

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menopause berasal dari bahasa Yunani yang berarti “bulan” lebih tepat disebut *meno* (cease) yang mengandung arti berhentinya masa menstruasi. Proses menopause ini akan memakan waktu antara 3-5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika responden wanita telah berhenti haid selama 12 bulan (Mulyani, 2013).

Menopause biasanya terjadi sebagai akibat dari penuaan alami, tetapi bisa juga mulai prematur jika fungsi ovarium mulai berhenti. Ada juga perempuan menjadi menopause akibat dari operasi pengangkatan indung telur. Sedangkan untuk pengangkatan rahim saja tidak menyebabkan menopause karena yang memproduksi hormon adalah ovarium bukan rahim (Mulyani, 2013).

Perubahan yang banyak terjadi pada saat ini adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai keorgan-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah di payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita. (Mulyani, 2013).

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Secara umum kecemasan yaitu perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Sarwono, 2016).

Kecemasan mengenai gambaran diri tubuh seseorang kuat selama masa menopause, tetapi secara khusus pada masa menopause lebih tidak puas dengan tubuh mereka. Gambaran diri dimasa menopause sudah pasti wanita menopause menjadi cemas mengenai tubuh mereka dan membentuk gambaran diri mengenai bagaimana keadaan tubuh mereka, mungkin mereka melihat kedalam cermin setiap hari dan kadang setiap jam (Santrock, 2007)

Gambaran diri (*body image*) adalah bagaimana seseorang individu mempersepsikan dirinya. Persepsi individu mengenai dirinya meliputi aspek yang menjadi kekuatan dan sekaligus kelemahannya. Persepsi individu mengenal bagaimana ia menerima kemampuan dirinya dalam bentuk kepercayaan diri (Ardiyanti, 2017).

Ketika seseorang memasuki menopause, fisik mengalami perubahan seperti ketidakaturan siklus haid. Haid muncul tepat waktu tetapi tidak pada siklus berikutnya. Ketidakaturan ini sering disertai jumlah darah yang sangat banyak melebihi darah normal. Keadaan ini sering mengkhawatirkan wanita karena harus mengganti pembalut berkali-kali dan lebih dari 3-4 hari dari biasanya. Ibu juga akan merasakan nyeri pada otot terutama pada otot rahim (Mulyani, 2013).

Pada vagina akan terlihat adanya perubahan yang terjadi pada lapisan dinding vagina, pada masa menopause vagina akan terlihat menjadi lebih kering dan kurang elastis dikarenakan penurunan kadar hormon estrogen. Efek yang terjadi akan menimbulkan rasa sakit pada saat bersenggama (Mulyani, 2013).

Perubahan kulit yang diperhatikan wanita pada masa menopause adalah kerusakan karena sinar matahari. Perubahan lain meliputi kulit kering, banyak berkeriat, pengerutan, perubahan fungsi pelindung, penipisan dan penurunan penyembuhan luka. Lemak dibawah kulit juga berkurang sehingga kulit juga menjadi kendur, kulit menjadi mudah terbakar sinar matahari dan akan mengalami pigmentasi serta menjadi hitam bahkan pada kulit timbul bintik-bintik hitam (Mulyani, 2013).

Pada wanita menopause terjadi berbagai perubahan baik ukuran dan bentuk tubuh diantaranya pada ukuran payudara dimana ideal adalah ukuran 34-

36, tidak terlalu besar dan kecil serta kencang, pada menopause payudara kecil, mengendor dan mendatar yang diakibatkan kadar estrogen menurun sehingga payudara kurang menarik (Mulyani, 2013).

Perubahan bentuk tubuh juga terjadi pada masa menopause, badan yang dulu ideal dan padat cenderung lebih muda gemuk, timbul sembelit begitu juga pada kulit terjadi perubahan. Pada wanita yang masih mentruasi kulit kelihatan lebih kencang dan tebal sedangkan wanita menopause kulit terasa lebih tipis, kurang elastis terutama sekitar wajah, leher, lengan, kulit (Haryono, 2016)

Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik antara lain perubahan berat badan, tubuh bertambah gemuk juga kulit menjadi keriput. Perubahan psikis diantaranya suasana hati selalu berubah-ubah, gejala emosi berlebihan, gelisah, menurunnya daya ingat. Perubahan-perubahan tersebut membuat para ibu cenderung cemas sebab dengan berakhirnya haid, proses ovulasi atau pembuahan sel telur juga jadi terhenti karenanya (Haryono, 2016).

Perubahan tubuh, hal ini berkaitan dengan tumbuh kembang dimana seseorang akan merasakan perubahan pada dirinya seiring dengan bertambahnya umur. Perubahan tersebut seperti obesitas, penuaan, kerusakan wajah dan lain-lain. Wanita menopause mengalami perubahan pada kulit dan berat badan, yang terjadi adalah kulit menjadi kering dan keriput karena proses penuaan, serta obesitas (Kozier, 2004)

Menurut hasil penelitian Wilujeng (2008) tentang perubahan fisik dan psikologis ibu pada masa menopause di Medan Johor data yang diperoleh dari perubahan fisik 107 responden responden yang memiliki gejala tingkat sedang yang timbul pada ibu dengan keluhan kulit keriput (52,3%) dan bertambah berat badan (50,5%). Sedangkan yang mengalami perubahan psikologis wanita menopause di Kelurahan Medan Johor sebanyak (71,0%), dan gangguan yang timbul dengan keluhan cepat marah (35,5%), mudah tersinggung (37,4%).

Berdasarkan survey awal 7 ibu menopause dengan melakukan wawancara, 5 dari 7 mengalami cemas saat menghadapi menopause di Desa Tasik Serai Barat, masa menopause menjadi hambatan untuk melakukan aktivitas. Hanya sedikit

yang memahami apa itu menopause dan mengatasinya dengan benar. Selebihnya merasa tidak percaya diri sehingga lebih memilih melakukan perawatan kecantikan, begitu juga pada saat sakit membeli obat-obatan di warung terutama bila ada keluhan seperti pegal-pegal dan pusing ataupun cepat lelah pada masa menopause.

Dalam penampilan ibu menopause lebih percaya diri dengan memakai baju yang tidak ketat ataupun menggunakan korset untuk menutupi lemak perut yang kendur agar terlihat lebih menarik dan menutupi keriput mata dengan kosmetik yang tebal agar tampil lebih percaya diri saat bepergian. Selebihnya hanya mengikuti perubahan yang terjadi pada tubuhnya sesuai umurnya. Dari uraian tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Kecemasan Pada Ibu Masa Menopause Di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

Body image ibu menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016. Mengalami perubahan yang banyak pada bagian berat badan, selebihnya mengalami kekenduran dikarenakan kurang aktivitas ataupun kekurangan gizi.

Wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Pendidikan merupakan pembelajaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan bias berdiri sendiri (Notoatmodjo, 2007). Di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016, ibu menopause yang berpendidikan tinggi justru mengalami kecemasan yang diperoleh dari apa yang didapat dan dimengerti. Para ibu menopause kuatir dengan dirinya yang semakin tua. Ibu menopause yang berpendidikan rendah justru mengalami kecemasan karena tidak terlalu paham tentang menopause, hal ini membuat semuanya berjalan sesuai dengan semestinya.

Ketika seseorang memasuki menopause tidak semua merasa keluhan seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba disekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher, dan dada bagian atas. Kadang-kadang rasa kaku ini dapat diikuti dengan rasa panas atau dingin, pening, kelelahan, jengkel, resah, cepat marah, dan berdebar-debar (Harlock, 2007). Di Desa Tasik Serai Barat

Tahun 2016 memasuki menopause ibu menopause merasakan hal yang sama, yaitu kebanyakan mengatakan kaku atau linu karena kecapekan, pening diakibatkan banyak pikiran dan lainnya dianggap sebagai hal wajar untuk umur terutama wanita berumah tangga yang memiliki anak.

Ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah cenderung pasrah dan mampu beradaptasi dengan baik saat mengalami menopause (Kasdu, 2002). Sebagian ekonomi di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016 memiliki ekonomi menengah ke atas. Mereka berpenampilan sesuai keuangan yang dimiliki. Terlihat pada saat mengikuti acara-acara mereka berpenampilan biasa saja.

Semakin tua umur seseorang maka semakin bertambah pengalaman akan meningkatkan pengetahuan ibu menopause, sehingga semakin bertambah umur semakin tinggi merasakan kecemasan (Notoatmodjo, 2010). Pada ibu menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016, semakin menjumpai titik menopause mereka akan lebih merasa cemas dari sebelum sebelumnya.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena luasnya permasalahan yang mempengaruhi hubungan *body image* dengan kecemasan ibu menopause, maka ruang lingkup peneliti hanya meneliti sebatas hubungan *body image* dengan kecemasan dimana umur ibu menopause yang diambil sebagai responden adalah ≥ 50 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut : adakah hubungan antara *body image* dengan kecemasan ibu masa menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *Body Image* dengan Kecemasan ibu masa menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016.

1.5.2. Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasikan *body image* ibu menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016.
2. Untuk mengidentifikasikan kecemasan ibu-ibu menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016.
3. Menganalisis hubungan *body image* dengan kecemasan ibu menopause di Desa Tasik Serai Barat Tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu kesehatan khususnya untuk pendidikan kesehatan masyarakat.

1.6.2 Bagi Peneliti

Memberikan informasi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang berkualitas dengan *body image* dan kecemasan ibu menopause.

1.6.3 Manfaat secara preaktisi

- a. Sebagai bahan masukan bagi lembaga yang ada di Desa Tasik Serai Barat khususnya lembaga kesehatan bagaimana cara edukatif kepada masyarakat tentang menopause.
- b. Sebagai bahan masukan bagi lembaga kesehatan di Desa Tasik Serai Barat untuk memperlihatkan kesehatan ibu para menopause.