

KECEMASAN PADA WANITA MENJELANG MASA MENOPAUSE

Tika Larasati, Anugriaty Indah A, S.Psi., M.S

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2009

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : kualitas hidup wanita masa men

Abstraksi :

Setiap wanita akan mengalami masa berhentinya haid atau menstruasi atau bisa juga disebut masa menopause. Banyak wanita yang merasa depresi. Perasaan itu muncul pada sebagian wanita saja, ada juga wanita yang merasa biasa saja. Wanita yang seperti ini biasanya mempunyai kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup diartikan sebagai penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka hidup dalam kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas hidup pada wanita yang sudah memasuki masa menopause, bagaimana gambaran kualitas hidup wanita yang sudah memasuki masa menopause. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah wanita yang telah memasuki masa menopause dan memiliki kualitas hidup yang positif. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode wawancara tidak berstruktur dan observasi nonpartisipan. Sedangkan alat bantu pengumpulan data penelitian menggunakan pedoman wawancara, pedoman observasi, alat perekam dan alat tulis. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan subjek memiliki kualitas hidup yang positif hal ini terlihat dari gambaran fisik subjek yang selalu menjaga kesehatan dengan terus makan sayuran, mengkonsumsi vitamin serta berolahraga. Subjek juga berusaha mengatur pola tidur minimal 8 jam sehari. Pada aspek psikologis subjek berusaha meredam emosi agar tidak mudah marah. Hubungan sosial subjek baik dengan banyaknya teman-teman yang dimiliki oleh subjek. Lingkungan mendukung dan memberi rasa aman kepada subjek. Selain itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tampak adanya kualitas hidup subjek yang positif hal ini dapat dilihat dari subjek mampu mengenali diri sendiri (menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimiliki), subjek mampu beradaptasi (mampu beradaptasi dengan kondisi menopause yang dialami saat ini), subjek dapat merasakan penderitaan orang

lain (memberikan solusi terbaik untuk orang lain), subjek mempunyai perasaan kasih dan sayang (semua orang terdekat memberikan perhatian), subjek bersikap optimis (yakin dapat mengerjakan pekerjaan dengan baik), subjek mampu mengembangkan sikap empati (membantu orang lain semampunya)