

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam sebuah kehidupan rumah tangga, seorang ibu mempunyai peran yang sangat penting. Sosok ibu yang harus mengurus suami, anak, keluarga, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan keluarga. Seiring bertambahnya usia, kondisi tubuh lambat laun pasti akan menurun, tidak seperti pada masa muda. Memasuki usia tengah baya yaitu 40 tahun, seorang Wanita mengalami penurunan kemampuan reproduktif, yaitu ditandai dengan datangnya menopause. Perubahan-perubahan yang dialami selama menjelang menopause hingga masa menopause membuat para ibu sering merasa cemas dan kurang percaya diri

Menopause merupakan masa berhentinya menstruasi yang terjadi pada Perempuan dengan rentang usia antara 48 sampai 55 tahun. Masa ini sangat kompleks bagi Perempuan karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Selain Perempuan mengalami stress fisik dapat juga mengalami stress psikologi yang mempengaruhi keadaan emosi dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dijalani oleh semua perempuan (Baziad, 2018).

Tanda-tanda psikologis yang sering dirasakan oleh wanita menopause antara lain: merasa cemas, takut, mudah marah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, tidak berharga, stres dan bahkan ada yang mengalami depresi. Tanda ini akan mempengaruhi psikis wanita. Selain itu menopause akan mempengaruhi hubungan antara suami istri. Hal ini dinyatakan Pada Kuntijoro

(2018) bahwa biasanya seorang istri setelah menopause dalam kehidupan hari-harinya cenderung menjauh dari suami. Keadaan ini menyebabkan kebutuhan biologis dan psikis suami tidak terpenuhi sehingga suami akan merasakan ketidakpuasan. Perubahan selama menopause akan berdampak pada kondisi psikologis sehingga di perlukan pengertian dan dan penerimaan dari keduanya (Proverawati & Suliswati, 2020). Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Sudrajat, 2019).

Saat ini Proporsi penduduk nerusia 60 tahun keatas meningkat dari 1 milyar pada tahun 2020 menjadi 1,4 milyar pada tahun 2022, Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun keatas) juga mengalami peningkatan hingga mencapai 426 juta dari seluruh penduduk di dunia. (WHO, 2022). Menurut WHO diperkirakan 77% Wanita di dunia mengalami kecemasan, 25% dialami Wanita pada masa memasuki menopause dengan berbagai gejala yang ditimbulkan. Sedangkan di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang Wanita mengalami kecemasan dan depresi pada memasuki menopause (yerika, 2006 dan lusiana, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Tahun 2022 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 10,48% dari penduduk Indonesia Mayoritas provinsi di Indonesia memiliko persentase penduduk lansia diatas 7%, bahkan ada 8 provinsi yang persentase

penduduk lansianya sudah melebihi 10%. Persentase lansia setidaknya meningkat 3 % selama 1 dekade (2010-2021) sehingga menjadi 10,82%. Umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81 menjadi 71,57 tahun pada tahun 2022. Proporsi lansia di Jawa Timur adalah 13% dari total seluruh penduduk di Jawa Timur. Jumlah lansia di Kabupaten Bangkalan Tahun 2022 berdasarkan kelompok umur 60 tahun keatas adalah 45.206 lansia.

Perubahan psikologis masa menopause pada setiap wanita tidak sama dan sangat individual tergantung pada kehidupan psikologis emosional serta pada pandangan sebelumnya terhadap masa menopause.

Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kekhawatiran perubahan pada tubuh akibat berakhirnya masa haid. Perubahan fisik yang dialami seorang wanita memasuki masa menopause dapat berubah maka suasana hati. Hal ini menunjukkan bahwa wanita sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dan fluktuasi hormon. Pada suatu penelitian di Jakarta ditemukan hubungan antara penurunan kadar estrogen dengan perubahan mood yang terjadi pada masa perimenopause (Aprilia, 2020). Wanita dengan keseimbangan psikologis emosional yang baik, berpengetahuan luas dan dikelilingi keluarga yang harmonis, umumnya hanya mengalami sedikit gangguan psikologis. Wanita yang memiliki anggapan salah akan diliputi kecemasan yang berlebihan. Perasaan-perasaan yang demikian bila berlebihan dapat menimbulkan gejala-gejala seperti susah tidur, mudahmarah, gelisah dan cemas (Proverawati & Suliswati, 2020). Kecemasan pada

masa menopause dapat dinyatakan sebagai adanya perasaan terganggu dengan hadirnya berbagai macam gejala yang menyertai kondisi masa menopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Kampung Injing-Injingkelurahan pejalan pada tanggal 3 Oktober 2023 melalui wawancara kepada 10 ibu manopause yang berusia 40-50 tahun 7 orang ibu merasa penurunan aktivitas, kecemasan menghadapi menopause merasa kulit sudah berkerut sehingga merasa dirinya tidak cantik lg *hot flueshes* yang tiba tiba memnuat mereka tidak nyaman dan takut suaminya tidak memprdulikannya lagikarena nerasa dirinya sudah keriput sehingga ibu menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan. Sedangkan 3 orang ibu menganggap menopause tidak perlu dicemaskan lagi

Kecemasan yang dialami pada saat menopause ditunjukkan dengan sikap diantaranya, takut akan kehilangan kewanitaannya, kehilangan nafsu dan kemampuan koitus, kehilangan rasa cinta sang suami. Karena telah diketahui hubungan seksual tidak sekedar ditunjukkan untuk reproduksi melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang bersifat psikologis yang jika terpenuhi manusia akan merasa puas, bahagia, nyaman, tentram, dan mengalirkan energy baru pada tubuh (Sari,2018). Oleh karena itu dukungan suami sangat dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan ibu masa menopause. Suami merupakan individu yang paling dekat dengan istri yang dapat berfungsi sebagai tempat berbagi rasa apabila istri mengalami kesulitan. Selain suami juga menyediakan dukungan yang dapat berbentuk perlindungan dan motivasi untuk penyelesaian masalah.

Dukungan yang harus diberikan oleh suami pada kecemasan menghadapi masa menopause diantaranya dukungan informatif, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental (Indrawati, 2019). Dukungan suami ditemukan sebagai faktor eksternal paling ampuh dalam membantu wanita untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut wanita untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan menyakinkan pasangannya mengenai hal ini, baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu perempuan untuk menyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika menopause tiba. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan lingkunganlah dan bukan menopause itu sendiri yang menyebabkan perempuan cemas.

Dukungan suami memang penting dalam membantu perempuan menjalani masa menopause, apapun suami memahami dan mendukung, akan sia-sia saja jika perempuan terus berkecemasan dengan pemikiran-pemikiran negatif mengenai perubahan fisik dan seksual yang mereka alami. Bukan tidak mungkin jika suaminya akan bingung dan kesal karena kehabisan cara untuk menenangkan istri yang sedang cemas (Lianawati, 2019).

Untuk memenuhi harapan di atas diperlukan perhatian dan dukungan baik eksternal maupun dukungan internal, terutama bidan yang harus lebih memperhatikan tentang kesehatan reproduksi wanita, dan dukungan dari keluarga untuk memotivasi dan memberi dukungan kepada ibu yang akan menghadapi menopause. Dukungan yang positif dan terus dibangun pada saat istri menjelang menopause akan menumbuhkan semangat dan ketenangan bagi istri sehingga akan menghadapi fase

tersebut dengan tanpa beban. Dukungan suami dapat diwujudkan antara lain dukungan informasi, dukungan emosi, dukungan penilaian, dukungan finansial. Sebaliknya, dukungan yang kurang akan semakin menambah beban seorang istri yang menjelang menopause. Oleh karenanya diperlukan pemahaman dan sosialisasi yang maksimal kepada suami tentang masalah menopause dengan segala persoalan yang menyertainya.

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause di Kampung Injing-Injing Kelurahan Pejagan Bangkalan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di paparkan di atas maka penulis dapat memberikan rumusan masalah hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause di kampung injing-injing Kelurahan Pejagan Bangkalan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibudalam menghadapi masa menopause di Kampung Injing-Injing Kelurahan Pejagan Bangkalan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui dukungan suami terhadap ibu dalam menghadapi menopause
2. Mengetahui tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause.
3. Menganalisa hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Masyarakat

Salah satu sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat terutama pasangan suami istri sebagai masukan yang bermanfaat untuk meningkatkan respon positif dalam menghadapi masa menopause

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai sarana untuk menerapkan ilmu terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi Wanita

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan tempat penelitian menjadi lingkungan yang baik dalam memberikan dukungan pada ibu yang akan memasuki masa menopause agar dapat mengurangi kecemasannya

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang kecemasan ibu dalam menghadapi menopause

2. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan pada penulisan yang akan daaing tentang hal-hal yang berkaitan dengan dukungan suami serta kecemasan ibu menghadapi menopause.

