

## Gambaran Konsep Diri Ibu Menopause di Desa Sumur

Eka Martalia<sup>1</sup>, Liyanovitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo  
E-Mail Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

### ABSTRAK

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan ada 15,2 juta wanita dari 118 juta mengalami menopause. Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual. Selain itu wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi. Perubahan yang terjadi ini dapat berdampak pada konsep diri ibu yang mengalaminya. Konsep diri terdiri dari citra diri, ideal diri, peran diri, identitas diri dan harga diri. Mengetahui gambaran konsep diri ibu menopause di Desa Sumur. Jenis pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Populasi penelitian 157 ibu menopause di Desa Sumur dengan jumlah sampel 113 responden dengan teknik *proporsional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar konsep diri pada ibu menopause adalah sedang sebanyak 41 responden (36.3%). Hasil dari komponen konsep diri mencakup citra diri ibu menopause sebagian besar rendah sebanyak 60 responden (53.1%), ideal diri ibu menopause sebagian besar sedang sebanyak 41 responden (36.3%), peran diri ibu menopause sebagian besar tinggi sebanyak 52 responden (46%), identitas diri ibu menopause sebagian besar sedang sebanyak 46 responden (40.7%), dan harga diri ibu menopause sebagian besar rendah sebanyak 61 responden (54%). Konsep diri ibu menopause sebagian besar dalam kategori sedang. Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan pada ibu menopause, selain itu ibu menopause bisa meningkatkan percaya diri dengan mengikuti kegiatan-kegiatan masyarakat dan religi.

**Kata kunci:** Konsep Diri, Menopause, Desa Sumur

### ABSTRACT

#### *Self-Concept Description of Menopausal Mothers in Sumur Village*

*Data from the Central Bureau of Statistics shows that out of 118 million women, 15.2 million experience menopause. Menopause is not only marked by the cessation of menstruation, postmenopausal women also experience many changes, ranging from physical appearance, psychological condition to sexual desire. In addition, menopausal women also can not get pregnant anymore. The changes that occur can have an impact on the self-concept of the mother who experiences it. Self-concept consists of self-image, self-ideal, self-role, self-identity and self-esteem. To know the self-concept description of menopausal women in Sumur Village. This type of quantitative approach with a descriptive design. The study population was 157 menopausal women in Sumur Village with a total sample of 113 respondents using a proportional random sampling technique. The instrument used was a questionnaire. The results showed that most of the self-concept of menopausal women was moderate, as many as 41 respondents (36.3%). The results of the self-concept component include the self-image of postmenopausal mothers mostly low by 60 respondents (53.1%), the ideal self of postmenopausal mothers is mostly*

*moderate by 41 respondents (36.3%), the self-role of postmenopausal mothers is mostly high by 52 respondents (46%), the self-identity of postmenopausal women was mostly moderate, as many as 46 respondents (40.7%), and the self-esteem of postmenopausal women was mostly low, as many as 61 respondents (54%). the self-concept of postmenopausal mothers is mostly in the moderate category. Suggestion: it is hoped that the family can provide support for menopausal women, besides that menopausal women can increase their self-confidence by participating in community and religious activities*

**Keywords:** *Self Concept, Menopause, Sumur Village*

## **PENDAHULUAN**

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45-55 tahun. Seorang wanita bisa dikatakan sudah menopause bila tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut (Agustin, 2022). Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual, Selain itu wanita yang sudah menopause juga tidak bisa hamil lagi. (Afifah, 2021).

Pada tahun 2020 jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause berkisar 30,3 juta atau setara dengan 15,3 % dari seluruh populasi. Dengan rerata usia 49-53 tahun. Usia harapan hidup yang tinggi mengakibatkan peningkatan kejadian menopause pada wanita (Kemenkes, 2020). Sekitar tahun 2025 jumlah wanita di Indonesia diprediksi yang akan mengalami menopause diperkirakan berjumlah 60 juta wanita. Sedangkan menurut WHO akan meningkat sebesar 1,2 miliar pada tahun 2030 (WHO, 2021). Amerika diperkirakan 1,3 juta wanita mengalami menopause setiap tahunnya. Indonesia data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan ada 15,2 juta wanita dari 118 juta wanita mengalami menopause. Wanita dunia mengalami sindrom pre menopause dimana di Eropa mencapai 70-80%, Amerika sebanyak 60%, Malaysia mencapai 57%, di Cina 18%, dan wanita Jepang, Indonesia mencapai 10% (Elizabeth, 2021).

Perubahan dalam pengeluaran hormon menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause (Vidayati, 2018). Pada perubahan psikologis biasanya terjadi sikap mudah tersinggung, suasana hati yang tidak menentu, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi. Perubahan fisik yang terjadi seperti *hot flushes*, keringat malam yang banyak, menstruasi tidak teratur sampai tidak terjadi lagi, mudah tersinggung, mudah lelah, daya ingat menurun, serta nyeri saat senggama (Hekhmawati, 2016). Perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis sangat perlu di pahami oleh wanita yang akan atau mengalami menopause. Wanita yang mengetahui gejala fisik ataupun psikologis yang menyertai menopause, hal ini tentunya akan membantu dalam kesiapan dan konsep diri wanita yang mengalami menopause (Sulisetyawati, 2017).

Konsep diri didefinisikan sebagai sebuah pemikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang dimana membuat seseorang tahu tentang dirinya dan mempengaruhi individu lain dalam berhubungan. Komponen dari konsep diri sendiri ini terdiri dari citra tubuh, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri (Riadi, 2013). Dampak menopause terhadap citra tubuh wanita yang mengalami menopause yakni adanya menerima perubahan bentuk tubuh (termasuk payudara

menjadi kendur) (Chaplin, 2011). Selain itu juga merasa lebih sehat dengan kondisi badannya (tidak ada kegemukan pada badannya), tidak ada penolakan atau putus asa dengan kondisi tubuhnya (sudah tua, jadi yang penting sehat) (Sulisetyawati, 2017).

Ideal diri yaitu persepsi individu tentang bagaimana seseorang harus berperilaku berdasarkan standar, aspirasi, tujuan maupun penilaian persoalan tertentu (Yusuf, 2015). Dampak menopause terhadap ideal diri wanita yang mengalami menopause yakni melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan sekarang, realistis dengan kondisi yang sekarang (sudah tua, jadi mesti beda dengan waktu muda) (Sulisetyawati, 2017). Harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif (Baron, Robert, A., & Byrne, 2021). Dampak menopause terhadap harga diri wanita yang mengalami menopause yakni menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, merasa masih berharga dengan tetap melayani suami dengan baik (menyiapkan makan, dll), merasa tambah dihargai oleh anak-anak dan orang-orang sekitar, tidak ada perasaan *minder* dengan ibu-ibu yang lain, tetap merasa berguna meski tidak seperti dulu (Sulisetyawati, 2017).

Peran diri adalah segenap bentuk sikap atau tingkah laku, nilai, dan tujuan yang diharapkan oleh suatu kelompok sosial terkait dengan fungsi dan peran individu di dalam masyarakat atau kelompok sosial tersebut (Alwisol, 2012). Dampak menopause terhadap fungsi peran wanita yakni tetap menjalani kegiatannya sebagai ibu. Identitas diri adalah kepekaan individu terhadap dirinya yang dihasilkan dari pengamatan dan penilaian dirinya dengan menyadari bahwa dirinya itu memiliki perbedaan dengan individu lain. Hasil penelitian (Sulisetyawati, 2017), dampak menopause terhadap identitas diri wanita yang mengalami menopause yakni semakin yakin bahwa sekarang saya sudah tua, jadi mesti ada perubahan dalam diri saya, (termasuk dalam berpenampilan), semakin sabar dalam menghadapi masalah, semakin nikmat dalam hubungannya dengan Allah SWT (tidak ada gangguan lagi)

Konsep diri berperan penting dalam menentukan arah pikiran, pandangan dan keyakinannya karena konsep diri pada dasarnya mempengaruhi seseorang untuk berhubungan dengan orang lain. Konsep diri pada seseorang terganggu maka dapat menimbulkan kecemasan, Meskipun kecemasan pada ibu-ibu yang mengalami menopause telah banyak dilakukan, budaya pada masyarakat dapat menentukan mengenai citra diri yang dapat mempengaruhi sikap seseorang (Fahmi, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyaningsih & Diana (2020) konsep diri wanita menopause dalam kategori sedang, dimana wanita dengan konsep diri yang rendah memiliki toleransi stress yang kurang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari & Fitriyah (2022) menyatakan jika konsep diri wanita menopause dalam kategori positif, dimana karena adanya keluarga yang memberikan dukungan, motivasi, dan memberikan materiil.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Desa Sumur pada bulan September 2022, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang wanita yang mengalami menopause didapatkan data bahwa 4 orang ibu menyatakan konsep diri baik dimana pada citra tubuh didapatkan data ibu menerima perubahan bentuk tubuh, tidak ada penolakan dengan kondisi tubuh, pada harga diri menyatakan menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, pada ideal diri ibu menyatakan menerima kondisinya, pada fungsi perannya tetap mampu bekerja seperti biasanya

dan merasa tetap semangat, pada identitas diri menyatakan sabar dalam menghadapi masalah yang ada. Data lainnya didapatkan 6 ibu menyatakan konsep diri buruk dimana pada citra tubuh menyatakan lebih gemuk, selain itu adanya kulit keriput, pada harga diri merasa minder dengan ibu lainnya dan merasa tidak seperti dulu lagi, pada ideal diri ibu menyatakan belum bisa menerima kondisi jika sudah menopause, pada fungsi perannya merasa berkurang dalam melakukan aktivitasnya dan tidak ada semangat seperti dulu, pada identitas diri menyatakan cepat marah dan tidak sabaran. Uraian dari latar belakang ini menarik peneliti untuk meneliti mengenai “gambaran konsep diri pada ibu menopause di Desa Sumur”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan survei. Penelitian ini dilakukan di Desa Sumur pada Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 157 ibu menopause di Desa Sumur. Sampel penelitian 113 ibu dengan teknik *proposional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner konsep diri menggunakan 25 item pertanyaan dengan pilihan jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu. Hasil ukur konsep diri rendah, sedang, dan tinggi. Skala ukur ordinal. Adapun sub bagian konsep diri yaitu instrumen citra tubuh, ideal diri, peran diri, identitas diri, dan harga diri masing-masing menggunakan 5 pertanyaan. Analisa data menggunakan uji univariat sederhana.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (N=113)

Karakteristik	F	%
Usia		
45-54 tahun	85	75.2
55-65 tahun	28	24.8
Pendidikan		
Tidak sekolah	13	11.5
SD	22	19.5
SMP	48	42.5
SMA	30	26.5
Pekerjaan		
Pedagang	46	40.7
Tidak bekerja	14	12.4
Petani	19	16.8
IRT	34	30.1

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 45-54 tahun sebanyak 85 responden (75,2%), memiliki pendidikan sebagian besar SMP 48 responden (42.5%), pekerjaan sebagian besar pedagang 46 responden (40.7%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi konsep diri ibu masa menopause di Desa Sumur

Konsep diri	F	%
Rendah	37	32.7
Sedang	41	36.3

<b>Konsep diri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Tinggi	35	31.0
Total	113	100.0

Tabel 2 menunjukkan konsep diri responden sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 41 responden (36,3%)

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan citra tubuh ibu masa menopause di Desa Sumur

<b>Citra tubuh</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	60	53.1
Sedang	45	39.8
Tinggi	8	7.1
Total	113	100.0

Tabel 3 menunjukkan citra diri responden sebagian besar dalam kategori rendah sebanyak 60 responden (53.1%)

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan identitas diri pada masa menopause di Desa Sumur

<b>Identitas diri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	37	32.7
Sedang	46	40.7
Tinggi	30	26.5
Total	113	100.0

Tabel 4 menunjukkan identitas responden sebagian besar dalam katgeori sedang sebanyak 46 responden (40.7%)

Tabel 5 Distribusi frekuensi berdasarkan ideal diri ibu masa menopause di Desa Sumur

<b>Ideal diri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	37	32.7
Sedang	41	36.3
Tinggi	35	31.0
Total	113	100.0

Tabel 5 menunjukkan ideal diri sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 41 responden (36.3%)

Tabel 6 Distribusi frekuensi berdasarkan peran diri pada masa menopause di Desa Sumur

<b>Peran diri</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Rendah	37	32.7
Sedang	24	21.2
Tinggi	52	46.0
Total	113	100.0

Tabel 6 menunjukkan peran diri responden sebagian besar dalam kategori tinggi sebanyak 52 responden (46%)

Tabel 7 Distribusi frekuensi berdasarkan harga diri pada masa menopause di Desa Sumur

Harga diri	F	%
Rendah	61	54.0
Sedang	22	19.5
Tinggi	30	26.5
Total	113	100.0

Tabel 7 menunjukkan harga diri responden sebagian besar dalam kategori rendah sebanyak 61 responden (54%).

## PEMBAHASAN

### Gambaran konsep diri ibu masa menopause di Desa Sumur

Dari hasil penelitian ini konsep diri responden mayoritas mempunyai konsep diri sedang sebanyak 41 responden (36,3%). Bisa dikatakan bahwa responden tersebut mempunyai konsep diri yang sedang terkait kehidupan menopause yang mereka jalani. Hal ini menjelaskan pada kita bahwa keberhasilan seseorang dalam kehidupan sosialnya sangat tergantung konsep dirinya sendiri termasuk hubungan kesehatannya sendiri terkait menopause. Seseorang yang menganggap bahwa menopause adalah suatu keadaan yang buruk dan membuatnya tak berdaya sehingga tidak bisa menerima menopause sebagaimana mestinya, keadaan ini lambat laun akan berpengaruh pada pandangannya dalam menjalani menopause dengan perasaan tertekan dan depresi sehingga menyebabkan konsep dirinya menjadi rendah. Konsep diri adalah gambaran dari pikiran kita tentang diri kita sendiri, oleh karena itu jika kita memandang diri kita rendah karena masa menopause, maka sikap kita menjalani masa menopause akan menjadi terganggu karena konsep diri kita terkait menopause adalah suatu ketidakbahagiaan (Dewi, 2020).

Responden dengan konsep diri sedang ini, sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai pedagang sebesar 46 responden (40,7%) dan ibu rumah tangga sebesar 34 responden (30,1%). Ibu rumah tangga (IRT) biasanya selalu berdiam dirumah dan jarang sekali mencari pengetahuan tentang kesehatan (menopause) ke suatu forum pertemuan untuk saling bertukar informasi sehingga pengetahuan mereka terkait menopause sangat minim, hal tersebut berpengaruh pula pada penerimaan diri mereka tentang menopause. Responden dengan jumlah 30 responden (26,5%) memiliki pendidikan SMA, ini dapat dikategorikan responden berpengetahuan baik, tetapi pengetahuan saja tidak cukup untuk terbentuknya perilaku. Kemungkinan pra lansia memiliki tahap pengetahuan paling rendah yaitu "tahu" (hanya mengingat suatu objek) tidak sampai tahap pengetahuan paling tinggi yaitu "evaluasi" (kemampuan melakukan penilaian terhadap objek, misalnya menilai kondisi kesehatan (Rahayu, 2021). Selaras dengan penelitian Parveen (2020) menjabarkan sikap yang kurang mendukung terjadi pada wanita yang tingkat pengetahuan tentang menapause nya rendah. Sebaliknya kesiapan bagus dimiliki oleh mereka yang pengetahuan akan menapausenya baik. Konsep diri dengan kategori sedang ini, sebagian besar responden memiliki usia 45-54 tahun sebesar 85 responden (75,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ceylan (2020)

bahwa usia 40 tahun, wanita dianggap paling banyak mulai menghadapi menopause meskipun banyak juga faktor yang mempengaruhi usia menopause di antaranya genetik dan gaya hidup.

### **Gambaran konsep diri dilihat dari citra tubuh pada masa menopause di Desa Sumur**

Hasil penelitian didapatkan citra tubuh wanita menopause sebagian besar dalam kategori rendah (53,1%) . Temuan lainnya pada usia 45-55 tahun memiliki citra tubuh sedang serta rendah dan pada 55-56 tahun sebagian besar memiliki citra tubuh rendah, pada usia ini tentunya tanda-tanda penuaan mulai terjadi dimana dengan adanya kulit keriput yang terlihat, rambut mulai tumbuh uban. Ibu yang tidak bekerja dan petani keseluruhan memiliki citra tubuh rendah. Pekerjaan ibu bisa dikaitkan dengan percepatan perubahan diri dimana pada ibu petani memiliki citra diri rendah karena berkaitan dengan pekerjaan yang selalu terkena sinar matahari, menyebabkan kulit mudah kusam dan keriput. Pendidikan juga bisa dikaitkan dengan citra diri ibu, dalam penelitian ini ibu yang tidak sekolah seluruhnya memiliki citra tubuh rendah, ibu dengan pendidikan smpa sebagian besar memiliki citra tubuh rendah dan ibu yang berpendidikan SMA sebagian besar memiliki citra tubuh sedang. Pendidikan berkaitan dengan pengetahuan ibu, ibu dapat mencari dan menerima pengetahuan mengenai menopause lebih banyak dibanding ibu yang kurang pendidikan.

Hal tersebut sesuai dengan Jannah (2018) dimana pendidikan berkaitan dengan pengetahuan, seorang yang berpengetahuan cukup akan lebih cepat beradaptasi dengan kondisi menopausenya selain itu cara berfikir wanita yang berpendidikan bisa rasional dan lebih positif dalam menghadapi masalah. Latar belakang pendidikan berpengaruh pada kematangan padangan hidup seorang. Hasil penelitian (Misrina, 2021) menyatakan jika ada hubungan pendidikan ibu dengan kesiapan menghadapi menopause, dimana ibu yang berpendidikan menengah dan tinggi lebih siap dalam menghadapi menopause. Citra tubuh mencakup pada penampilan fisik, kognitif dan perkembangan fisik, dimana merupakan gambaran mental terhadap bentuk, ukuran tubuh, persepsi dan penilaian atas dirinya (Nugroho, 2017). Seorang yang sudah lama minimal 2 tahun mengalami menopause akan berkurang keluhan psikologisnya, semakin lama seorang wanita mengalami menopause, maka makin lama berkurang keluhan psikologisnya karena sudah menyesuaikan perubahan fisik yang dialaminya (Jannah, 2018).

### **Gambaran konsep diri dilihat dari Identitas diri pada masa menopause di Desa Sumur**

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu menopause dalam kategori sedang yaitu 46 responden (40,7%). Temuan data tersebut dapat dilihat jika ibu masih memiliki identitas yang baik karena masih percaya diri, menilai dirinya berharga dan bisa mengontrol diri. Identitas diri berkaitan dengan dirinya, melaksanakan perannya menjadi ibu dan istri. Hasil temuan ibu yang memiliki pekerjaan pedagang dan IRT sebagian besar memiliki identitas diri sedang, ibu dengan pendidikan SMP sebagian besar memiliki identitas diri sedang dan ibu berpendidikan SMA memiliki identitas diri tinggi. Ibu yang berpendidikan tentunya lebih memiliki kepercayaan pada dirinya dalam menghadapi masa menopause dibanding ibu yang tidak memiliki pendidikan atau pendidikannya lebih rendah.

Identitas diri dapat dikaitkan dengan kecemasan ibu, kemungkinan kecemasan yang dirasa ibu, takut tidak bisa memuaskan suaminya karena perubahan pada dirinya.

Seorang yang berpendidikan akan lebih matang dalam proses perubahan pada dirinya dan mudah menerima pengaruh luar yang positif. Selain itu seorang yang bekerja akan mempunyai sumber penghasilan dan akan meminimalkan konflik peran yang terjadi karena perubahan kondisi fisik (Candra, 2018). Menopause seringkali menyebabkan kecemasan pada ibu karena adanya perubahan yang terjadi, dalam menghadapi hal tersebut ibu harus mau untuk menerima perubahan secara realistis sehingga dapat menimbulkan penilaian positif, menerima dan menyukai bagian pada tubuh. Selain itu ibu harus melakukan komunikasi perubahan-perubahan yang dirasa pada suami agar tetap menerima ibu (Valentina, 2019).

### **Gambaran konsep diri dilihat dari Ideal diri pada masa menopause di Desa Sumur**

Hasil penelitian didapatkan jika sebagian besar responden memiliki ideal diri dalam kategori sedang (36,3%), dimana responden merasa kuat selama menopause (46%), merasa baik saat menghadapi perubahan tubuh (54%). Ideal diri berhubungan dengan persepsi diri dalam melihat dirinya seperti apa yang diinginkan. Persepsi ini dipengaruhi oleh informasi atau pengetahuan yang dimilikinya, pengetahuan ini sering dikaitkan dengan pendidikan, responden sebagian besar memiliki pendidikan SMA dan SMP, dimana pada responden yang berpendidikan SMP sebagian besar memiliki ideal diri kategori sedang dan SMA sebagian besar memiliki ideal diri kategori tinggi. Ibu menopause yang memiliki pengetahuan tinggi tentunya lebih bisa menerima diri dengan keadaannya karena adanya informasi sebelumnya yang mungkin sudah didapat. Ideal diri juga bisa berkaitan dengan ibu menerima diri dan menjalankan hidupnya secara realistis (Putri, 2017)

Pada hasil penelitian (Tunrahmi, 2017) menyatakan jika wanita menopause yang memiliki persepsi diri baik akan menunjukkan sikap dan pemahaman pada aspek maladaptif atau adaptif tentang menopause. Ibu tidak akan khawatir mengenai perubahan bentuk tubuh dan merasa bahagia, selain itu berusaha untuk menjaga pola hidup sehat. Wanita yang memandang menopause dengan positif dan menerima perubahan akan menganggap kondisinya sebagai siklus kehidupan, selain hasil dari penelitian (Putri, 2017) menyatakan jika ibu memandang masa reproduksi berakhir maka tidak akan direpotkan dengan adanya haid setiap bulan dan bisa fokus dalam beribadah. Wanita yang memiliki penerimaan baik akan memiliki penilaian realistis pada perubahan fisik dan psikis saat berada pada masa menopause, selain itu mampu mengelola sumber daya yang dimiliki dan selanjutnya mengkombinasikan dengan menghargai diri, yakin dengan satandar diri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain dan punya penilaian realistis dan optimis (Mardiani, 2018)

### **Gambaran konsep diri dilihat dari peran diri pada masa menopause di Desa Sumur**

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki peran diri dalam kategori tinggi. Peran diri berkaitan dengan fungsi peran dan berhubungan dengan gambaran diri serta ideal diri. Ibu yang sudah menopause peran diri sebagai



istri akan berkurang karena alat reproduksi tidak lagi normal. Ibu tidak lagi bisa melahirkan anak, namun peran sebagai ibu masih bisa dilakukan. Pada penelitian ini didapatkan ibu masih bekerja sebagai petani, pedagang dan ibu rumah tangga dapat dilihat jika peran sebagai ibu bisa dijalani responden. Temuan dalam penelitian ibu dengan usia 45-54 tahun sebagian besar memiliki peran diri dalam kategori tinggi dan pada usia 55-56 tahun sebagian besar memiliki peran diri dalam kategori rendah. Peran ibu yang tinggi ini karena ibu didapatkan masih puas dan dapat bertanggungjawab.

Hasil penelitian (Sari, 2020) pada usia 48-49 tahun dianggap sudah dewasa dan banyak pengalaman, selain itu lebih mengetahui kebutuhan diri dan keluarga, semakin matang usia seorang maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan untuk memenuhi kebutuhan diri dan keluarganya. Gambaran diri adalah bagaimana seseorang memandang ukuran, penampilan serta fungsi tubuh dan bagian-bagiannya, gambaran positif ibu menopause jika dapat menerima segala bentuk perbuahan dan percaya diri dengan kondisinya. Peran diri berkaitan dengan fungsi peran yang digambarkan adanya perubahan gambaran diri dan ideal diri seseorang. Peran diri ibu menopause baik dengan masih dapat bekerja dengan baik dan dapat berinteraksi baik dengan orang terdekatnya (Sulisetyawati, 2017).

### **Gambaran konsep diri dilihat dari harga diri pada masa menopause di Desa Sumur**

Hasil penelitian didapatkan harga diri responden dalam kategori rendah (54%). Harga diri berkaitan dengan penilaian diri dimana hal ini terkait dengan percaya diri dan kecemasan. responden yang memiliki harga diri rendah dapat berkaitan dengan pekerjaan dan pendidikan yang dimilikinya. Temuan dalam penelitian, responden yang tidak bekerja dan menjadi petani seluruhnya memiliki harga diri rendah. Seorang yang tidak bekerja akan memiliki kecemasan dan percaya diri yang kurang karena takut berpengaruh dengan kelangsungan hidupnya. Seorang yang memiliki pekerjaan tetap tentunya akan berkurang rasa cemasnya akan masih memiliki penghasilan untuk keberlangsungan hidupnya. Selain itu responden yang tidak bersekolah seluruhnya memiliki harga diri rendah. Hal ini karena responden yang tidak mengenyam pendidikan tidak akan memiliki informasi terkait dengan penilaian positif baik bagi dirinya. Pendidikan berkaitan dengan pengetahuan, pengetahuan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan yang dimilikinya.

Harga diri berkaitan dengan cara seseorang memandang dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang menilai dirinya positif cenderung bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya individu yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis mengenai masa depannya dan cenderung gagal. Seseorang yang mempunyai konsep diri negatif, lebih banyak melihat hal negatif dalam dirinya sehingga harga dirinya cenderung rendah. Seseorang yang mempunyai harapan diri yang terlalu tinggi dan tidak realistis serta terlalu yakin dapat mencapainya, akan dapat menurunkan harga diri (Damayanti & Purnamasari, 2017). Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan memiliki perasaan mampu untuk melakukan sesuatu, merasa berguna, adanya penerimaan pada kondisi menopause akan mempertahankan harga diri pada wanita menopause. Harga diri merupakan sumber dari semua persepsi tingkah laku yang ditampilkan individu. Harga diri mempunyai pengaruh yang luas

dan signifikan pada diri seseorang. Orang-orang dengan harga diri yang tinggi adalah lebih bahagia dan efektif dalam memenuhi tuntutan lingkungan dari pada orang yang berharga diri rendah (Subagya, 2018).

## **KESIMPULAN**

Gambaran konsep diri ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki konsep diri kategori sedang sejumlah 41 responden (36.3%) Gambaran konsep diri dilihat dari citra tubuh ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki citra tubuh kategori rendah sejumlah 60 responden (53.1%) Gambaran konsep diri dilihat dari ideal diri ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki ideal diri kategori sedang sejumlah 41 responden (36.3%)

Gambaran konsep diri dilihat dari peran diri ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki peran diri kategori tinggi sejumlah 52 responden (46.0%). Gambaran konsep diri dilihat dari identitas diri ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki identitas diri kategori sedang sejumlah 46 responden (40.7%). Gambaran konsep diri dilihat dari harga diri ibu menopause di Desa Sumur yakni sebagian besar memiliki harga diri kategori rendah sejumlah 61 responden (54.0%)

## **SARAN**

Diharapkan responden dapat menerima dan bisa meningkatkan percaya diri dengan memperkuat regiliusitas dan mengembangkan kemampuan diri

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat memberikan informasi dan edukasi pada ibu menopause dan pre menopause agar nantinya mampu menerima keadaannya.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat menggali lebih dalam terkait gambaran konsep diri pada ibu menopause.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, S. (2022). Pentingnya Mengenali Tanda-Tanda Menopause Pada Wanita. Alodokter. Retrieved From <https://www.alodokter.com/pentingnya-mengenali-tanda-tanda-menopause-pada-wanita>
- Afifah, M. N. (2021). Apakah Wanita Yang Sudah Menopause Masih Bisa Hamil? Kompas.Com. Retrieved From <https://health.kompas.com/read/2021/10/19/210100368/apakah-wanita-yang-sudah-menopause-masih-bisa-hamil-?Page=All>
- Alwisol. (2012). Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi). Malang: Umm Press.
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2021). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Candra, I. W. (2018). Kepercayaan Diri Wanita Menopause. Jurnal Gema Keperawatan, 8(1), 100–107.
- Ceylan. (2020). Factor Affecting Age Of Onset Of Menopause Addetermination Of Quality Of Life In Menopause. J Turkey Soc Obs Gynecol, 1:4–9.
- Chaplin, J. P. (2011). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Damayanti & Purnamasari. (2017). Berpikir Positif Dan Harga Diri Pada Wanita Yangmengalami Masa Premenopause. Humanitas, 8(2), 145–154.
- Dewi MK. (2020). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. J Ilm Kebidanan Indones, 8(03):144–56.

- Elizabeth, J. (2021). Epidemiologi Menopause. Alodokter. Retrieved From <https://www.alodokter.com/penyakit/obstetrik-dan-ginekologi/menopause/epidemiologi>
- Fahmi, P. V. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Dusun Polaman Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu Ii Bantul Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- idayati, L. A. (2018). Analisis Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Dengan Usia Menopause. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 9(2), 22–28.
- Jannah. (2018). Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause Di Kelurahan Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi profil Kesehatan Indonesia 2020.
- Mardiani, N. (2018). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 124–130.
- Misrina. (2021). Hubungan Karakteristik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Di Desa Meunasah Capa Kecamatan Kota Juang Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(1), 440–450
- Novitasari & Fitriyah. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pada Wanita Monopause Di Puskesmas Muara Kati Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 14(1).
- Nugroho, D. (2017). Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Lanisa Wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(2), 229–234.
- Parveen. Evaluation of knowledge of perception and coping strategies of perimenopausal women through self instructional module. *Int J Sci Technol Res*. 2020
- Putri, A. K. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(2).
- Rahayu C, Widiati S, Widyanti N.(2021). Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku terhadap Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Status Kesehatan Periodontal Pra Lansia di Posbindu Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. *Maj Kedokt Gigi Indones*. 2014;21(1):27.
- Riadi, M. (2013). Pengertian Dan Komponen Konsep Diri. *Kajian Pustaka.Com*. Retrieved From [https://www.kajianpustaka.com/2013/09/pengertian-dan-komponen-konsep-diri.html#:~:Text=Konsep Diri Didefenisikan Sebagai Semua,\(Stuart %26 Sundeen 2005\)](https://www.kajianpustaka.com/2013/09/pengertian-dan-komponen-konsep-diri.html#:~:Text=Konsep%20Diri%20Didefenisikan%20Sebagai%20Semua,(Stuart%20Sundeen%202005)).
- Sari, B. M. (2020). Studi Korelasi Gambaran Diri Dengan Kecemasan Wanita Pra Menopause Dalam Menghadapi Menopause. *Journal Of Ners Community*, 11(2), 184–194.
- Subagya, A. N. (2018). Hubungan Harga Diri Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jppni*, 2(3), 180–193.
- Sulisetyawati, D. (2017). Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita Yang Mengalami Menopause Di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Tunrahmi, Z. (2017). Persepsi Wanita Menopause Terhadap Diri Dan

- Hubungannya Dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 32–41.
- Valentina, F. S. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya Di Kelurahan Sumogawe Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- WHO. Pusat Informasi Data Kesehatan. 2021
- Widiyaningsih & Diana. (2020). Konsep Diri Dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun Di Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 164–168.
- Yusuf, A. Et Al. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.