

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Wanita dalam perkembangannya yang berkaitan dengan hal reproduksi akan melalui beberapa tahapan. Saat bayi, wanita telah dibekali dengan beberapa *ratusan oosit*. Sebagian *oosit* tersebut hilang sebelum masa pubertas, ketika masa reproduksi dan sebagian lagi hilang seiring dengan bertambahnya usia. Pada akhirnya wanita tidak dapat lagi menjalankan fungsinya untuk bereproduksi. Di masa pubertas, hormon-hormon reproduksi berkembang baik dan berpengaruh pada penampilan fisik wanita yang menarik. Persoalan kesehatan reproduksi bukan hanya mencakup persoalan kesehatan reproduksi perempuan secara sempit dengan mengaitkannya pada masalah seputar perempuan usia subur, kehamilan dan persalinan.

Secara lebih spesifik, berbagai masalah dalam kesehatan reproduksi mulai dari perawatan kehamilan, pertolongan pada persalinan, infertilitas, penggunaan kontrasepsi, kehamilan tidak diinginkan dan aborsi, penyakit menular seksual. Perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam *symptom* psikologis seperti depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah (Qomariyati, 2013).

Menopause yang dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid seringkali dianggap sebagai momok dalam kehidupan perempuan. Masa ini mengingatkan dirinya yang akan menjadi tua karena organ reproduksinya sudah tidak berfungsi lagi. Pangkal kekhawatiran atau keresahan yang sering muncul mungkin karena perempuan tidak haid lagi yang berarti tidak mempunyai anak lagi, namun lebih pada kekhawatiran terhadap hal-hal lain yang mungkin timbul menyertai berakhirnya masa reproduksi.

Saat ini Indonesia baru mempunyai 14 juta perempuan menopause. Namun, menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 1995-2005 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk perempuan berusia di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang. Bahkan pada tahun 2025 di perkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause (Rachmawati, 2016).

Menurut Glasier dan Gebbie (2006) gejala-gejala psikologis pada masa menopause salah satu diantaranya adalah kecemasan. Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Brunner & Suddarth, 2012). Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenang, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Sering kali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain (Susiana, 2017).

Kondisi pikiran yang penuh tekanan, diliputi rasa cemas, marah, sedih, dendam, menyebabkan tubuh menghasilkan hormon *noradrenalin* yang menyebabkan tingginya kadar radikal bebas yang memicu penyakit kanker,

stroke, jantung koroner, penuaan dini, dan lain-lain.

Sebaliknya, perasaan bahagia, bersyukur, ikhlas, tulus, menyebabkan tubuh kita menghasilkan hormon *beta-endorfin*, yang menghasilkan rasa nyaman, dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh serta menyembuhkan dari berbagai penyakit kronis (Yulianto, 2012). Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis bagi wanita. Pada masa ini sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain wanita mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami semua wanita. Perubahan fisik ini dapat berupa *hot flushes*, keringat malam yang banyak, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama (Prawirohardjo, 2018). Sedangkan perubahan psikis yang terjadi adalah sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian Sugiyanto (2014) perubahan fisik pada wanita menopause dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologi seperti mudah tersinggung, kecemasan, stress, daya ingat menurun, dan depresi.

Menopause merupakan proses fisiologis (normal) yang akan dialami oleh wanita. Dalam masa itu terjadi perubahan yang menyangkut seluruh organ tubuh. Semua sistem organ (alat) berangsur-angsur mengalami kemunduran (*degradasi*) baik struktural maupun fungsional, sampai kemudian tidak berfungsi sama sekali (mati). Proses menjadi tua ini

berlangsung terus menerus secara kontinyu (berkesinambungan) dan berangsur-angsur membawa perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi pada jaringan atau organ yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan, hingga akhirnya berhenti berfungsi atau mati (Kasdu, 2014).

Secara psikologis tidak ada alasan mengatakan bahwa orang yang sudah tua tidak dapat lagi menikmati hubungan seks dengan pasangannya, bahkan wanita mengalami pembaruan minat dan kesenangan terhadap hubungan seks. Gangguan seksual terjadi karena penurunan kadar estrogen yang menyebabkan vagina menjadi atropi, kering, gatal. Panas, dan nyeri saat aktivitas seksual (*disparenia*) karena setelah menopause sekresi vagina berkurang (Kasdu, 2014).

Saat menopause, seorang perempuan seringkali mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis yang mampu menimbulkan rasa cemas karena memiliki ketakutan bahwa dirinya tidak dapat menghadapi masa menopause dengan salah satu pemicunya adalah faktor situasional berupa orang lain dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial keluarga akan muncul dari beberapa jenis dukungan yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penghargaan yang diharapkan mampu meminimalisir adanya rasa cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Luong, *et al.*, (2011) menunjukkan bahwa stress dan depresi karena kesepian dan kehampaan atau kehilangan gairah hidup dapat menyebabkan depresi sehingga dibutuhkan dukungn

sosial dari pasangannya (suami), selain itu dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa orang dewasa yang lebih tua (dewasa madya) biasanya memiliki ikatan hubungan sosial yang lebih erat dibandingkan dengan anak muda sehingga dukungan dari pasangan seperti dari suami sangatlah berarti. Selain itu latar belakang masing-masing wanita sangat berpengaruh terhadap kondisi wanita dalam mengalami masa menopause (Kasdu, 2014).

Hasil survei menunjukkan bahwa perempuan pre menopause tidak bisa menerima keadaan masa pre menopause, didapatkan dengan ciri-ciri insomnia, ansietas, sensitif, dan tidak bisa mengendalikan emosi. Dampak menopause yang sering terjadi di masyarakat diantaranya kecemasan, takut, cepat marah, ingatannya menurun, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stress bahkan depresi (Rostian, 2019).

Dukungan sosial merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Dengan demikian, dukungan sosial memungkinkan kita untuk menghindari penyakit yang bersumber dari aspek psikologis (Song, *et al.*, 2011). Hubungan positif antara dukungan sosial dan interaksi keluarga menunjukkan tingkat kepuasan perkawinan yang tinggi dalam keluarga (Pratiwi, 2016). Bagi keluarga, dukungan sosial merupakan salah satu sistem pendukung yang diperlukan untuk menjaga keberfungsian keluarga. Dukungan sosial adalah kebutuhan mendasar bagi individu untuk melanjutkan hubungan sosial, mengatasi kesepian, beradaptasi dengan masyarakat, dan mempertahankan keadaan psikologis yang stabil (Gunuc &

Dogan, 2013). Berdasarkan pernyataan tersebut, dukungan sosial sangat diperlukan bagi seorang wanita yang berstatus sebagai istri yang telah berusia lanjut dan mengalami menopause.

Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh wanita yang menghadapi menopause antara lain bagaimana mereka mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, mendengarkan kekhawatiran kekhawatirannya seputar masalah menopause. Dukungan sosial juga merupakan cara yang paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Lamongan Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga, pada dua orang narasumber yang peneliti temui yaitu salah satu diantaranya dewasa madya wanita yang sudah mengalami menopause berusia 63 tahun, menyebutkan kepada peneliti bahwa dirinya merasa cemas salah satu hal yang disampaikan kepada peneliti yaitu dia kurang mendapat dukungan dari suami, kurangnya waktu bercerita sehingga tidak ada yang mendengar keluh kesahnya dan mengakibatkan stres. Narasumber berikutnya yang peneliti temui juga dewasa madya berusia 61 tahun, menyampaikan kepada peneliti bahwa dirinya merasakan karena merasa sudah tidak mampu memuaskan suami, karena sudah mcepat lelah. Hal tersebut membuatnya mudah tersinggung.

Berdasarkan studi pendahuluan dan pemaparan diatas, peneliti hendak melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Suami Terhadap Kecemasan Dewasa Madya Yang Menopause”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, beberapa permasalahan sebagai berikut:

Apakah Dukungan Sosial Suami Berpengaruh Terhadap Kecemasan Dewasa Madya Yang Menopause?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan di capai dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial suami terhadap kecemasan dewasa madya yang menopause.

## D. Manfaat Penelitian

Bedasarkan uraian di atas, penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik berupa teoritis maupun praktis:

### 1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi perkembangan dan menjadi bahan rujukan untuk peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dukungan sosial dan kecemasan.

### 2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi keluarga khususnya bagi suami, yang istrinya akan menghadapi menopause, sehingga meningkatkan kepekaan bagi suami untuk memberikan dukungan sosial kepada istri ketika akan menghadapi masa menopause.