

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi tua adalah sebuah fase kehidupan yang tidak bisa dihindari, namun banyak orang berharap supaya hal itu tidak terjadi pada mereka. Seiring dengan berjalannya waktu, seseorang belajar untuk menerima kenyataan bahwa terjadi perubahan pada diri mereka. Ketika wanita memasuki usia 40 tahun, mereka akan menyadari adanya keriput, berat badan yang naik, rambut rontok, dan uban. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh menopause.

Menopause merupakan suatu fenomena yang terjadi pada wanita usia lanjut, yang menjadi tanda bahwa wanita tersebut sudah tidak berada pada masa produktif lagi. Masih banyak wanita yang menganggap menopause sebagai fase yang menakutkan dan mengkhawatirkan, meskipun hal tersebut merupakan proses yang alami (Smart, 2010). Dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena menopause merupakan peristiwa yang akan dialami oleh setiap wanita dan bukan merupakan sesuatu yang bisa ditolak, sehingga menopause seharusnya tidak dianggap sebagai hal yang menakutkan dan mengkhawatirkan.

Diperkirakan sebanyak 6.000 wanita di Amerika Serikat mengalami menopause setiap hari, dimana angka tersebut dapat mencapai lebih dari dua juta per tahun (Hill, 1996). Menurut Prof. Med Ali Baziad SpOG (K), berdasarkan data dari Badan Pusat

Statistik (BPS) dengan proyeksi penduduk pada 2008 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasuki masa menopause tiap tahunnya. Jumlah wanita Indonesia yang mengalami fenomena menopause diperkirakan mencapai 30,3 juta jiwa pada tahun 2020 dari proporsi penduduk berkisar pada angka 262,2 juta jiwa (Kristiantiningtyas, dkk, 2013).

Menopause pada umumnya ditandai dengan berhentinya masa menstruasi yang bisa terjadi antara usia 40-60 tahun. Rata-rata menopause dimulai sejak usia 52 tahun dan wanita cenderung akan memasuki masa perimenopause sejak tiga tahun sampai lima tahun sebelum masa menopause yang sebenarnya (*The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada*, 2014). Pada masa menopause terjadi perubahan yang menyangkut kondisi seluruh tubuh. Seluruh sistem organ mengalami kemunduran struktural maupun fungsional sampai dengan tidak dapat berfungsi sama sekali. Hal tersebut terjadi secara berkesinambungan dan berangsur-angsur membawa perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi pada jaringan atau organ yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan hingga pada akhirnya berhenti berfungsi (Palupi, 2012).

Menopause terjadi ketika ovarium berhenti memberikan respon terhadap hormon-hormon tertentu dari otak, sehingga pematangan sel telur berhenti secara teratur. Keadaan ini menurunkan kadar estrogen dan progesteron, dimana keduanya merupakan hormon seks wanita yang diproduksi oleh ovarium. Penurunan kadar hormon ini menyebabkan gejala-gejala menopause (Goswami, 2013).

Kasus gejala menopause ditemukan pada sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita Amerika, 57% wanita Malaysia, 18% wanita Cina, 10% wanita di Jepang dan Indonesia. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti asupan gizi, emosi, dan kondisi fisik (Sinar Harapan 2003, dalam Marga, 2007). Gejala-gejala menopause sangat mungkin dialami oleh wanita pada tahap dewasa akhir yang, secara biologis, sudah waktunya mengalami menopause. Wanita dewasa akhir mengalami perubahan-perubahan pada diri berupa perubahan fisik maupun perubahan psikis yang disebabkan oleh penurunan produksi hormon progesteron. Perubahan fisik meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, *hot flashes*, kekeringan vagina, perubahan kulit, berkeringat di malam hari, insomnia, kerapuhan tulang, badan menjadi gemuk dan munculnya gejala penyakit. Sedangkan perubahan pada psikis ditandai dengan timbulnya kecemasan, penurunan kemampuan mengingat, stres dan depresi (Kasdu, 2012).

Secara psikologis, gejala-gejala di atas bisa mempengaruhi persepsi wanita mengenai kepribadian serta perubahan fisik mereka, sehingga memungkinkan terjadinya perubahan nilai-nilai terhadap *body image* (Korshid, *et al.*, 2007).

Body image dapat dijadikan gambaran mental tentang diri sendiri yang berhubungan dengan karakter seseorang yang cukup ditentukan oleh *self esteem* (Rendro, 2010). Selain itu, *body image* juga mengarah pada persepsi seseorang mengenai penampilan fisik serta kemampuannya, dimana secara sadar melakukan *self-observation*, reaksi terhadap orang lain serta beberapa pengalaman. Menurut

Fisher, meskipun *body image* berbasis psikologi, namun faktanya juga terkait dengan fisik dan pengalaman dalam norma-norma sosial yang ada (Khorshid, *et al.*, 2007).

Pada usia lanjut, wanita cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya, terutama bagi wanita yang mengalami menopause. Masa menopause bagi sebagian wanita merupakan hal yang dapat memicu persepsi-persepsi negatif terhadap *body image* yang ada pada diri mereka (Khorshid, *et al.*, 2007; Thakar & Chauhan, 2012). Persepsi-persepsi negatif tersebut akhirnya juga turut mempengaruhi penilaian terhadap tubuh serta penampilan mereka, hal ini disebabkan karena *body image* merupakan representasi dari kejiwaannya (Thakar & Chauhan, 2012). Penilaian negatif muncul dari perubahan fisik wanita di masa menopause seperti bertambah gemuk, rambut rontok, dan kerutan-kerutan yang muncul, kemudian mengakibatkan kecemasan pada wanita itu sendiri (Goswami, 2013).

Perubahan bentuk tubuh pada saat menopause tidak hanya disebabkan oleh hormon. Pada periode menopause terjadi banyak perubahan yang bisa mempengaruhi perasaan wanita dan akhirnya akan berdampak pada tekanan yang dihadapi oleh tubuh. Semakin berat tekanan pada tubuh, semakin stres pikiran seseorang, dan akan menyebabkan kecenderungan untuk merasakan kecemasan.

Kecemasan adalah rasa khawatir, tegang, atau tidak nyaman, umumnya berhubungan dengan kejadian atau hal penting yang hasilnya tidak menentu. Kecemasan juga merupakan bentuk reaksi alami dari sikap manusia yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap sesuatu (Trismiati, 2004). Kecemasan memiliki

batas-batas tertentu yang berfungsi sebagai alarm yang memberikan tanda-tanda sehingga individu yang mengalami akan lebih siap menghadapi kenyataan yang terjadi. Pada kasus menopause, kecemasan merupakan suatu gejala psikologikal yang muncul akibat persepsi negatif terhadap *body image* seorang wanita (Goswami, 2013). Penelitian Goswami (2008), menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh yang besar terhadap rasa cemas yang dialami oleh wanita diusia lanjut, terutama pada masa menopause. Senada dengan penelitian Goswami, Veras *et al.*, (2006), menyatakan bahwa wanita pada masa menopause, umumnya akan memiliki rasa cemas yang relatif tinggi. Hastuti dkk (2008) menambahkan jika kecemasan yang muncul pada masa menopause juga dapat mempengaruhi fungsi seksual pada wanita.

Masyarakat mengasosiasikan bentuk tubuh yang sempurna dengan kesuksesan. Pandangan mereka tentang bentuk tubuh yang ideal sangat dipengaruhi oleh media. Kebanyakan orang mengkhawatirkan bentuk tubuh mereka karena media terus menampilkan sebuah standar penampilan ideal yang menurut mereka akan membuat seseorang diterima di lingkungannya.

Perkembangan ekonomi juga bisa mengakibatkan pergeseran pada standar yang ada pada masyarakat. Daerah yang dulunya hanya merupakan perkampungan biasa, akan ikut berkembang seiring dengan perkembangan ekonomi. Wilayah yang pada awalnya perumahan bisa ikut berkembang menjadi sebuah kawasan industri. Meningkatnya interaksi antara warga yang bekerja, baik usaha rumahan ataupun di

luar rumah, bisa membuat warga menjadi lebih memperhatikan penampilan mereka di depan pelanggan. Fenomena inilah yang terjadi di wilayah Pabean Cantikan, Surabaya. Wanita yang pada awalnya hanya berprofesi sebagai ibu rumah tangga, seiring dengan perkembangan ekonomi wilayah sekitar, mulai membuka usaha-usaha untuk menambah penghasilan. Sebagian warga akan berpakaian lebih rapi dan berdandan ketika bertemu dengan pelanggan.

Berdasarkan fakta-fakta di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan antara kecemasan dan *body image* pada wanita yang berada di tahap perkembangan dewasa madya yang mengalami menopause, khususnya di wilayah Surabaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Pemaparan pada latar belakang menunjukkan bahwa penelitian ini akan mencoba untuk mengkaji berbagai hubungan yang ditimbulkan oleh proses alami yang terjadi pada wanita usia lanjut, yaitu menopause. Menopause umumnya dialami oleh wanita berusia 50-60 tahun. Pada periode ini, wanita secara berkala akan mengalami perubahan pada diri mereka, baik secara fisik maupun psikis, hingga mereka mencapai sebuah titik dimana mereka tidak lagi mampu menghasilkan keturunan. Salah satu perubahan yang terjadi adalah berhentinya produksi estrogen dan progesteron, sehingga terjadi penurunan tingkat estrogen dari tahun ke tahun. Penurunan tingkat estrogen bisa menyebabkan terjadinya *hot flashes*, berkeringat di

malam hari, dan perubahan mood (*The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada*, 2014).

Selain perubahan hormonal, terdapat pula perubahan fisik yang bisa dengan mudah dilihat, yaitu perubahan pada bentuk tubuh dan tekstur kulit. Wanita yang mengalami menopause akan mengalami peningkatan berat badan dan pengeriputan yang tidak hanya terjadi di wajah namun juga bagian tubuh lain, seperti lengan dan leher (Gunarsa, 2009). Hal ini disebabkan karena terjadi menurunnya produksi kolagen, yang merupakan struktur protein pendukung pada kulit yang membuat kulit terasa kenyal (*The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada*, 2014).

Perubahan-perubahan ini tentu bisa membuat wanita merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Wanita merupakan makhluk yang dikenal selalu memperhatikan kecantikan fisiknya, dan bagi sebagian wanita fisik merupakan gambaran dari jiwa. Oleh karena itu, jika terjadi perubahan yang tidak diinginkan pada fisik mereka, maka pemikiran-pemikiran negatif akan mempengaruhi psikologi wanita itu sendiri sehingga dapat menimbulkan *body image* yang negatif.

Wanita sebaiknya memiliki pandangan yang baik terhadap tubuhnya, karena pandangan yang buruk terhadap bentuk tubuh bisa mengakibatkan hal yang tidak baik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Jackson (2014), dimana dia melakukan penelitian terhadap wanita Kaukasia dan Afrika-Amerika di Chicago untuk mengamati asosiasi antara *body image* dan simptom depresi. Dalam penelitiannya,

dia menyatakan bahwa wanita berusia dewasa madya yang memiliki pandangan buruk terhadap tubuhnya memiliki kecenderungan untuk menderita depresi.

Penelitian Jackson bukanlah satu-satunya penelitian yang mengangkat isu gangguan yang bisa terjadi pada saat menopause. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam menerima perubahan bukanlah hal yang bisa disepelekan. Perasaan tidak berdaya karena tidak bisa menghasilkan keturunan dapat menjadi faktor bagi munculnya kecemasan. Rasa takut ditinggalkan pasangan juga dapat memperkuat faktor *body image* dalam memunculkan kecemasan. Hal itulah yang membuat penulis ingin menguji hubungan antar*body image* dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause. Penulis bertujuan untuk mencari tahu jika faktor *body image* pada wanita yang mengalami menopause bisa mengembangkan kecemasan dalam diri mereka.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

a. Wanita yang mengalami menopause

Wanita yang mengalami menopause adalah wanita yang sudah tidak mengalami menstruasi dan tidak lagi mampu menghasilkan keturunan karena fase reproduktif mereka sudah berakhir (Veras *et al.*,2006).

b. *Body image*

Body image adalah representasi mental seseorang terhadap tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh. (Khorshid, *et al.*, 2007)

c. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan pernafasandan dan detak jantung yang dapat diartikan sebagai reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya (Trismiati, 2004).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu “apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause.”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kajian ilmu psikologi mengenai hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi yang berguna bagi masyarakat dalam memahami hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause.