

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti secara permanen karena fungsi ovarium (indung telur) menurun, sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron berkurang (Kuck and Hogervorst 2024). Perubahan kadar hormon progesteron dan estrogen terjadi baik selama siklus menstruasi maupun pada tahap menopause. Sementara progesteron membantu memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, estrogen berperan dalam mengatur zat kimia otak yang terkait dengan suasana hati, seperti serotonin dan dopamin. Ketika kedua hormon ini mengalami ketidakseimbangan atau penurunan, terutama selama menstruasi atau periode pra-menopause, yang mungkin mengalami perubahan emosional seperti suasana hati yang tidak stabil, mudah cemas, dan mudah marah. Perubahan hormonal dapat terjadi secara tidak terduga selama periode menopause.

Meskipun progesteron cenderung menurun lebih awal, tetapi estrogen dapat naik dan turun secara tiba-tiba. Fluktuasi hormonal ini membuat individu lebih rentan terhadap stres dan masalah kesehatan mental, termasuk depresi ringan dan kecemasan. Karena itu, perubahan kadar estrogen dan progesteron memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental wanita, terutama selama transisi menuju menopause (Wieczorek and Targonskaya 2023).

Masalah umum yang dihadapi wanita yang mengalami menopause adalah munculnya berbagai masalah kesehatan mental yang terkait dengan perubahan fisik dan hormonal. Kondisi tersebut sering tidak diakui sebagai masalah kesehatan mental, bahkan banyak wanita menopause merasa malu untuk mengungkapkan keluhan yang dirasakan karena kurangnya dukungan dan perhatian dari keluarga maupun lingkungan sosial.

Secara global, sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami fase menopause, dengan prevalensi yang tinggi di beberapa negara seperti Peru, Belgia, Iran, Turki, dan Arab Saudi, sementara negara-negara lain seperti Singapura, Taiwan, dan Australia memiliki prevalensi yang lebih rendah (Anggraini 2021). Sedangkan di Indonesia fenomena menopause mencapai angka sekitar 15,2%. Prevalensi ini lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata global, tetapi hal ini tetap menunjukkan bahwa menopause merupakan fenomena yang signifikan dan memerlukan perhatian. Di Pulau Jawa, angka wanita yang berisiko mengalami menopause relatif tinggi. Misalnya data pemerintah menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Barat, perempuan yang mengalami menopause mencapai sekitar 50% dari total populasi, sementara di Provinsi Jawa Timur, wanita berusia 45 tahun ke atas mencapai sekitar 20% dari total populasi (Lestari et al. 2022). Berdasarkan data BPS Kabupaten Jember, sekitar 7% dari total penduduk merupakan wanita usia 45–60 tahun, yaitu kelompok usia yang umumnya memasuki masa menopause. Hal ini merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang wanita yang memerlukan perhatian, terutama karena perubahan yang terjadi pada tahap ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental

pada wanita.

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang mana seseorang mampu menilai kemampuan dirinya sendiri, menghadapi tantangan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada lingkungan dan Masyarakat (WHO 2025). Kesehatan mental yang dialami oleh wanita menopause antara lain seperti cemas, mudah emosional, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan perasaan tidak nyaman secara psikologis. Kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menghadapi dan beradaptasi dengan perubahan dalam hidup mereka, yang disebut dengan istilah efikasi diri (*Self-Efficacy*).

Self-efficacy dikenal sebagai efikasi diri yang merupakan konsep psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan (Asep 2024). Menurut, (Yukendr 2024) adanya gangguan fisik seperti gangguan tidur, mudah lelah, dan penurunan daya ingat adalah gejala umum yang dialami oleh wanita menopause dapat mempengaruhi kesehatan mental terutama emosi, karena merasa tidak nyaman dan kehilangan kontrol atas tubuhnya, gejala-gejala ini dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan bahkan depresi, kondisi ini menunjukkan *self-efficacy* (kemampuan diri), menjadi terpengaruh.

Wanita yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi selama masa menopause lebih mampu mengendalikan emosi mereka, berpikir positif, dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang mereka alami. Sebaliknya, wanita dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih cenderung

mengalami stres, kecemasan, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan (Armala et al. 2024).

Hasil dari survey pendahuluan di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, terdapat 310 wanita berusia antara 50 hingga 60 tahun, yang termasuk dalam kelompok menopause dan berisiko mengalami perubahan fisik dan psikologis. Hasil wawancara yang dilakukan pada 3 Desember 2025 dengan bidan penanggung jawab di Puskesmas Pembantu di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember. Menunjukkan bahwa banyak wanita dalam kelompok usia ini melaporkan adanya masalah kesehatan seperti sering pusing dan perubahan emosi secara tiba-tiba, keluhan tersebut didapatkan melalui pengamatan yang dilakukan pada saat dilakukan posyandu rutin yang dilakukan setiap bulan.

Penjelasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada wanita menopause yang dimana dapat berpengaruh pada *self-efficacy* pada individu tersebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Menopause merupakan suatu tahap alami yang dilalui oleh wanita akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang dapat menyebabkan sejumlah perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan ini dapat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi. *Self-efficacy* berkontribusi terhadap

kesehatan mental wanita di masa menopause, keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk menghadapi serta mengatasi berbagai rintangan dalam hidup. Meski demikian masih ada wanita di masa menopause yang mengalami masalah kesehatan mental serta mengalami kesulitan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, sehingga penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *self-efficacy* pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana kesehatan mental wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember?
- c. Adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental pada Wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan kesehatan

mental pada Wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede
Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Wanita menopause

Penelitian ini bermanfaat bagi peserta karena membantu mereka memahami perubahan fisik dan emosional selama tahap menopause serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, responden dapat membangun kepercayaan diri, mengenali tanda-tanda stres atau kecemasan lebih awal, dan belajar cara mengelola perubahan secara positif, yang membantu mereka menjaga kesehatan mental yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi

2. Keluarga Wanita Menopause

Penelitian ini memberikan manfaat bagi keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, dalam meningkatkan pemahaman mengenai perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dialami wanita selama masa menopause. Dengan pemahaman tersebut, keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan emosional, motivasi, serta menciptakan lingkungan yang nyaman sehingga dapat meningkatkan *self-efficacy* dan membantu menjaga kesehatan mental wanita menopause.

3. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi tenaga kesehatan, dapat membantu mereka memahami bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat memengaruhi kesehatan mental wanita menopause. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk menyusun edukasi dan pendampingan yang lebih tepat, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan layanan yang lebih baik dan mampu mencegah masalah mental sejak dini.

4. Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan dapat memberi layanan yang lebih lengkap bagi wanita menopause. Dengan mengetahui bahwa *self-efficacy* berpengaruh besar pada kesehatan mental, tenaga kesehatan bisa membuat program promosi dan pencegahan yang membantu wanita meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi perubahan fisik maupun emosional pada masa transisi ini.

5. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadi rujukan dalam mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental pada wanita menopause, sehingga responden selanjutnya dapat memperoleh perhatian dan intervensi yang lebih tepat dari pihak wilayah maupun tenaga profesional. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam menciptakan pendekatan yang lebih sistematis dan terarah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita menopause.