

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap tahun jumlah penduduk lansia di Indonesia bertambah, pada tahun 2004 jumlah penduduk lansia sekitar 16.52 juta orang, meningkat pada tahun 2006 sekitar 17.48 juta orang dan pada tahun 2008 meningkat lagi sekitar 19.50 juta orang (Statistik Penduduk Lansia, 2008). Angka ini adalah sekitar 8.55 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Menurut Departemen Kesehatan Indonesia, penduduk usia lanjut atau lansia dikelompokkan menjadi kelompok usia pralansia atau biasa disebut prasenilis yang berumur 45–59, kelompok usia lanjut yang berumur 60 tahun keatas, kelompok yang berumur 70 tahun keatas (Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan 2007-2011, 2009).

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah lansia laki-laki mencapai 9.13 juta orang, sedangkan lansia wanita mencapai 10.37 juta orang yang berarti mencakup 9.07 persen dari seluruh jumlah wanita di Indonesia. Peningkatan ini karena usia harapan hidup wanita dari waktu ke waktu selalu menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 71.20 tahun untuk wanita dan 67.20 tahun untuk laki-laki pada tahun 2008 (Statistik Penduduk Lansia, 2008).

Berdasarkan data diatas bisa disimpulkan bahwa jumlah lansia wanita pada kelompok usia 45-59 yaitu kelompok usia pralansia (*prasenilis*) atau yang dikenal dalam tahap perkembangan berada dalam fase dewasa madya di Indonesia cukup banyak. Data BPS menunjukkan bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasuki

masa menopause per tahunnya, dan 68 persen dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause (Proyeksi Penduduk, 2008). Masa itu banyak sekali krisis yang dialami wanita antara lain sangkar kosong, krisis ini disebabkan anak-anaknya telah hidup mandiri dan keluar dari rumah, pensiun, kematian pasangan, dan yang pasti terjadi yaitu menopause (Lou lu, 2010). Masa menopause adalah masa dimana menstruasi pada wanita berhenti, yang mana wanita tidak bisa lagi bereproduksi (Hurlock, 1990). Berdasarkan data diatas bisa dikatakan bahwa menopause merupakan salah satu krisis yang akan dialami oleh wanita karena menopause merupakan peristiwa biologis yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak.

Masa menopause dibagi menjadi tiga bagian yaitu premenopause saat sebelum memasuki masa menopause, perimenopause saat menstruasi mulai tidak teratur, keluhan gejala fisik meningkat dan disinilah banyak terjadi perubahan yang membuat wanita tidak nyaman, dan postmenopause saat wanita telah mengalami menopause (Becker, 2001).

Pada perempuan yang menghadapi periode menopause, munculnya simtom-simtom psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik-fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen (Hasibuan, 2008). Saat perimenopause, perubahan dan ketidaknyamanan atas diri meningkat karena adanya pengaruh penurunan hormon estrogen dibandingkan fase-fase lainnya karena fungsi ovarium juga menurun. Seiring dengan keadaan itu maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami perubahan dengan bertambahnya berat badan, penampilan

kewanitaan menurun karena hormon pada ovarium berkurang (Hurlock, 1990). Perubahan-perubahan inilah yang membuat munculnya sikap negatif terhadap menopause karena wanita khawatir tentang menopause dan beranggapan akan kehilangan daya tarik serta khawatir orang-orang yang dicintainya akan meninggalkannya.

Permasalahan psikologis yang bisa muncul pada masa menopause adalah depresi, mudah tersinggung dan mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia karena sangat bingung dan gelisah (Kartono, 1992). Menurut penelitian Stewart menunjukkan pada saat perimenopause level kecemasan, depresi, dan psikotik meningkat, dibandingkan saat postmenopause dan premenopause (Stewart dkk, 1992 dalam Becker, 2001). Depresi yang muncul saat perimenopause bisa dipicu juga karena keluhan meningkatnya simtom vasomotor, kesulitan tidur, dan adanya penurunan level estrogen (Avis, 2003). Selain itu, ada juga beberapa faktor yang berhubungan dengan depresi saat menopause seperti peristiwa kehidupan yang penuh dengan stress, keadaan sosial ekonomi, sikap yang negatif terhadap menopause, pemahaman negatif tentang menopause, serta keadaan kesehatan pada saat menopause (Avis, 2003).

Sampai sejauh ini penyesuaian diri yang paling sulit dilakukan pada usia dewasa madya adalah adanya perubahan fungsi seksual yaitu menopause pada wanita (Hurlock,1990). Banyak wanita yang tidak bisa menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi pada dirinya karena pada saat itu wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu priode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru dan dalam masa

tersebut menghadapi persoalan hidup yang signifikan akibatnya banyak wanita yang merasa depresi menghadapinya.

Permasalahan psikologis seperti depresi yang terjadi pada saat menopause disebabkan sebagian besar wanita menganggap menopause sebagai tahap kehidupan yang membawa perubahan negatif, padahal ada juga beberapa wanita yang menganggap menopause sebagai tahap kebebasan, seperti kebebasan dari alat kontrasepsi dan pemakaian pembalut saat mereka menstruasi (Stephen, 2001). Pandangan ini dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta faktor yang berasal dari lingkungan sosial. Salah satu faktornya adalah sikap individu terhadap menopause tentang penyesuaian diri individu yang terkait dengan bagaimana reaksi dan penerimaan terhadap perubahan yang dialami oleh diri individu pada masa dewasa madya. Salah satu solusi untuk menghadapi krisis tengah baya yang salah satunya menopause adalah menerima keterbatasan yang akan terjadi pada dirinya (Strenger, 2009).

Seseorang akan dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik, ketika mereka sudah dapat memahami dan menerima segala kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan diri adalah kenyamanan atau bahagia atas dirinya sendiri, keadaan itu menunjukkan keadaan mental yang sehat (Rogers, 1951 dalam Shepard, 1979). Menurut David W. Johnson (1993) penerimaan diri dipandang sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri. Penting bagi seseorang untuk dapat menerima dirinya, mengerti akan keadaan diri sendiri, realistis akan keadaan diri, subjektif akan pandangan terhadap dirinya, dengan adanya penerimaan diri seseorang bisa lebih

berpikir positif akan dirinya dan menjauhkan dari permasalahan psikologis akibat peristiwa kehidupan yang dialaminya. Wanita dikatakan bisa menerima dirinya saat menopause, ketika wanita tersebut bisa menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dan menyadari bahwa itu merupakan tugas perkembangan yang harus dihadapi serta tetap merasa berharga apapun perubahan yang terjadi.

Beberapa dari wanita memandang menopause dengan positif dan menerimanya, mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupannya. Mereka yang berpandangan seperti itu menganggap, setelah masa reproduksi berakhir, mereka tidak akan direpotkan dengan haid yang datang rutin setiap bulan sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka.

Sebaliknya, ada wanita yang memasuki masa menopause dengan penerimaan yang rendah terhadap menopause. Seperti mudah cemas, mudah tersinggung dan mudah marah terhadap sesuatu yang sebelumnya dianggap tidak mengganggu. Kecemasan yang timbul dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita-wanita seperti ini biasanya sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari penurunan produksi hormon. Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar, sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialaminya setelah memasuki masa menopause. Mereka khawatir dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita, dan keadaan ini dikhawatirkannya akan

mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial. Kondisi inilah yang mengarah kepada depresi pada saat menopause.

Kondisi terburuk pada wanita perimenopause yang depresi adalah menarik diri dari pergaulan sosial karena merasa dirinya tidak ada harganya dan merasa tidak berguna lagi, seperti membatasi untuk berinteraksi sosial dengan teman maupun dengan keluarga, mereka lebih suka menyendiri, memisahkan diri dari keramaian (Larasati, 2009). Maka dalam kondisi ini wanita akan membutuhkan keluarga dan teman-teman terdekat sebagai dukungan agar tidak minder dalam beradaptasi dengan lingkungan karena perubahan yang dialaminya. Selain itu wanita sering merasa sedih, baik karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, kehilangan kesempatan untuk memiliki anak, dan kehilangan daya tarik. Wanita merasa tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai perempuan dan harus menghadapi masa tuanya. Depresi merupakan respon terhadap perubahan fisik dan sosial yang sering kali dialami dalam fase kehidupan tertentu, akan tetapi beberapa perempuan mungkin mengembangkan rasa depresi yang terlalu dalam sehingga tidak sesuai atau proporsional dengan lingkungan pribadi mereka dan mungkin sulit dihindarkan. (Kuntjoro, 2002).

Guna menambah latar belakang dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada 3 wanita dewasa madya yang berada pada fase perimenopause untuk mengetahui kondisi penerimaan mereka atas diri pada masa menopause.

Berikut adalah kutipannya :

“Akhir-akhir ini saya merasa banyak perubahan pada umur saya sekarang ini, tidak nyaman juga dengan keadaan ini, saya sering merasa sedih, berpikiran kalau saya sudah tidak berguna lagi. Rasanya saya lebih baik sendiri saja. Tidak tahu kenapa juga

muncul perasaan seperti ini, saya tidak bisa mengontrolnya” (ARK, wawancara, 25 Mei 2012).

“Saya memang sudah mengalami gejala-gejala menopause, saya sadar, tetapi bagaimana ya, saya sulit menerima perubahan ini, badan saya rasanya panas. Rasanya saya sudah semakin tua dan penampilan saya sudah tidak menarik lagi. Sedih rasanya saya saat ini” (PK, wawancara, 27 Mei 2012).

“Dari dulu saya takut semakin tua saya semakin tidak menarik, dan sekarang itu benar-benar terjadi dan saya merasakannya. Saya merasa suami saya juga melihat saya sudah tidak menarik lagi, kadang – kadang saya sulit untuk tidur tenang. Mungkin itu gara-gara saya sudah menopause” (RAS, wawancara, 29 Mei 2012).

Wawancara tersebut menggambarkan keadaan 3 wanita di masa dewasa madya yang kurang bisa menerima perubahan didalam dirinya, serta merasa tidak nyaman akan keadaan dirinya pada saat fase perimenopause.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada masa perimenopause seorang wanita akan mengalami depresi karena keluhan menopause memuncak serta banyak terjadi perubahan kepada dirinya, sehingga ketika mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, mereka tidak bisa menerima itu, dan mereka menganggap bahwa menopause adalah peristiwa negative dalam hidupnya, depresi bisa muncul. Salah satu fase menopause yang memiliki tingkat depresi yang tinggi berada pada fase perimenopause. Wanita yang berada pada fase perimenopause akan sangat dipengaruhi oleh penerimaan diri atas perubahan yang akan ia alami yang menyebabkan ia mengalami depresi. Maka dari itu peneliti ingin melihat hubungan faktor penerimaan diri yang dimiliki wanita dewasa madya yang berhubungan dengan depresi pada wanita perimenopause.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena di atas diketahui bahwa jumlah penduduk lansia wanita di Indonesia mencapai 9 persen, dan 5 jutaan wanita setiap tahunnya mengalami menopause, ini menunjukkan bahwa jumlah wanita di Indonesia yang mengalami menopause pun meningkat. Menopause merupakan peristiwa alami yang akan dialami oleh setiap wanita namun beberapa wanita ada yang menganggap datangnya menopause sebagai ancaman sehingga menimbulkan sikap dan pandangan negatif mengenai menopause. Penurunan kadar hormon estrogen dalam diri wanita membuat banyak perubahan terjadi pada dirinya berupa perubahan fisik yang berpengaruh pada keadaan psikologisnya. Keadaan itu juga berhubungan dengan penerimaan diri seseorang tentang perubahan yang terjadi. Apabila bisa menerima keadaan perubahan pada saat menopause maka tidak akan terjadi apa-apa. Sebaliknya apabila tidak bisa menerima keadaan diri pada saat menopause, dan khawatir akan keadaan itu permasalahan psikologis depresi bisa muncul. Peneliti membatasi penelitian dengan meneliti pada fase perimenopause karena menurut penelitian sebelumnya tingkat depresi yang paling tinggi terjadi pada fase itu. Setiap manusia pasti memiliki penerimaan diri atas apa yang mereka hadapi atas dirinya, dan penerimaan diri sangat dibutuhkan dalam menghadapi menopause. Maka dari itu peneliti ingin melihat hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini menjelaskan variabel tentang :

1. Penerimaan diri pada wanita dewasa madya menggunakan teori Johnson (1993) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik adalah dapat menerima diri sendiri seperti adanya, mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki keyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri dan mampu menghargai orang lain, tidak merasa dirinya paling sempurna dari orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa mampu untuk menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.
2. Depresi menggunakan teori depresi dari Radloff (1977), depresi merupakan perasaan-perasaan, emosi, atau suasana hati yang dirasakan negatif seperti perasaan sedih (*blues*), tertekan (*depressed*), kesepian (*lonely*), dan menangis (*cry sad*), keadaan tubuh seperti merasa terganggu, berkurang atau bertambahnya nafsu makan, membutuhkan usaha dalam melakukan sesuatu, kesulitan tidur, dan sulit memulai sesuatu, perasaan negatif yang dirasakan individu berkaitan dengan perilaku orang lain seperti tidak bersahabat dan merasa tidak disukai. Penelitian ini menyatakan bahwa wanita yang berada pada fase perimenopause mengalami perubahan dan kehilangan dimana masa menstruasi berhenti, dan mereka kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, wanita yang tidak bisa menerima kondisi perubahan dan kehilangan serta merespon menopause sebagai suatu peristiwa negatif pada kehidupannya. Kemudian

depresi diukur menggunakan alat ukur CES-D (Radloff, 1977) dengan melihat simtom-simtom depresi yang muncul yaitu *depressed affect*, *somatic symptoms*, *positive affect*, dan *interpersonal relation*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan pengetahuan dalam psikologi klinis mengenai depresi pada wanita perimenopause dilihat dari sudut pandang penerimaan diri.

b. Manfaat Praktis

Bagi subyek yang menopause, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi wanita yang berada pada fase perimenopause untuk belajar menerima dirinya, sehingga tidak menimbulkan permasalahan psikologis seperti depresi karena perubahan-perubahan akibat menopause khususnya pada fase perimenopause.