

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MASA MENOPAUSE DI KELURAHAN AWIPARI KECAMATAN CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA

¹ Endang Astiriyani, ² Yati Budiarti, ³ Nuraini Hidayati

Abstrak

Menopause merupakan masa ketika periode menstruasi berhenti secara permanen. Saat menopause, terjadi penurunan hormon estrogen dan ini menimbulkan perubahan-perubahan fisik yang diikuti perubahan psikologis pada wanita. Kurangnya penerimaan terhadap perubahan fisik yang terjadi menimbulkan perubahan sikap atau penilaian terhadap tubuh yang disebut dengan citra tubuh. Jika individu memiliki sikap menerima (positif) dan menyukai dirinya, maka seseorang akan merasa aman dan terbebas dari kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang sedang dalam masa menopause yang berjumlah 122 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified proportional random sampling* sebanyak 93 responden. Hasil penelitian didapat citra tubuh responden pada masa menopause sebagian besar menerima yaitu sebanyak 55 orang (59,1%) dan sebagian besar ibu masa menopause mempunyai tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 54 orang (58,1%). Kesimpulan yang diperoleh terdapat hubungan antara citra tubuh dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya.

Kata kunci : Citra tubuh, kecemasan, *menopause*

Abstract

Menopause is the time when menstrual periods stop permanently. In this moment, there is a decrease in hormone estrogen and it brings about the changes in physical which is followed the changes physiological of women. The minus acceptance of changes physical will cause the changes of behavior or the evaluation to physical which called body image. If the women has accept and love herself, then someone will safe and free from the anxiety. This research use analytic method and crosssectional approach. The research site ini Awipari Village Cibeureum District Tasikmalaya City. The population of this research are all of women on menopause period which totaled 122 persons. The technique in taking sample is stratified proportional random sampling which totaled 93 respondents. Based on the result of the research that most of respondent's body image on menopause period are in accept category which totaled 55 persons (59,1%) and most of women on menopause period have anxiety level in middle category which totaled 54 persons (58,1%). The conclusion of this research is there is relation between body image with the women's anxiety level on menopause period in Awipari Village Cibeureum District Tasikmalaya City.

Keywords : *Body image, Anxiety, Menopause*

PENDAHULUAN

Menopause adalah masa ketika periode menstruasi berhenti secara permanen. Seorang wanita dikatakan menopause apabila tidak mengalami

menstruasi dalam waktu satu tahun (Kozier, Erb & Oliver, 2010). Pada sebagian wanita masa ini terjadi antara usia 45-55 tahun (Kosiyannah, 2008). Perubahan yang terjadi pada masa menopause tidak

hanya meliputi perubahan fisik saja, namun terjadi perubahan psikologis yang dapat mengakibatkan perubahan citra tubuh (Suliswati dkk, 2006).

Citra tubuh merupakan sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh (Suliswati dkk, 2006). Menurut Jersild dalam Anwar (2009) menyatakan bahwa komponen citra tubuh terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap. Penilaian negatif pada citra tubuh dapat mengganggu konsep diri individu yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Suliswati dkk, 2006). Faktor predisposisi kecemasan salah satunya adalah gangguan konsep diri yang disebabkan citra tubuh (Kusumawati dan Hartono, 2011).

Hal tersebut didukung oleh pendapat Suliswati dkk (2006) yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan diantaranya; faktor predisposisi (peristiwa traumatik, konflik emosional, citra tubuh, frustrasi,

gangguan fisik, mekanisme koping, medikasi), dan faktor presipitasi (ancaman fisik dan harga diri).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posbindu Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya dari 5 orang yang berusia 45-55 yang sudah menopause, 60% mengalami ada perubahan-perubahan yang signifikan pada tubuhnya sehingga individu tersebut merasa kurang nyaman dengan tubuhnya sendiri dan merasa cemas dengan perubahan-perubahan terjadi.

Masalah ini menarik untuk diteliti, oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *stratified proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 93. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan di analisis menggunakan *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Citra Tubuh Ibu Masa Menopause

Distribusi frekuensi citra tubuh pada ibu masa menopause dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Citra Tubuh pada Ibu Masa Menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya

Citra Tubuh	Frekuensi	(%)
Menolak	38	40,9
Menerima	55	59,1
Jumlah	93	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh bahwa citra tubuh responden pada masa menopause sebagian besar menerima yaitu sebanyak 55 orang (59,1%).

Menurut Satria (2011), budaya Barat telah membiasakan warganya untuk takut terhadap proses penuaan normal, sedangkan budaya Timur memandang proses penuaan secara positif dengan cara menghormati individu usia lanjut.

Terbukti dalam penelitian ini yang menunjukkan mayoritas responden memiliki citra tubuh menerima karena orang-orang di sekitar lingkungan tempat tinggal responden saling menghormati sesama, terutama hormat kepada wanita yang telah lanjut usia. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (2010) bahwa cara pandang orang lain terhadap tubuh seseorang berpengaruh pada penerimaan seseorang akan tubuhnya.

Sebagian kecil responden pada penelitian ini memiliki citra tubuh menolak, hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan dari individu merasa takut kehilangan daya tarik fisik dan seks sehingga merasa tidak menarik lagi

didepan suami dan anak-anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Satria (2011) yang menyatakan bahwa pada usia paruh baya, citra tubuh menjadi penting karena pada umumnya wanita ingin mempertahankan daya tarik fisiknya.

Oleh karena itu dukungan sosial dari keluarga sangat diperlukan oleh ibu menopause, karena keluarga merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi gambaran tubuh seseorang melalui *modelling, feedback* dan instruksi.

2. Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu masa menopause dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Masa Menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Ringan	12	12,9
Sedang	54	58,1
Berat	23	24,7
Panik	4	4,3
Jumlah	93	100

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar ibu masa menopause mempunyai tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 54 orang (58,1%).

Salah satu faktor yang bisa menimbulkan kecemasan adalah konsep diri yang terdiri dari identitas, citra tubuh,

penampilan peran, dan harga diri yang terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realistis sehingga menimbulkan kecemasan (Suliswati dkk, 2006).

Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Menurut Suliswati dkk (2006) pada tingkat kecemasan sedang, individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

Pada tingkat kecemasan ringan, responden tidak mengalami banyak keluhan hanya cenderung merasa cepat lelah. Hal ini berhubungan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari.

Dari data yang dikumpulkan, ada beberapa responden yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori panik, pada tahap ini biasanya individu lebih cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, merasa segala sesuatu tidak terkuasai, cepat lelah dan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Ini sesuai dengan pendapat Suliswati dkk (2006) bahwa individu dengan rasa panik akan kehilangan kontrol diri, sehingga tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi

dan hilangnya pikiran rasional serta tidak mampu berfungsi secara efektif.

3. Hubungan Citra Tubuh dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause

Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* mengenai hubungan citra tubuh dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya diperoleh nilai *p value* 0,038, nilai ini lebih kecil dari nilai 0,05, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat hubungan citra tubuh dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Suliswati dkk (2006) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki penilaian negatif terhadap citra tubuh cenderung akan mengalami kecemasan. Sebaliknya individu yang memiliki citra tubuh yang positif akan terhindar dari kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa citra tubuh ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya mayoritas memiliki citra tubuh menerima sebanyak 55 orang (59,1%), dan tingkat kecemasannya sebagian besar berada

dalam tingkat kecemasan sedang sebanyak 54 orang (58,1%). Selain itu, terdapat hubungan antara citra tubuh dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di Kelurahan Awipari Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya dengan nilai *p value* 0,038.

Adapun saran bagi institusi pelayanan kesehatan hendaknya mengadakan program sosialisasi kepada para wanita menjelang menopause tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa menopause sehingga perubahan pada masa menopause dapat diterima sehingga tidak menimbulkan kecemasan.

1. Dosen	Politeknik	Kesehatan
	Tasikmalaya	
2. Dosen	Politeknik	Kesehatan
	Tasikmalaya	
3. Dosen	Politeknik	Kesehatan
	Tasikmalaya	

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, M. (2009). *Body Image pada Remaja*, Tersedia : <http://anwarsasake.wordpress.com/2009/08/06/body-image-pada-remaja>. Download tanggal 18 Februari 2014.

Kosiyannah. (2008). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu Pramenopause dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pramenopause di Paguyuban Lansia Rusadanang RSUD Majenang Cilacap Periode Mei-Juli 2008*. Departemen Kesehatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya. Tidak Dipublikasikan.

Kozier B, Erb & Oliver, R. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. EGC, Jakarta.

Kusumawati & Hartono. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika, Jakarta.

Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. EGC, Jakarta

Satria. (2011) .*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Body Image (Citra Tubuh)*. Tersedia : <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/diet-andexercise/2183446-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-body/>. Download : tanggal 18 Februari 2014.

Suliswati, dkk. (2006). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. EGC, Jakarta.