

Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Pada Wanita yang Mengalami Menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

Irwan Yuni^{1*}, Mulyantina¹, Juliani¹

¹Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia

*Email : irwanyuni-unaya@gmail.com¹

Abstract: *In postmenopausal women there is a growing concern about aging and diminishing its appeal. In addition, decreased and even cessation of the hormone estrogen effect on the loss of signs of beauty that has been characteristic of women who are proud. They are very anxious and afraid to imagine the appearance of wrinkles on their skin and other signs. This belief makes a woman feel she is not interesting anymore. The purpose of this study was to determine the relationship of body image with anxiety in women who experience menopause in Gampong Ateuk Heroes Baiturrahman District Banda Aceh Year 2016, this study is analytic with cross sectional design design, the sample in research 66 respondents. Sampling technique is proportional sampling method as for data collection time from 28 December to 3 January 2017, with instrument of data collection using questioner. The univariate results show that there is no relation of body image to anxiety in women who experience menopause at Gampong Ateuk Hero of Baiturrahman Sub-district Banda Aceh Year 2016, where the p -value is $0.117 > 0.05$. Based on the above results it is expected that menopause women in order to maintain body image to always awake and can avoid depression.*

Keywords: *Body Image, Anxiety, Menopause*

Abstrak: Pada wanita menopause muncul kekhawatiran menjadi tua dan berkurang daya tariknya. Di samping itu dengan menurun bahkan berhentinya hormon estrogen berpengaruh pada hilangnya tanda-tanda kecantikan yang selama ini menjadi ciri khas wanita yang dibanggakan. Mereka sangat cemas dan takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya dan tanda-tanda lainnya. Keyakinan ini membuat wanita merasa dirinya sudah tidak menarik lagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2016, penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional study*, sampel dalam penelitian 66 responden. Teknik pengambilan sampel adalah metode proposional sampling adapun waktu pengumpulan data tanggal 28 Desember s/d 3 Januari 2017, dengan instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil univariat menunjukkan bahwa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2016, dimana didapat bahwa nilai p -value $0,117 > 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut diatas maka diharapkan pada wanita menopause agar dapat memelihara citra tubuh agar selalu terjaga dan dapat menghindari depresi.

Kata Kunci : *Citra Tubuh, Kecemasan, Menopause*

Pembangunan di Indonesia saat ini bisa dikatakan cukup berhasil diberbagai bidang baik ekonomi, sosial maupun kesehatan sehingga tingkat kesejahteraan masyarakat Indonesia saat ini

sudah cukup meningkat, namun masih banyak masalah kesehatan terutama kesehatan perempuan yang belum banyak berubah. Indikator keberhasilan dibidang kesehatan salah satunya

adalah meningkatnya umur harapan hidup. Umumnya, perempuan memiliki Umur Harapan Hidup (UHH) lebih tinggi dari pada pria. Umur harapan hidup pada perempuan 33 tahun sedangkan pada laki-laki 31 tahun¹.

Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup maka angka harapan hidup perempuan pun meningkat dan semakin bertambah pula jumlah perempuan menopause dan hal ini berdampak terhadap kesehatan perempuan. Secara kodrati, perempuan mengalami fase perubahan fisiologis yang berbeda dengan yang dialami laki-laki. Mengawali masa remajanya wanita mengalami menstruasi yang kemudian secara normal terjadi setiap bulan selama masa usia reproduktif. Selanjutnya mereka akan menjalani masa hamil dan menyusui yang melelahkan. Fase reproduktif ini diakhiri dengan datangnya masa menopause yang umumnya mulai terjadi pada usia 45 tahun². Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2010 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1.2 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2010 sebanyak 14 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita yang akan mengalami menopause².

Data *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UNDESA) bahwa hampir setengah jumlah penduduk lansia di dunia hidup di Asia yang proporsi populasi lansianya pada tahun 2006 sebesar (9%) dan tahun 2050 diperkirakan (24%). Indonesia adalah salah satu negara berkembang di Asia yang menempati posisi

ke - 4 setelah Cina, India dan Jepang yang memiliki populasi lansia terbanyak. Dari data *USA Bureau of The Cencus*, Indonesia diperkirakan akan mengalami penambahan warga lansia terbesar seluruh dunia, antara tahun 1990 - 2025, yaitu sebesar 41,4 %.

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*ageing structured population*) karena proporsi penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 7 persen. Data Sensus Penduduk menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia semakin meningkat. Jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2000 sebesar 7,18%. Sepuluh tahun kemudian jumlahnya meningkat menjadi sekitar 9,77%. Menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2000-2010 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah perempuan berusia di atas 50 tahun adalah 20,9 juta orang. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause di Indonesia 30,3 juta orang. Menurut Badan Pusat Statistika (BPS), pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause. Perkiraan rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun, sedangkan rata-rata umur pra menopause adalah 40-50 tahun

Perempuan Indonesia yang memasuki menopause sebanyak 7,4 persen dari keseluruhan populasi dimana terjadi saat berumur 48-52 tahun. Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005, dengan lebih dari 5 juta wanita Indonesia yang telah memasuki masa menopause per tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2010 akan naik menjadi 6 juta orang dan akan terus naik lagi

sebesar 14% atau sekitar 30 juta orang pada tahun 2015. Penyebab dari hal ini disebabkan karena bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup yaitu 67 tahun untuk perempuan dan 63 tahun untuk laki-laki. Disamping itu juga adanya derajat kesehatan masyarakat yang semakin membaik yang merupakan tujuan dari pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2010.³

Pada wanita menopause muncul kekhawatiran menjadi tua dan berkurang daya tariknya. Di samping itu dengan menurun bahkan berhentinya hormon estrogen berpengaruh pada hilangnya tanda-tanda kecantikan yang selama ini menjadi ciri khas wanita yang dibanggakan. Mereka sangat cemas dan takut membayangkan munculnya keriput-keriput pada kulitnya dan tanda-tanda lainnya. Keyakinan ini membuat wanita merasa dirinya sudah tidak menarik lagi.⁴

Adapun masalah yang sering terjadi apabila wanita menopause tidak dapat mengendalikan kecemasan biasanya wanita akan sering berdiam diri dirumah, malas dalam melakukan aktivitas dan juga merasa cepat lelah sehingga wanita menopause tersebut hanya melakukan aktivitas dirumah saja tanpa bergaul dengan orang lain.²

Seseorang perlu usaha untuk terhindar dari rasa cemas dan salah satu upaya pandangan yang realistik terhadap dirinya, menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan membuatnya lebih merasa aman sehingga meningkatkan harga diri. Proses tumbuh kembang fisik dan kognitif perubahan perkembangan yang normal seperti pertumbuhan dan penuaan mempunyai efek penampakan yang

lebih besar pada tubuh bila dibandingkan dengan aspek lain dari konsep diri.⁴

Untuk mengatasi masalah tersebut, diberikan pemahaman pada wanita menopause yang mengalami *body image* atau penurunan percaya diri bahwa menopause merupakan proses alami yang pasti terjadi pada semua wanita sehingga wanita menopause tidak perlu kuatir atau takut melaluinya, serta memberikan dukungan sosial bagi wanita untuk membantu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada masa menopause. Peran suami sangat diperlukan kesabaran, bimbingan dan semangat dari suami akan sangat membantu wanita menghadapi masa ini.⁴

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2017 yang terdiri dari 11 puskesmas bahwa kelompok perempuan usia lanjut pada umur 45-59 tahun lebih banyak pada Puskesmas Baiturrahman sebanyak 1.355 orang, kemudian Puskesmas Banda raya sebanyak 1.316 orang, Puskesmas Lueng Bata sebanyak 1.230 orang, Puskesmas Jaya Baru sebanyak 1.169 orang, Puskesmas Jeulingke sebanyak 1.166 orang, Puskesmas Kuta Alam sebanyak 1.140 orang, Puskesmas Ulee Kareng sebanyak 1.020 orang, Puskesmas Syiah Kuala sebanyak 877 orang, Puskesmas Meuraxa sebanyak 573 orang, Puskesmas Kuta Raja sebanyak 425 orang, dan Puskesmas Lampulo sebanyak 337 orang. Hasil kegiatan kesehatan kelompok usia lanjut diperoleh bahwa dua puskesmas memiliki kelompok usia lanjut yang paling banyak yaitu Puskesmas Baiturrahman dan Puskesmas Banda Raya dengan perbandingan yaitu proporsi Puskesmas

Baiturrahman sebesar 13% sedangkan Puskesmas Banda Raya sebesar 12%. Jumlah perempuan menopause yang berobat di Poli Geriatri RSUD dr. Zainal Abidin Banda Aceh rata-rata 70 orang dalam sehari.⁵

Data awal yang didapat pada tanggal 21 Juli 2017 di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh, terhitung jumlah penduduk Ateuk Pahlawan 5.286 orang, dengan jumlah laki-laki 2.725 dan perempuan 2.561. Adapun terdapat 5 dusun antara lain dusun PJKA (32 orang), dusun pahlawan (16 orang), dusun labui (51 orang), dusun teladan (33 orang) dan dusun surabaya (66 orang) dimana semua jumlah menopause menurut usia 45 s/d 55 tahun sebanyak 198 orang.

Berdasarkan hasil wawancara pada 3 orang ibu yang mengalami menopause, dari 3 orang ibu tersebut mengatakan bahwa menopause merupakan terhentinya menstruasi, tidak bisa memiliki keturunan, ibu tersebut banyak mendapat informasi terkait menopause di media televisi dan juga melalui majalah-majalah yang membahas masalah menopause. Saat diwawancarai beberapa ibu tersebut mengaku terkadang tidak nyaman membahas mengenai menopause dengan teman-teman kantornya, terkadang merasa malu dan cemas karena takut merasa tua, mereka mengatakan juga cemas terhadap suaminya tidak akan dicintai lagi oleh suaminya, oleh karena itu mereka sangat memperhatikan keadaan fisiknya agar mereka tidak merasa takut suaminya akan selingkuh.

Selanjutnya ke 3 ibu tersebut mengatakan

tidak merasa takut ataupun cemas saat menghadapi masa menopause karena bagi ibu tersebut beribadah yang sangat beraktif baginya, mereka merasa senang karena tidak ada hambatan dalam beribadah begitu juga dengan kehidupan rumah tangganya ia mengatakan tetap harmonis dengan suaminya tanpa ada rasa takut akan penampilan fisiknya yang berubah akibat menopause.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *deskriptif*. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Penelitian ini akan dilakukan yang dilakukan pada tanggal 28 Desember s/d 3 Januari 2017. Rancangan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi yaitu mencari hubungan antara variabel dependen dan independen dengan pendekatan retrospektif (Notoatmodjo, 2010). Melalui metode ini penelitian ingin mengetahui “Hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2017”.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proporsi sampling* di mana sebagian populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Perhitungan besar sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$
$$n = \frac{198}{1 + 198(0,10)^2}$$

$$n = \frac{198}{1 + 198(0,01)}$$

$$n = \frac{198}{2,98}$$

$$n = 66 \text{ orang}$$

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada wanita yang mengalami menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh yang dilakukan pada tanggal 28 Desember s/d 3 Januari 2017. Dimana banyaknya jumlah sampel yang peneliti lakukan yaitu 66 orang. Adapun hasil pengambilan data dapat dilihat pada tabel distribusi dan uraian sebagai berikut yaitu:

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi umur Wanita Di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur			
1	45 s/d 50 Tahun	32	48,5
2	> 50 Tahun	34	51,5
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden dilihat dari umur berada pada kategori umur > 50 tahun yaitu berjumlah 34 responden (51,5%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi Pendidikan Terakhir Wanita di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pendidikan Terakhir			
1.	Tinggi	26	39,4
2.	Menengah	25	37,9
3.	Dasar	15	22,7
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden dilihat dari pendidikan terakhir yang berada pada kategori tinggi berjumlah 26 responden (39,4%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi Pekerjaan Wanita Di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pekerjaan			
1.	PNS	11	16,7
2.	Wiraswasta	28	42,4
3.	Tani	8	12,1
4.	IRT	19	28,8
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden dilihat dari pekerjaan berada pada kategori wiraswasta berjumlah 28 responden (42,4%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Data Demografi Jumlah Anak Di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jumlah Anak			
1.	1 s/d 3 Anak	43	65,2
2.	> 3 Anak	23	34,8
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden dilihat dari jumlah anak berada pada kategori 1 s/d 3 anak berjumlah 43 responden (65,2%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh Pada Wanita Yang Mengalami Menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Citra Tubuh	Frekuensi	Persentase
1.	Positif	37	56,1
2.	Negatif	29	43,9
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden citra tubuh pada wanita yang mengalami menopause berada pada kategori positif berjumlah 37 responden (56,1%).

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Menopause di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak Ada	4	6,1
2.	Kecemasan	5	7,6
3.	Kecemasan Ringan	47	71,2
4.	Kecemasan Sedang	10	15,2
	Kecemasan Berat		
Jumlah		66	100

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 66 responden kecemasan pada wanita yang mengalami menopause berada pada kategori kecemasan sedang berjumlah 47 responden (71,2%).

Tabel 7 Hubungan Citra Tubuh Dengan Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Menopause Di Gampong Ateuk Pahlawan Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

Citra Tubuh	Kecemasan				Jumlah	P-Value
	Tidak Ada Kecemasan	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat		
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	
Positif	0	3	29	5	37	0,117
	0	(8,1)	(78,4)	(13,5)	-100	
Negatif	4	2	18	5	29	-100
	(13,8)	(6,9)	(62,1)	(17,2)	-100	
Jumlah	4	5	47	10	66	
	(6,1)	(7,6)	(71,2)	(15,2)	-100	

Tabel 7 dapat disimpulkan dari 37 responden yang citra tubuh positif terdapat 0 responden (0%) menunjukkan kecemasan sedang, dan dari 29 responden bahwa citra tubuh negatif terdapat 4 responden (13,8%) menunjukkan kecemasan sedang. Dari hasil uji hipotesis didapatkan nilai *p-value* 0,117 > 0,05 tidak ada hubungan citra tubuh dengan kecemasan pada wanita yang mengalami menopause.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Freud yakin bahwa kecemasan merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls *id* dengan kendala yang ditetapkan oleh *ego* dan *superego*. Impuls-impuls *id* menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial, kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.⁶

Untuk mengatasi masalah tersebut, diberikan pemahaman pada wanita menopause yang mengalami *body image* atau penurunan percaya diri bahwa menopause merupakan proses alami yang pasti terjadi pada semua wanita sehingga wanita menopause tidak perlu kuatir atau takut melaluinya, serta memberikan dukungan sosial bagi wanita untuk membantu dalam menghadapi

masalah yang terjadi pada masa menopause. Peran suami sangat diperlukan kesabaran, bimbingan dan semangat dari suami akan sangat membantu wanita menghadapi masa ini.⁴

Akibat citra tubuh yang tidak sesuai seseorang perlu usaha untuk terhindar dari rasa cemas dan salah satu upaya pandangan yang realistik terhadap dirinya, menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan membuatnya lebih merasa aman sehingga meningkatkan harga diri. Proses tumbuh kembang fisik dan kognitif perubahan perkembangan yang normal seperti pertumbuhan dan penuaan mempunyai efek penampakan yang lebih besar pada tubuh bila dibandingkan dengan aspek lain dari konsep diri⁴

Menurut penelitian terkait tentang hubungan faktor kecemasan terhadap perubahan usia pada wanita di Desa Meunasah Intan Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tidak ada kecemasan terhadap perubahan usia pada wanita dikarenakan nilai *p-value* $0,086 > 0,05$ tidak ada hubungan.

Menurut asumsi peneliti tidak ada hubungan citra tubuh dengan kecemasan ibu menopause dikarenakan ibu sibuk bekerja bisa dilihat dari data demografi bahwa kebanyakan ibu melakukan pekerjaan wiraswasta sehingga mereka tidak mempedulikan kondisi sendiri akan tetapi mereka sedikit mempedulikan kondisi tubuh mereka sehingga kecemasan yang terjadi tidak terlalu berat dan juga akibat dari bekerja mereka berusaha memperbaiki citra tubuh mereka dengan cara menampilkan setiap apa yang mereka gunakan

untuk mengurangi kecemasan terhadap perubahan citra tubuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nina, S. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta. NuhaMedika.
2. Emi, S. 2010. Menopause dan Sindrom Premenopause. Cetakan Pertama. Yogyakarta. ISBN. Nuha Medika.
3. Herri, Z. 2012. Pengantar Komunikasi dan Konseling Dalam Praktik Kebidanan, Suatu Kajian Psikologi. Edisi Pertama. Jakarta. ISBN
4. Yulianti. 2009. A-Z Women Health & Beauty. Edisi I. Yogyakarta. CV. Andi Offset
5. Data primer RSUDZA. Banda Aceh. 2017.
6. Sutomo. 2009. Perawatan Ibu Dan Bayi Pedoman Praktis. Jakarta. EGC.