

PSIKOLOGI WANITA DEWASA DAN MENOPAUSE

by Similarity Check

Submission date: 10-Dec-2023 09:50AM (UTC+0700)

Submission ID: 2253958560

File name: BUKU_AJAR_PSIKOLOGI_KEBIDANAN_FULL_NASKAH-114-148.pdf (411.84K)

Word count: 4342

Character count: 28234

BAB IV

PSIKOLOGI WANITA DEWASA DAN MENOPAUSE

A. Tujuan Pembelajaran

Mampu memahami Psikologi wanita dewasa dan menopause

1. Proses Adaptasi Psikologis pada Wanita Dewasa
 - a. Adolensensi (\pm 17-19/21 tahun)
 - b. Dewasa Awal
 - 1) Hasil Penelitian Psikologi Dewasa Awal
 - 2) Persepsi seks maya pada dewasa awal
 - 3) Penundaan usia perkawinan dengan Intensi Penundaan Usia Perkwaninan
 - 4) Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja
 - 5) Kemandirian Dewasa Awal
2. Proses Adaptasi Psikologis Pada Wanita Menopause
 - a. Pendahuluan
 - b. Faktor Risiko Yang Berpotensi Menyebabkan Wanita Menopause Dini
 - c. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Adaptasi Wanita Ketika Menopause
 - d. Dampak-Dampak Dari Menopause

e. Cara Mengurangi Dampak Negatif

B. Penjelasan materi

Dengan ilustrasi dan contoh (jika ada hasil penelitian atau pengabmas boleh dituliskan)

1. Proses Adaptasi Psikologis pada Wanita Dewasa

Kedewasaan berarti tanggung jawab pribadi penuh, yaitu tanggung jawab atas nasib sendiri dan pendidikannya sendiri. Tanggung jawab dapat diartikan sebagai pemahaman makna dan penghidupan berdasarkan standar moral dan nilai etika tertentu, serta upaya untuk melaksanakan nilai-nilai yang diperkenalkan.

Kedewasaan merupakan keterbukaan diri dalam dua bentuk, yaitu sebagai proses individual dan sebagai kesatuan penopang norma moral. Citra pribadi wanita dewasa yang kategoris dan normatif adalah sosok yang telah mempunyai wujud dan watak yang relatif stabil. Dengan kestabilan tersebut, dapat dilakukan upaya untuk memilih hubungan sosial, bidang studi, dan karir.

a. Adolensensi (\pm 17-19/21 tahun)

Pada masa remaja, remaja mulai menemukan nilai-nilai kehidupan baru, yang membuat pemahaman mereka terhadap situasi mereka menjadi lebih jelas. Ia mulai

mengkritik objek-objek ¹ di luar dirinya; dan mampu menciptakan sintesis antara dunia luar dan dunia internal. Ia secara obyektif dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan dunia luar dan berusaha “mendidik”. Dalam fase perkembangan ini, fondasi akhir (penting, menentukan) dari perkembangan kepribadian diletakkan.

Pada usia ini, remaja sangat membutuhkan: pendidikan dari orang tua yang berkepribadian sederhana dan jujur, tidak terlalu menuntut pada siswanya; dan membiarkannya tumbuh dan berkembang sesuai ritme perkembangan dan kodratnya sendiri. Sekarang yang penting: biarkan remaja perempuan (perempuan):

- 1) Jalani sendiri pengalaman itu
 - 2) Kaum muda dapat menemukan makna dan nilai tertentu untuk menentukan sikap dan tujuan hidupnya.
- Remaja narsisis pada dasarnya sering kali “menuntut”. Gadis narsis juga sangat sensitif terhadap kekecewaan dan mudah mengembangkan harga diri yang berlebihan. Mereka biasanya tidak mampu menahan kritik, sekecil apa pun, terutama dari orang tua dan saudara kandungnya.

Selain itu, karena kurangnya pengalaman dan kenyataan bahwa remaja terlalu menekankan perasaan emosional, mudah untuk mengorbankan segalanya demi orang yang mereka cintai. Kenyataannya, objek cinta tidak terlalu stabil dan mudah berubah. Oleh karena itu, “mudah jatuh cinta” dan “mudah berganti pacar” lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, keinginan untuk dicintai banyak remaja dan kecenderungan untuk mematahkan hati banyak pria merupakan ciri khas remaja putri. Introspeksi intens yang juga merupakan ciri masa remaja umumnya lebih kuat pada anak perempuan dan berlangsung lebih lama dibandingkan pada anak laki-laki. Oleh karena itu, wanita akan melakukan perawatan diri yang intensif dan konstan sepanjang hidupnya. Faktor ini pula yang menjadi asal usul dan munculnya dua ciri khas wanita, yaitu:

- 1) Intuisi yang halus dan tajam
- 2) Subjektivitas yang lebih besar dalam memasak dan dalam menilai semua proses vital. (Asriati, 2023)

b. Dewasa Awal

Masa dewasa muda merupakan masa transisi dari masa remaja. Pubertas ditandai dengan pencarian jati diri. Pada awal masa dewasa, identitas ini diperoleh secara bertahap tergantung pada usia kronologis dan usia mental. Seiring bertambahnya usia, berbagai masalah mulai bermunculan di masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, baik secara ekonomi, dalam kebebasan mengambil keputusan tentang diri sendiri, dan dalam visi masa depan yang lebih realistis.

Dari segi fisik, masa dewasa awal merupakan masa perkembangan fisik yang maksimal. Perkembangan fisik setelah periode ini lambat laun akan memburuk seiring bertambahnya usia. Secara emosional, masa dewasa awal merupakan masa dimana motivasi berprestasi sangat tinggi dengan didukung oleh kekuatan fisik yang prima. Oleh karena itu terdapat stereotip bahwa masa remaja dan masa dewasa awal merupakan masa dimana kekuatan fisik lebih diutamakan dibandingkan kekuatan rasional dalam menyelesaikan masalah. Perkembangan sosial pada masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan sosial pada masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa ketika cara pandang yang egois berubah menjadi sikap empati. Dalam

fase ini, membangun hubungan memegang peranan yang sangat penting. Menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2001), tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi menikah atau memulai sebuah keluarga, memelihara rumah, membesarkan atau merawat anak, memikul tanggung jawab sipil, dan menjalin hubungan dengan orang tertentu dalam konteks sosial. kelompok. Bentuklah kelompok dan lakukan beberapa pekerjaan. Masa dewasa awal merupakan fase pertama dimana seseorang mulai mengembangkan hubungan intim dengan lawan jenis.

Hurlock (1993) dalam hal ini memaparkan berbagai ciri-ciri masa dewasa awal dan pada intinya mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa adaptasi terhadap gaya hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperoleh.

Temuan Penelitian dalam Psikologi Dewasa Muda

Penelitian pada anak usia dini lebih fokus pada hubungan sosial dan perkembangan intelektual, pekerjaan dan pernikahan pada masa dewasa awal, serta optimalisasi perkembangan dan perilaku dewasa muda pada masa kanak-kanak. Beberapa hasil pencarian antara lain:

- 1) Persepsi seks virtual pada masa dewasa awal Hasilnya menunjukkan bahwa baik pria maupun wanita memiliki

sikap negatif terhadap seks virtual. Hal ini dipengaruhi oleh faktor budaya Indonesia yang masih memegang teguh tradisi dan adat istiadat budaya Timur, sehingga masyarakatnya harus memperhatikan prinsip dan nilai budaya dalam berperilaku dan bertingkah laku. Menurut Ida Ayu dari Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma dalam jurnal “Perbedaan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Virtual Spesifik Gender Pada Masa Dewasa Awal” Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma) adalah kebudayaan yang berkembang di tempat seseorang hidup dan tumbuh, mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan sikap tanpa kita sadari. Kebudayaan mempunyai pengaruh yang besar terhadap sikap seseorang terhadap berbagai hal.

- 2) Menunda usia perkawinan dengan tujuan untuk menunda usia perkawinan. Menurut jurnal “Hubungan Antara Sikap Menunda Pernikahan dan Niat Menunda Menikah Usia” karya Elok Halimatus Sa’diyah, Guru Besar Fakultas Psikologi UIN Malang, sikap menunda pernikahan bersifat positif dan sangat signifikan. usia pernikahan dan niat menikah berubah. Artinya, mereka meyakini bahwa perubahan usia menikah akan membawa manfaat biologis, psikologis, sosial, dan

ekonomi bagi mereka. Dengan menunda perkawinan, mereka mempunyai lebih banyak waktu untuk mengembangkan identitas pribadinya sebagai individu yang matang secara biologis, psikologis, sosial dan ekonomi.

3) Kesiediaan menikah di kalangan perempuan pekerja dewasa muda

Buku Ika Sari Dewi tahun 2006 “Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Dini Yang Bekerja” menyatakan bahwa perempuan bekerja meragukan kesiapannya untuk menikah karena takut akan krisis perkawinan dan perceraian. Apalagi, perceraian kini banyak diberitakan sehingga dianggap lumrah. Salah satu alasan perempuan pekerja memilih menunda pernikahan adalah karena mereka meragukan kemampuannya dalam berbagi mental dan emosional dengan pasangannya. Kurangnya persiapan perempuan pekerja untuk menikah terlihat dari ketakutan akan krisis perkawinan dan keraguan mengenai kemampuan mereka untuk berbagi perasaan dengan calon pasangannya. Selain persiapan mental, ada pula ketidaksiapan fisik. Orang yang merasa dirinya tidak sehat (misalnya diabetes) umumnya enggan menikah.

Alasan dan motif lain untuk menikah adalah:

- Terinspirasi oleh dorongan romantis
- Keinginan akan kemewahan hidup
- Ambisi besar untuk mencapai status sosial yang tinggi
- Kesediaan untuk mengambil asuransi jiwa hari tua
- Keinginan untuk mendapatkan kepuasan seks dengan pasangannya
- Hasrat untuk melepaskan diri dari belenggu keluarga
- Dorongan cinta terhadap anak
- Keinginan untuk mengabdikan nama leluhur
- Malu kalau sampai di sebut sebagai “ perawan tua”
- Alasan tradisional dan berbagai penyebabnya

Alasan tidak menikah adalah sebagai berikut:

- Tidak pernah mencapai kedewasaan sejati
- Identifikasi ketat terhadap orang tua
- Egosentrisme dan narsisme yang berlebihan
- Budaya individualisme

Untuk mengetahui kesiapan seseorang menikah, perlu diperhatikan beberapa kriteria:

- Memiliki kemampuan mengendalikan emosi.
- Mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik dengan banyak orang.

- Kesiediaan dan kemampuan untuk menjadi pasangan dalam hubungan seksual.
- Keinginan untuk menjalin hubungan seksual yang intim.
- Mempunyai kelembutan dan kasih sayang terhadap sesama.
- Peka terhadap kebutuhan dan perkembangan orang lain.
- Dapat dengan bebas menyampaikan pikiran, perasaan dan harapan.
- Kesiediaan untuk berbagi proyek dengan orang lain.
- Kesiediaan menerima keterbatasan orang lain.
- Anda mempunyai kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah perekonomian.
- Keinginan menjadi pasangan suami istri yang bertanggung jawab.

Orang dengan kematangan emosi lebih besar kemungkinannya untuk menikah, artinya mereka mampu mengatasi perubahan dan beradaptasi setelah menikah.(Dahro, 2012)

4) Kemandirian generasi muda

Buku Harian yang ditulis oleh Himaningsih, S.Psi.
 “Kemandirian Mahasiswa UIN-Suska Ditinjau dari

Gender” menunjukkan bahwa perbedaan perlakuan terhadap anak perempuan dan laki-laki sejak lahir mempengaruhi tingkat kemandirian. Semakin sadar gender seseorang, semakin mandiri pula dirinya. Dengan kesadaran gender yang dimiliki laki-laki lebih tinggi mengenai konsep kemandirian dibandingkan dengan perempuan yang tidak memiliki kesadaran gender atau kesadaran gender yang rendah. Wanita yang sangat mandiri akan lebih mudah menghadapi kehidupan dan tantangannya serta membangun hubungan yang stabil dalam kehidupan sosial.(Palupi, 2016)

2. Proses Adaptasi Psikologis Pada Wanita Menopause

a. Pendahuluan

¹² Menopause berasal dari kata Yunani “meno” yang berarti bulan dan “pausia” yang berarti “berhenti”. Menopause merupakan fase kehidupan yang dialami setiap wanita. Menopause diartikan sebagai berakhirnya proses biologis siklus menstruasi yang terjadi pada wanita. Hal ini disebabkan adanya penurunan hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium (Mulyani, 2013). Siklus menstruasi yang terganggu juga ditandai dengan ketidakmampuan neurohormonal untuk mempertahankan

rangsangan periodik pada sistem endokrin (Perry., 2009). Secara sederhana, menopause dapat didefinisikan sebagai “periode menstruasi terakhir” seorang wanita. Wanita pascamenopause ditandai dengan tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan tidak mengalami gejala penyakit atau kelainan lainnya.

Fase menopause dibagi menjadi tiga fase. Tahapan tersebut meliputi perimenopause, menopause, dan pascamenopause. (Ghani, 2009) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Masa perimenopause dimulai dengan menstruasi yang tidak teratur dan gejalanya timbul pada orang yang berumur antara 45 dan 53 tahun.
- 2) Menopause (49-55 tahun)
- 3) Pascamenopause (52-55 tahun).

Pada periode ini terjadi perubahan ritme menstruasi akibat penurunan fungsi ovarium. Premenopause mendahului menopause beberapa tahun, di mana gejala dan gejala menopause muncul. Wanita yang terus mengalami menstruasi dalam 12 bulan terakhir dianggap premenopause. Sedangkan pascamenopause merupakan kelanjutan dari menopause selama 3-5 tahun, yang pada masa tersebut dapat timbul gejala dan gejala menopause

dan produksi estrogen oleh ovarium pada akhirnya terhenti. Biasanya tidak ada batas yang jelas, namun perlahan menembus senium. Tidur adalah masa setelah menopause, yaitu setelah usia 65 tahun, ketika tercapai keseimbangan baru dalam kehidupan seorang wanita, dimana gangguan vegetatif dan psikologis tidak lagi terjadi.

Diketahui bahwa usia perempuan di seluruh dunia berbeda-beda saat melewati fase ini. Di Amerika, ¹¹usia rata-rata seorang wanita mencapai menopause adalah 51 tahun. Di Eropa sendiri, rata-rata usia perempuan memasuki masa menopause adalah 50,7 tahun, sedangkan di Asia, termasuk Indonesia, rata-rata usia perempuan memasuki masa menopause adalah 48,7 tahun (Suprianto, P., & Maria, 2022). Di Indonesia, jumlah wanita pascamenopause berjumlah 30,3 juta jiwa. Usia ini merupakan kategori orang dewasa paruh baya yang sedang mengalami banyak perubahan fisik dan mental. Selain itu, berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, persentase wanita Indonesia usia 30 hingga 34 tahun yang mengalami menopause sebesar 9,7%, antara 35 hingga 39 dan 11,0%, antara 40 hingga 41 tahun. tahun

sebesar 11,0% 12,7%, usia 42-43 tahun sebanyak 14,2%, usia 44-45 tahun sebanyak 17,1%, usia 46-47 tahun sebanyak 26,7%, usia 48-48 tahun.

Diketahui bahwa jumlah perempuan yang mengalami menopause di Indonesia belum sebanding dengan tingkat pengetahuan mayoritas perempuan mengenai menopause. Wanita seringkali khawatir dan takut ketika mereka mengalami tanda-tanda menopause. Beberapa wanita yang memasuki masa menopause menyambutnya sebagai hal yang normal, melihatnya sebagai bagian dari siklus alami kehidupan. Namun, bagi sebagian wanita, usia tua merupakan mimpi buruk akibat kekhawatiran dan kecemasan berlebihan di awal fase ini. Kekhawatiran dan ketakutan para wanita ini biasanya dipicu oleh pemikiran yang tidak menyenangkan mengenai dampak menopause itu sendiri. Secara umum, opini dan penilaian perempuan mengenai menopause dipengaruhi oleh mitos dan kepercayaan yang belum tentu berlaku untuk menopause. Sebagian besar mitos dan kepercayaan yang muncul di masyarakat tentang menopause bertujuan untuk menyebabkan wanita mengalami perasaan negatif selama menopause. Perasaan negatif yang muncul antara

lain dirinya tidak lagi cantik, tidak berguna, tidak berharga bahkan tidak lagi dicintai oleh pasangannya.

Padahal, fase menopause merupakan salah satu fase yang harus dilalui seorang wanita dalam hidupnya. Sama seperti dalam setiap fase kehidupan lainnya. Namun munculnya rasa khawatir yang berlebihan membuat mereka sangat sulit bertahan pada periode ini (Smart, 2010). Faktanya, pemikiran ini muncul di benak banyak orang yang mengalami perubahan besar fisik dan mental selama menopause. Keropos tulang dianggap sebagai perubahan fisik yang paling serius karena seringnya terjadinya nyeri punggung mendadak yang diperburuk dengan olahraga (Calapi, Frisca Dea, 2014).

Masalah kesehatan mental kerap menyertai perempuan memasuki masa menopause. (Proverwati, A., & Sulistyowati, 2010) menemukan bahwa ketika seorang wanita memasuki masa menopause, gejala-gejala yang umum terjadi adalah seperti kehilangan energi dan gairah, kehilangan konsentrasi, perubahan emosi negatif yang signifikan, gangguan tidur, kecenderungan sedih, kesepian, tidak sabar, dan lain-lain. . Perubahan tersebut berbeda-beda pada setiap wanita tergantung pada faktor yang mempengaruhinya, misalnya kemampuan

beradaptasi, kemampuan kognitif, kelas sosial, dan sebagainya.

b. Faktor risiko yang dapat menyebabkan menopause dini pada wanita

Beberapa faktor penyebab menopause dini pada wanita, yaitu:

- 1) Kelas Sosial
- 2) Kebiasaan hidup tidak sehat; Kebiasaan tersebut bisa berupa merokok, minum alkohol, mengonsumsi makanan tidak sehat, dan lain-lain.
- 3) usia; Kita tahu bahwa wanita dengan menstruasi terlambat mengalami menopause lebih awal dibandingkan wanita dengan menstruasi lebih awal. Pada wanita yang mengalami menstruasi dini, menopause biasanya terjadi setelah usia 50 tahun (Peycheva, Sullivan, Rebeca, 2022)
- 4) Kemampuan kognitif rendah; Kemampuan ini berkaitan dengan pengetahuan wanita tentang menopause. Pengetahuan tersebut akan mempengaruhi sikap terhadap pola hidup sehat dan mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan kurangnya pemahaman mengenai sikap terhadap

menopause. Sikap perilaku tersebut tidak akan terjadi jika wanita menopause cukup menyadari bahwa gejala yang dialami saat menopause adalah hal yang wajar dan terjadi pada setiap wanita.(Palupi, 2016).

Masalah Genetik (Peycheva, Sullivan, Rebeca, 2022); Seorang wanita yang dilahirkan pasti membawa gen dari kedua orang tuanya, termasuk ibunya. Kita tahu bahwa gen yang diturunkan dari ibu ke anak perempuannya mempengaruhi cepat atau lambatnya seorang anak perempuan mengalami menopause. Dalam keluarga terdapat kecenderungan ketika ibu atau saudara perempuannya mengalami menstruasi atau menopause pada usia dini, maka kecenderungan anak perempuan atau perempuan lain dalam keluarga tersebut untuk mengalami hal yang sama adalah lebih tinggi dan sebaliknya (Agustin, M., & Nursanti, 2020). . Hal ini berkaitan dengan gen yang diwarisi dari generasi sebelumnya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adaptif wanita pada masa menopause

Faktor-faktor berikut mempengaruhi perilaku penyesuaian wanita pada masa menopause:

1) Tingkat pendidikan; Semakin tinggi status atau tingkat pendidikan seorang perempuan, maka ia akan mengalami masa menopause lebih lambat dibandingkan perempuan dengan tingkat pendidikan lebih rendah (Agustin, M., & Nursanti, 2020). Hal ini dipengaruhi oleh ketersediaan dan kemudahan akses informasi kesehatan reproduksi pada perempuan yang berpendidikan tinggi (Agustin, M., & Nursanti, 2020). Menurut Green dalam Notoatmodjo (2003), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor predisposisi berkembangnya tingkat pengetahuan, sehingga ibu premenopause juga cenderung memiliki pengetahuan yang kurang. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang menopause.

2) Pekerjaan; Jam kerja yang panjang membuat perempuan seringkali tidak menyadari perubahan fisik yang terjadi dalam dirinya. Seorang wanita yang bekerja dalam jangka waktu lama akan memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, BMI dan paritas juga akan terpengaruh, namun dampak langsungnya belum diteliti lebih detail, sehingga hubungan antara pekerjaan dan menopause belum jelas. Lilik

menjelaskan dalam terdapat hubungan antara pekerjaan dan penyesuaian terhadap menopause pada wanita. Kita tahu bahwa perempuan yang bekerja memiliki tingkat adaptasi yang lebih rendah dibandingkan perempuan yang tidak bekerja (Agustin, M., & Nursanti, 2020)

- 3) Nilai budaya yang dapat diandalkan; Nilai-nilai tersebut terkait dengan agama dan budaya masing-masing orang. Menurut penelitian Agustin dan Nursanti (2020), responden Muslim umumnya beradaptasi lebih baik terhadap menopause karena rasa syukur dan percaya kepada Allah. Perilaku ini membuat wanita menerima dan tidak merasakan dampak fisiologis dari menopause (Agustin dan Nursanti, 2020). Menurut Meithyi dkk. (Agustina dan Nursanti, 2020), tingkat religiusitas yang tinggi membantu perempuan menghadapi menopause dan kehidupan setelah menopause. Setelah menopause, wanita muslim merasakan puasa dan shalat lebih nikmat dibandingkan saat fase menstruasi. Selain itu, dalam beberapa budaya hal ini diyakini terkait dengan kemampuan perempuan untuk beradaptasi dengan menopause. Menurut Lisa dalam Agustin dan Nursanti (2020), penerimaan perempuan terhadap menopause

merupakan hasil pembelajaran dan evolusi dari pengalaman serta adaptasi terhadap adat istiadat dan tradisi lingkungan di mana ia berada. Pandangan seseorang terhadap budaya mempengaruhi persepsinya terhadap menopause dan gejalanya (Kusmiran, 2011). Pengaruh budaya ini juga terlihat ketika perempuan mengkhawatirkan lingkungan sekitar sehingga menimbulkan “mitos” bahwa perempuan pascamenopause tidak cantik dan akan merugikan hubungan perkawinannya dengan suaminya.(Agustin, M., & Nursanti, 2020)

d Dampak menopause

Bagi wanita menopause dan perubahan yang menyertainya, seperti perubahan hormonal, biologis dan fisik memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan wanita selama perimenopause(Mulyani, 2013).

Dampak menopause adalah:

1) Fisik

- a) Penurunan kadar estrogen
- b) Mudah terserang penyakit
- c) Pengeroposan tulang
- d) Kamu cepat lelah
- e) Gangguan tidur

f) Pertambahan berat badan

g) Kulit kering dan keriput

2) Psikologis

a) Ketakutan

Ketakutan setiap orang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan ada yang berat, sehingga mengatasi rasa takut yang dirasakan memerlukan upaya terapeutik. Padahal, berbagai pengobatan yang ada hanya membantu wanita yang menjalaninya meringankan gejalanya. Namun hal tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh kondisi psikologis atau mood (Lestary, 2010) Depresi Sindrom depresi adalah serangkaian perilaku dan emosi yang diwujudkan dalam gejala seperti merasa sendirian, menangis, takut melakukan sesuatu yang salah, merasa sendirian, menangis, takut terjadi hal buruk yang dilakukan, perasaan ingin menjadi sempurna, perasaan tidak mampu, tidak dicintai, perasaan tidak berharga, gugup, bersalah atau sedih dan takut (Lestary, 2010)

c) Penurunan libido Perubahan ini diakibatkan oleh berkurangnya kerja hormon estrogen, yang menyebabkan penipisan dinding vagina dan kapiler di

bawah permukaan kulit, yang pada akhirnya menyebabkan atrofi epitel vagina dan permukaan vagina menjadi pucat. Selain itu, lipatan vagina mengecil secara signifikan sehingga permukaannya menjadi licin sehingga menyebabkan wanita sering mengeluhkan dispareunia (nyeri saat berhubungan badan) yang menyebabkan mereka enggan saat berhubungan seks (G, 2009), 2009).

e. Cara mengurangi dampak negatif

Setelah menopause Untuk mengurangi dampak negatif menopause, cara-cara berikut dapat digunakan:

- 1) Olah raga; Olahraga menawarkan manfaat yang luar biasa, bahkan bagi wanita pascamenopause. Aktivitas fisik ini dapat membantu mencegah penambahan berat badan dan melindungi terhadap penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis. Faktanya, olahraga membantu mengurangi stres dan meredakan hot flashes.
- 2) Jangan merokok; Selain risiko kesehatan, merokok juga mempunyai dampak negatif pada wanita pascamenopause. Merokok meningkatkan risiko penyakit jantung dan osteoporosis serta memperburuk

hot flashes. Selain itu, merokok dapat menyebabkan komplikasi saat mengonsumsi obat hormonal.

- 3) Memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D; Anda bisa mendapatkan kalsium dan vitamin D dari makanan dan minuman seperti yogurt, susu, keju, dan sayuran berdaun hijau seperti sawi, bayam, dan kangkung. Berjemur juga merupakan pilihan yang baik karena kulit terlibat dalam produksi vitamin D, namun produksinya menjadi kurang efisien seiring bertambahnya usia. Jika Anda tidak suka berjemur, Anda bisa menggantinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, seperti minyak ikan, telur, atau dengan mengonsumsi suplemen vitamin D.
- 4) Istirahat yang cukup; Depresi, kebingungan mental, dan perubahan suasana hati adalah gejala umum menopause. Hal ini mungkin disebabkan oleh fluktuasi hormonal dan kurang tidur. Tidur yang cukup dan sehat merupakan salah satu cara mengelola hormon stres dan menenangkan pikiran. Durasi tidur yang dianjurkan bagi wanita pascamenopause adalah minimal delapan jam per hari
- 5) Perbanyak minum air putih; Wanita pascamenopause biasanya mengalami gejala Menopause Kekeringan vagina dan kulit kering akibat berkurangnya kadar

hormone estrogen. Tingkatkan asupan air Anda untuk mencegah kekeringan pada vagina dan menjaga kesehatan kulit selama menopause

- 6) Pengolahan pangan sehat; Penting untuk memilih dan mengolah makanan sehat oleh wanita. Misalnya, makanan yang digoreng dapat meningkatkan kandungan lemak dan kolesterolnya. Untuk menjaga pola makan wanita menopause tetap sehat, batasi pengolahan makanan dengan cara digoreng atau dipanggang. Cara terbaik menyiapkan makanan adalah dengan mengukus, merebus, dan memanggangnya. Jika ingin menggoreng, gunakan sedikit minyak zaitun dan panaskan dengan api sedang
- 7) Memperluas pengetahuan tentang menopause; Seperti yang telah disebutkan di atas, dampak negatif menopause disebabkan oleh kurangnya pengetahuan wanita mengenai fase menopause ini. Wanita mengkhawatirkan banyak gejala baru yang mereka timbulkan, meskipun gejala tersebut merupakan gejala normal pada tahap ini. Tingkatkan pengetahuan Anda mengenai menopause, tidak hanya dari segi menopause dan gejala-gejala yang menyertainya, namun juga bagaimana mengatur diri agar terhindar dari kekhawatiran jangka panjang yang justru memperburuk kondisi fisik dan mental wanita.

(Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrun, Sabila, A., & Rifina, 2022).

C. Rangkuman

1. Proses adaptasi psikologis pada wanita dewasa dalam dua fase, yaitu adolesensi dan dewasa awal.

Adolesensi adalah masa di mana remaja ⁵ mulai menemukan nilai-nilai hidup baru dan mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri. Pada fase ini, remaja belajar bersikap kritis terhadap dunia luar dan mengintegrasikan pengalaman internal dan eksternal. Narsisme umumnya tinggi pada remaja perempuan, yang membuat mereka sensitif terhadap kekecewaan dan mudah menggugah harga diri berlebihan. Observasi intensif terhadap diri sendiri adalah ciri khas pada perempuan adolesensi, yang berdampak pada pengembangan intuisi yang tajam dan subjektivitas yang lebih besar dalam menilai proses hidup.

⁷ Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja, di mana individu mulai mendapatkan identitas diri yang lebih jelas. Pada aspek fisik, ini adalah puncak perkembangan fisik sebelum proses degradasi terkait

usia dimulai. Secara emosional, dewasa awal ditandai oleh motivasi tinggi untuk mencapai tujuan dengan dukungan dari kekuatan fisik yang baik. Sosialnya, ini adalah saat peralihan dari egosentrisme ke empati, dengan penentuan relasi yang penting. Tugas perkembangan dewasa awal meliputi menikah, mengelola rumah tangga, mendidik anak, tanggung jawab sebagai warga negara, dan berkarir.

Hasil Penelitian Dewasa Awal:

Persepsi Seks Maya: Penelitian menunjukkan sikap negatif terhadap seks maya pada pria dan wanita dewasa awal dipengaruhi oleh faktor budaya yang menekankan aturan dan nilai budaya.

Penundaan Usia Perkawinan: Sikap positif terhadap penundaan usia perkawinan dikaitkan dengan intensi penundaan usia. Mereka percaya bahwa penundaan perkawinan membawa manfaat dalam berbagai aspek.

Kesiapan Menikah pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja: Wanita yang bekerja cenderung menunda pernikahan karena ketakutan menghadapi krisis pernikahan, keraguan dalam berbagi secara mental dan emosional dengan pasangan, dan masalah kesehatan.

Kemandirian Dewasa Awal: Kesadaran gender mempengaruhi tingkat kemandirian. Kesadaran gender yang tinggi pada pria dapat meningkatkan kemandirian dan kemampuan mengatasi tantangan kehidupan.

Kesimpulannya, fase adolesensi adalah periode penting dalam perkembangan individu, terutama wanita, di mana mereka mengalami perubahan signifikan dalam pemahaman diri dan nilai-nilai hidup. Sementara itu, masa dewasa awal adalah waktu transisi menuju kemandirian dan pencapaian berbagai tugas perkembangan. Penelitian dalam bidang psikologi dewasa awal juga mengungkapkan berbagai aspek, termasuk persepsi seks, penundaan perkawinan, kesiapan menikah, dan kemandirian.

2. Menopause adalah fase kehidupan yang dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi akibat menurunnya hormon estrogen. Menopause terbagi menjadi tiga fase: perimenopause (gejala awal), menopause (berhenti menstruasi selama 12 bulan), dan postmenopause (setelah menopause). Ini merupakan pengalaman yang umum bagi wanita dan bisa terjadi pada usia yang berbeda-beda di berbagai negara.

Wanita yang mengalami menopause seringkali mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Keluhan psikologis yang umum meliputi penurunan tenaga, perubahan emosi, kesulitan tidur, perubahan konsentrasi, kecemasan, depresi, dan penurunan gairah seksual. Namun, dampak-dampak ini dapat bervariasi antara individu, tergantung pada faktor-faktor seperti kemampuan adaptasi, kemampuan kognitif, kelas sosial, dan faktor-faktor lainnya.

Faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan wanita mengalami menopause dini meliputi kelas sosial, kebiasaan hidup tidak sehat (merokok, minum alkohol, makan tidak sehat), usia menstruasi awal atau terlambat, kemampuan kognitif yang rendah, dan faktor genetik dari keluarga.

Beberapa cara untuk mengurangi dampak negatif dari menopause meliputi berolahraga, menghindari merokok, memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D, menjaga tidur yang cukup, meningkatkan asupan air putih, mengolah makanan dengan cara sehat, dan meningkatkan pengetahuan tentang menopause. Peningkatan pengetahuan bisa membantu wanita

memahami gejala-gejala yang muncul dan mengurangi kekhawatiran berlebihan.

Adaptasi psikologis pada wanita selama menopause dapat bervariasi, tetapi pemahaman tentang fase ini dan upaya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental dapat membantu wanita menghadapinya dengan lebih baik.

D. Tugas

1. Apa yang dimaksud dengan masa adolensi?

- A. Masa ketika seseorang mencari identitas diri.
- B. Masa ketika seseorang mencari pekerjaan.
- C. Masa ketika seseorang menikah.
- D. Masa ketika seseorang pensiun.

Jawaban: A

Pembahasan: Masa adolensi adalah masa ketika seseorang mulai mencari nilai-nilai hidup baru dan mencoba memahami keadaan diri sendiri serta mencari identitas diri. Pernyataan ini sesuai dengan deskripsi dalam teks.

2. Apa tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst?

- A. Membeli rumah dan kendaraan.
- B. Menjadi seorang atlet yang terkenal.
- C. Menikah dan membangun keluarga.
- D. Memperoleh gelar doktor dalam bidang tertentu.

Jawaban: C

Pembahasan: Tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst mencakup menikah atau membangun keluarga, bersama dengan tugas-tugas lainnya seperti mendidik anak, memikul

tanggung jawab sebagai warga negara, dan lain sebagainya.

3. Faktor apa yang mempengaruhi perilaku adaptasi wanita saat menghadapi menopause?

- A. Tingkat pendidikan
- B. Waktu tidur
- C. Pola makan sehat
- D. Minum air putih

Jawaban: A

Pembahasan: Tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku adaptasi wanita ketika menghadapi menopause.

4. Apa yang menyebabkan beberapa wanita mengalami kecemasan saat menghadapi menopause?

- A. Kehilangan pekerjaan
- B. Perubahan fisik dan psikologis yang berat
- C. Meningkatnya hormon estrogen
- D. Pola tidur yang baik

Jawaban: B

Pembahasan: Wanita sering mengalami kecemasan saat menghadapi menopause karena perubahan fisik dan psikologis yang berat yang dapat terjadi selama periode ini.

5. Bagaimana cara mengurangi dampak negatif dari menopause?

- A. Merokok lebih banyak
- B. Minum alkohol secara teratur
- C. Menghindari olahraga
- D. Memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D, serta olahraga teratur

Jawaban: D

Pembahasan: Cara mengurangi dampak negatif dari menopause meliputi memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D, serta melakukan olahraga teratur. Merokok, minum alkohol, dan menghindari olahraga justru dapat meningkatkan dampak negatif.

PSIKOLOGI WANITA DEWASA DAN MENOPAUSE

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- | | | |
|---|---|------|
| 1 | Junius Halawa. "PASTORAL KONSELING PSIKOLOGI ALKITABIAH BAGI PEREMPUAN YANG TELAH MELAKUKAN HUBUNGAN SEKS SEBELUM MENIKAH", Missio Ecclesiae, 2018
Publication | 1 % |
| 2 | Kartini Kartini. "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Mekar Kota Kendari", Health Information : Jurnal Penelitian, 2020
Publication | 1 % |
| 3 | Andreas Corsini Widya Nugraha, Hanna Rahmi. "Dinamika Resiliensi Pada Istri yang Menjadi Korban Perselingkuhan Suami", Jurnal Kajian Ilmiah, 2021
Publication | <1 % |
| 4 | Lisnaini Lisnaini. "SENAM VITALISASI OTAK UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF USIA DEWASA MUDA", INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 2021
Publication | <1 % |
| 5 | Frischa Meivilona Yendi, Zadrian Ardi, Ifdil Ifdil. "Counseling Services for Women in | <1 % |

6

Ramadhani Ramadhani. "Pendidikan Akidah Akhlak sebagai Solusi Pencegahan LGBT", Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan, 2020

Publication

<1 %

7

Adinda Pasya Pangestika, Santi Esterlita Purnamasari, Aditya Putra Kurniawan. "Hubungan Antara Persepsi Budaya Patriarki Dengan Perilaku Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Pada Laki-Laki Dewasa Awal", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2022

Publication

<1 %

8

Tarwina Anggraini, Triana Noor Edwina. "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN IBU DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE (MENSTRUASI PERTAMA) PADA ANAK MASA PRAPUBERTAS", Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2015

Publication

<1 %

9

Yanita Trisetiyaningsih. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN KLIMAKTERIK", Media Ilmu Kesehatan, 2016

Publication

<1 %

10

Devid G. Poha. "GAMBARAN PENCABUTAN GIGI MOLAR SATU MANDIBULA

<1 %

BERDASARKAN UMUR DAN JENIS KELAMIN
DI BALAI PENGOBATAN RUMAH SAKIT GIGI
DAN MULUT MANADO TAHUN 2012", e-
GIGI, 2014

Publication

11

Echa Secondella arrel Fadhilla, Ikhwan Amirudin, Feri Agustriyani. "Factors associated with menopause complaints in the Prolanis group at Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia", Journal of Current Health Sciences, 2023

<1 %

Publication

12

Maya rafida Maya rafida. "KLIMAKTERIUM", Surabaya Biomedical Journal, 2022

<1 %

Publication

13

Radhiya Bustan. "Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah", JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, 2017

<1 %

Publication

14

Fikri Yuda Pratama, Eka Ardiani Putri, Widi Raharjo. "Hubungan paparan asap rokok dengan hasil pemeriksaan inspeksi visual asam asetat (IVA) pada wanita usia subur di Puskesmas Tanjung Sekayam", Jurnal Cerebellum, 2021

<1 %

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PSIKOLOGI WANITA DEWASA DAN MENOPAUSE

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32
