



Menopause ditandai dengan berbagai macam keluhan *endokrinologis*, *neurovegetatif* dan psikis. Secara *endokrinologis* masa menopause ditandai oleh turunnya kadar estrogen dan meningkatnya pengeluaran gonadotropin. Gambaran klinis dari *defisiensi* estrogen dapat berupa gangguan *neurovegetatif*, gangguan psikis, gangguan somatik dan gangguan siklus haid. Secara *neurovegetatif* yang disebut dengan gangguan vasomotorik dapat muncul sebagai gejala panas (hot flushes), keringat banyak, rasa kedinginan, sakit kepala, desing dalam telinga, tekanan darah yang goyah, berdebar-debar, susah bernafas, jari-jari atrofi dan gangguan usus. Gangguan psikis muncul dalam bentuk mudah tersinggung, lemas, depresi, kelelahan, semangat berkurang dan susah tidur. Gangguan somatik mencakup kolpitis atrofikans, ektropium uretra, inkontinensia urin, disuria, sensus, prolaps, penyakit kulit klimakterik, osteoporosis, arhritis, arterosklerosis, sklerosis koroner dan adiposa (Prawiro hardjo, 1999).

Menopause merupakan masa dalam daur hidup wanita yang banyak diperbincangkan, dipermasalahkan dan bagi sebagian wanita membingungkan sebab yang paling mendasar diperbincangkan itu adalah bahwa mengalami menopause berarti memasuki masa tua, masa non produktif (biologis), masa tak berguna lagi bagi masyarakat dan lama-kelamaan menjadi beban keluarga dan masyarakat. Lagi pula menjadi tua berarti menjadi tidak cantik, tidak menarik, dan tidak laku. Bukankah keadaan ini menjadi alasan bagi suami untuk memperhatikan wanita lain dan mungkin melekatkan diri padanya. Tidaklah mengherankan, sebagian wanita mencemaskan masa itu, was-was menghadapi

berakhirnya kekebalan terhadap penyakit, kemampuan seks menjadi mati (tidak pantas ada seks kalau sudah menopause), menstruasi umur muda berarti menopause lebih cepat muncul, ada kemungkinan jadi gila, akan menjadi lebih kepriaan (tumbuh kumis), dan sebagainya (Patt, 1989).

Menopause, kata ini memiliki makna yang sangat berbeda untuk setiap wanita. Dalam kenyataannya banyak wanita yang merasakan gejala-gejala yang tidak menyenangkan dan merasa terganggu ketika mengalami menopause. Walaupun dari segi medis bahwa menopause tersebut adalah peristiwa alamiah yang tidak memerlukan pengobatan. Akan tetapi, pandangan dan konsep terakhir telah menganggap proses ini sebagai suatu penyakit tersendiri yang perlu diperhatikan lebih khusus, sikap terhadap hal tersebut diatas menjadi berbeda-beda. Ada yang menghadapi menopause dengan sikap negatif (dikaitkan dengan tua, jelek, tidak laku dan sebagainya) dan ada yang bersikap positif (merasa bebas dari menstruasi dan kemungkinan hamil, lebih banyak kesempatan untuk berkarya, lebih banyak kesempatan untuk ibadah, dan sebagainya).

Menopause merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain yaitu masa anak-anak dan masa reproduksi. Menjadi tua sering kali menjadi momok yang menakutkan wanita. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sulit menjalani masa ini

Wanita dikaitkan pula dengan kesuburan dan dengan mitos “kesuburan baik = seks baik”, lenyapnya kemampuan reproduksi akan diartikan sebagai hilangnya kemampuan seksual sehingga akan memandang dirinya sebagai wanita yang tidak diinginkan. Ditambah lagi dengan gejala-gejala fisik seperti vagina kering, nyeri persetubuhan, dia dapat merasa sebagai wanita yang tidak banyak gunanya lagi. Muncul depresi, kekecewaan, bingung dan rasa cemas, pusing dan gejala fisik lainnya (Patt, 1989).

Masa menopause yang dialami oleh wanita merupakan suatu pengalaman yang penuh dengan stres dan kecemasan. Stres dapat terjadi pada setiap orang termasuk wanita yang mengalami menopause yang diartikan sebagai “berhentinya” menstruasi. Setiap wanita akan mengalami menopause bila menstruasinya sudah berhenti sama sekali selama 1-2 tahun. Umur rata-rata menopause adalah  $\pm$  50 tahun (45-55 tahun) (Patt, 1989).

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Bagi yang penyesuaiannya baik, maka stres dapat cepat diatasi dan ditanggulangnya. Bagi yang penyesuaiannya kurang baik, maka stres akan menghambat kegiatannya sehari-hari (Prawitasari, 1998). Toleransi terhadap stres atau nilai ambang frustrasi pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada keadaan somato-psiko-sosial orang itu seperti maturasi, pendidikan, status ekonomi, sosial budaya dan lingkungan (Brodjonegoro, 1988). Ketahanan stres atau toleransi terhadap stres juga

Menurut Hardjana *Cit* Ernawati (1994), stres yang optimal berperan dan berdampak positif serta konstruktif yang disebut eustres. Sebaliknya ada stres yang merugikan dan merusak yang disebut distres atau destruktif. Stres menjadi eustres atau distres dipengaruhi oleh penilaian dan daya tahan terhadap peristiwa atau keadaan stres. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga spiritual yang dipengaruhi dari dalam segi diri yang penting dari individu yaitu intelektual yang berdampak pada kerja intelek dengan susahnyanya berkonsentrasi atau memusatkan pikiran dan menurunnya daya ingat. Tujuan keperawatan adalah membantu manusia (individu) untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap kebutuhan fisik, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi selama sehat dan sakit (Calista Roy).

Dari hasil wawancara dari beberapa wanita menjelang menopause (usia 40-50 tahun) didapatkan mereka khawatir saat menghadapi menopause yang nantinya tidak bisa lagi membahagiakan suami dengan tidak bisa melakukan hubungan seksual, pengetahuan tersebut diketahui dari orang tua dan gosip. Mereka juga beranggapan menopause akan cepat mengalami perubahan fisik seperti rambut memutih, kulit kering dan keriput, mudah lelah dan mudah sakit-sakitan. Hal tersebut menunjukkan adanya stres yang ditimbulkan oleh adanya stressor, agar stres yang dialami tidak menimbulkan gangguan fisik maupun psikis dan dapat teratasi dengan baik dibutuhkan ketahanan atau toleransi terhadap stres yang baik. Ketahanan atau toleransi terhadap stres mempunyai batas kritis yang

sangat bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain (Asdie

Penulis tertarik untuk mengambil populasi di Dusun Gamping Kidul RW.19, Kelurahan Ambar ketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman karena populasi wanita yang mendekati masa menopause di daerah tersebut termasuk banyak. Dari hasil *study* pendahuluan terdapat 9 orang di Rt.01, 13 orang di Rt.02 dan 13 orang di Rt.03 yang berusia 40-50 tahun dari 368 jumlah wanita keseluruhan. Di daerah tersebut juga didapatkan variasi latar belakang pendidikan, ekonomi dan pekerjaan yang beragam. Berdasarkan latar belakang kehidupan yang beragam, diharapkan di peroleh variasi konsep diri dan toleransi terhadap stres yang beragam.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Wanita Menjelang Menopause Di Dusun Gamping Kidul RW.19, Kelurahan Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan antara konsep diri dengan toleransi terhadap stres pada wanita menjelang menopause di Dusun Gamping Kidul RW.19, Kelurahan Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman?



### 3. Bagi Peneliti lain.

Peneliti dapat memperoleh informasi dan menambah wawasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan konsep diri dan stres.

### 4. Bagi Wanita Premenopause

Wanita premenopause memperoleh informasi tentang konsep diri, stres dan hal-hal yang menyangkut menopause sehingga wanita-wanita tersebut dapat meningkatkan konsep diri yang positif dalam menghadapi masa menopause.

## E. Ruang Lingkup

### 1. Materi

- a. Konsep diri pada wanita menjelang menopause
- b. Toleransi terhadap stres pada wanita menjelang menopause

### 2. Responden

Wanita menjelang menopause dan yang masuk dalam kriteria inklusi (usia 40-50 tahun, masih bersuami, memiliki pekerjaan atau tidak memiliki pekerjaan, dan bersedia menjadi responden) sebanyak 35 orang yang berada di Dusun Gamping Kidul RW 19, Kelurahan Ambar Ketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman.

### 3. Waktu



#### 4. Lokasi

Penelitian dilakukan di Dusun Gamping Kidul RW 19, Kelurahan Ambar Ketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman.

#### F. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan penulis belum pernah dilakukan penelitian seperti yang dilakukan penulis saat ini. Adapun penelitian yang berkaitan dilakukan oleh Nelis Vida Puspita (2004) yang berjudul "Hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita dalam menghadapi masa menopause di Dusun Kotesan, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten 2004". Jenis penelitian tersebut menggunakan metode survey dengan pendekatan Cross Sectional, dimana penelitian tersebut mempunyai variabel bebas yaitu pengetahuan tentang menopause dan variabel terikat yaitu kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause dengan jumlah sampel 35 orang wanita yang diambil dengan cara purposive sampling dari jumlah populasi semua wanita yang telah mengalami menopause. Dari penelitian yang dilakukan oleh Nelis Vida Puspita diperoleh hasil bahwa pengetahuan tentang menopause mempengaruhi kecemasan pada wanita dalam menghadapi masa menopause.

Adapun perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui hubungan antara konsep diri dengan toleransi terhadap stres pada wanita menjelang menopause, tempat penelitian, waktu penelitian dan jumlah responden pada penelitian ini adalah wanita yang belum mengalami menopause.