



identitas pada remaja, menstruasi, pensiun dan menopause pada wanita. (Disampaikan pada Seminar Ilmiah Populer dengan Tema “Tetap Bergairah dimasa Menopause” dalam Rangka Milad ke 78 RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta, tanggal 24 Februari 2001)

Menopause merupakan keadaan biologis yang wajar yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Masa menopause yang terjadi pada wanita adalah hal alamiah. Ibarat tumbuh-tumbuhan yang semula kecil, semakin membesar, sehingga menjadi sebuah pohon yang kokoh, kemudian pohon itu berbuah secara teratur mengikuti musimnya. Setelah usia sang pohon menjadi suatu titik tua, maka buahnya pun tidak muncul lagi, atau tidak mampu memproduksi lagi. Seperti pohon menjadi rapuh dan akhirnya tumbang untuk digantikan tanaman muda berikutnya sehingga menjadi generasi penerus. Begitulah, peristiwa alamiah yang dialami pohon, juga dialami oleh seorang wanita dalam perjalanan hidupnya. Titik ketuaan pada pohon sehingga tidak mampu memproduksi lagi, pada wanita dinamakan menopause, yaitu mulai usia antara 40 sampai 50 tahun (Hurlock, 1980:369).

Dr. Boyke (Northup, 2006: 13) mendefinisikan menopause secara klinis sebagai waktu dimana seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama satu tahun, yang diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi dan diikuti dengan berhentinya periode menstruasi. Menopause merupakan fase dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya masa subur. Di Indonesia sendiri, usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun. Namun,

proses perubahan ke arah menopause itu sendiri sudah dimulai sejak berusia 40 tahun. Masa ini dikenal sebagai masa pra-menopause.

Sebagian orang menyebutkan masa menopause sebagai masa kritis, karena perubahan hormon yang terjadi pada tubuh wanita menimbulkan pengaruh psikologis dan biasanya menimpa wanita diusia 45-50 tahun (Zakaria, 2002:144). Masa yang menentukan atau mengerikan, karena pada masa ini wanita mengalami suatu peralihan dari wanita muda menjadi wanita tua.

Mengutip penelitian dari Kraines dan Loomis (jurnal BPPS-UGM, Indati, dkk. 1991) menyatakan bahwa wanita yang belum menopause bersikap negatif terhadap menopause karena mereka belum siap menjadi tua, sedangkan wanita yang telah menopause dapat menerima keadaan tua karena mereka telah memiliki pengalaman menopause.

Umumnya mereka merasa cemas dikarenakan tidak mendapatkan informasi yang benar sehingga dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki menopause. Wanita merasakan cemas memasuki masa menopause dikarenakan khawatir dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, psikis dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan dihilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkan akan memengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya.

Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua.

Penelitian yang dilakukan oleh Achidiati (2006) perbedaan tingkat kecemasan pada wanita usia dewasa madya dalam menghadapi masa menopause antara ibu bekerja dengan ibu tidak bekerja menunjukkan nilai reliabel untuk kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause sebesar 0,8596. dan didapatkan hasil nilai  $t = -3,813$  dengan nilai  $o = 0,000$ , dikarenakan nilai  $p$  kurang dari 0,05 maka nilai itu signifikan dan hasil hipotesis diterima dimana pada ibu tidak bekerja memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari ibu bekerja dalam menghadapi menopause.

Dari hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti di RW 05 Dusun Ngemplak Desa Pagerwojo Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo ini, terdapat dua ibu-ibu yang sedang mengeluhkan tentang rasa kekhawatirannya akan mengalami masa menopause. Ibu pertama khawatir bila suaminya tidak mencintainya lagi dikarenakan berat badannya yang semakin bertambah. Sedangkan ibu kedua takut akan kulitnya yang semakin keriput (Hasil wawancara dengan ibu x dan y pada tanggal 5 mei 2011).

Tidaklah dapat dipungkiri adanya aneka perubahan fisik dan emosi yang menyebabkan masa menopause merupakan masa yang membutuhkan penyesuaian diri. Oleh karena itu, penting bagi setiap wanita untuk mampu menyikapi secara positif segala perubahan yang terjadi menjelang masa menopause. Para wanita yang akan menghadapi masa menopause harus mencoba dan menerima keadaan dirinya agar mampu bereaksi untuk



maka tidak akan bisa bertahan hidup. Sedangkan manusia menggunakan akal, rasa, dan pengalaman sebagai alat untuk bertahan hidup di dunia.

Penyesuaian diri ialah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya (Kartono, 2000:259). Penyesuaian diri ini merupakan konsep yang luas dan berkaitan dengan semua reaksi individu terhadap tuntutan dalam diri, orang lain, dan dari lingkungan di mana individu tersebut hidup. Oleh karena itu konsep penyesuaian diri digunakan selama respons yang ditampilkan mengarah kepada usaha mengurangi tuntutan-tuntutan yang dialami individu.

Calhoun dan Acocella (dalam Sobur, 2003) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah memenuhi tuntutan dari dalam individu itu sendiri yaitu jumlah keseluruhan dari apa yang telah ada pada individu itu sendiri, seperti perilaku individu, tubuh individu pemikiran dan perasaan individu. Penyesuaian diri juga dipengaruhi oleh tuntutan dari orang lain. Pengaruh orang lain juga cukup besar pada individu sebagaimana individu juga berpengaruh terhadap orang lain. Begitu juga dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada sangat berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya.

Penjelasan-penjelasan diatas telah mengemukakan bahwasannya penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh setiap makhluk terutama pada kehidupan seorang wanita dalam menghadapi menopause. Dengan penyesuaian diri yang baik maka diharapkan mereka mampu mengatasi kecemasan menjelang menopause.







penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi masa menopause.

Bab V Penutup, berisikan simpulan dan saran yang merupakan bab terakhir berisi simpulan yang memuat pernyataan singkat hasil penelitian yang telah diperoleh serta saran untuk perbaikan dan masukan bagi instansi terkait.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.