



Monograf
**PSIKOLOGI
PEREMPUAN**

PERIMENOPAUSE

Pendekatan Naratif

Budi Sarasati, S.Km., M.Si

Biografi



Budi Sarasati, meraih gelar Magister Terapan Kesehatan dari Universitas Indonesia. Berbasis Pendidikan di bidang Kesehatan dan Psikologi, Penulis konsisten pada upaya promotif dan preventif kesehatan. Penulis sudah menghasilkan beberapa tulisan, antara lain : Psikologi Kepolisian, Pemuda Tangguh Indonesia (book chapter), Pengaruh Aksesibilitas Pada Perubahan Sosial di Daerah Marginal Kampung Sungai Labuh (book chapter), Penyesuaian Diri Ibu pada Pembelajaran Daring di Daerah Perkampungan (book chapter), Pendidikan Karakter (book chapter), Pembangunan Masyarakat Sebagai Model Pembangunan Alternatif (Studi Kasus: Pengembangan dan Pemberdayaan Perempuan Kampung Sungai Labuh Desa Pantai Harapan Jaya). Fokus penelitian dan pengabdian masyarakat penulis adalah bidang Psikologi Kesehatan dan Sosial. Penulis juga aktif di Lembaga Perlindungan Anak Indonesia dalam pendampingan anak korban kekerasan, dan aktif sebagai ketua Posyandu. Sejak tahun 2006 mendirikan yayasan Al Fatih Ibadurrohan yang bergerak di bidang sosial, khususnya woman empowering, beasiswa anak berprestasi dan community development. Penulis juga sebagai Pembina pada Yayasan Kepik yang berfokus pada Literasi di Usia Sekolah.



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-5382-11-1



9 786235 382111

MONOGRAF
PSIKOLOGI PEREMPUAN PERIMENOPAUSE
Pendekatan Naratif

Budi Sarasati, S.Km., M.Si



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

MONOGRAF PSIKOLOGI PEREMPUAN PERIMENOPAUSE
Pendekatan Naratif

Penulis : Budi Sarasati, S.Km., M.Si

Editor : Dwi Winarni, S.E., M.Sc.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Siwi Rimayani Oktora

ISBN : 978-623-5382-11-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, FEBRUARI 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Monograf Psikologi Perempuan Perimenopause; Pendekatan Naratif”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi kami untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Perempuan perlu menjaga fitrahnya agar dapat mengoptimalkan fungsinya dalam ranah keluarga dan masyarakat. Kesehatan perempuan tidak hanya melibatkan studi tentang keadaan biologis dan kondisi medis, akan tetapi kesehatan perempuan adalah pengalaman berkelanjutan kehidupan mereka sehari-hari dan berlangsung selama hidupnya, baik aspek fisiologis, psikologis maupun sosiologis. Berkaitan dengan kesehatan pada perempuan, maka akan berkaitan erat dengan kesehatan reproduksi. Pada tulisan ini penulis akan mengerucutkan pembahasan tentang psikologi perempuan pada perimenopause.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih atas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Fenomena.....	1
B. Psikologi Perempuan Perimenopause.....	15
BAB 2 PEREMPUAN PERIMENOPAUSE ; Sudut Pandang Teoritis	23
A. Kesejahteraan Psikologi.....	23
B. Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi.....	24
C. Tahap Perkembangan Perempuan Fase Perimenopause.....	26
D. Kerangka Teoritis/ <i>Theoretical Framework</i>	32
BAB 3 PSIKOLOGI PEREMPUAN PERIMENOPAUSE ; Pendekatan Naratif.....	34
A. Dinamika Psikologi dan Perilaku dalam Kehidupan	34
B. <i>Psychological Well Being</i> Perempuan Perimenopause Pendekatan Naratif	50
BAB 4 PENUTUP.....	56
REFERENSI.....	58
TENTANG PENULIS.....	66

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Fenomena

1. Pandangan Filosofi tentang Perempuan.

Perempuan yang keberadaannya diistimewakan oleh Al Qur'an, diagungkan oleh sunnah Rosul Muhammad, bahkan dimuliakan lewat lisan Nabi tiga kali melebihi seorang laki-laki, khususnya suami/ayah. Perempuan sebagai ciptaan ALLOH 'azza wajalla sebagai makhluk yang sempurna, yang berbeda dengan laki-laki. Sebagai seorang muslim, pembicaraan tentang perempuan hendaknya tidak dipisahkan dari kodrat yang tersurat di Kitab Suci Al Qur'an, yang diturunkan didunia sebagai "Hudallinnas" (petunjuk hidup untuk manusia). Bahkan ALLOH 'azza wajalla berfirman khusus tentang perempuan, yaitu QS An-Nisa. Kemudian Al Qur'an merinci dalam QS 49;13, tentang kemuliaan sifat-sifat perempuan. Dalam ayat tersebut terdapat kata "untsa". Kamus bahasa Arab mengartikan perempuan sebagai "untsa", yang menunjukkan sifat perempuan (bukan gender), yang memperjelas perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Kemuliaan perempuan bukan hanya sebagai pembicaraan di ranah religi, akan tetapi sudah dibuktikan oleh penelitian bidang biologi molekuler. (Hidayat, 2017) menulis penemuan teknologi biologi molekuler dan genetika menggunakan identifikasi DNA (*deoxyribonucleic acid atau asam deoksiribonukleat*). Seseorang memperoleh nDNA dari kedua orangtuanya yaitu 50% dari ibu dan 50% dari ayah,

BAB

2

PEREMPUAN PERIMENOPAUSE ; Sudut Pandang Teoritis

A. Kesejahteraan Psikologi

Istilah kesejahteraan psikologi dalam versi bahasa Inggris disebut *Psychological Well-Being*. Ryan & Deci (2001) dan Keyes, Shomtkin & Ryff (2002) menyatakan bahwa *psychological well-being* (selanjutnya disingkat PWB) dibagi dalam dua domain, hedonis dan eudaimonik. Kesejahteraan hedonis berfokus pada aspek kehidupan yang menyenangkan, biasanya diukur dengan skala pengaruh positif, kebahagiaan, kualitas hidup, dan kepuasan hidup. Sedangkan kesejahteraan eudaimonik memiliki banyak segi dan menekankan menjalani hidup hingga potensi penuh seseorang. Selanjutnya (Ryff 1989, 2014; Ryff & Keyes, 1995) mengembangkan teoritis dan konstruk validitas yang lebih luas untuk kesejahteraan eudaimonik, bahwa kesejahteraan eudaimonik ditentukan oleh enam faktor yaitu: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penyesuaian diri.

Penulis menggunakan istilah *Psychological Well-Being* untuk menggambarkan kesejahteraan hidup perempuan Indonesia di fase perimenopause karena PWB lebih mencerminkan perspektif positif bila dihubungkan dengan upaya promosi kesehatan reproduksi perempuan perimenopause (Nastasi & Borja, 2016).

PWB mempunyai enam dimensi (Ryff, 1989), sebagai berikut : 1). Penerimaan diri; artinya individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan peristiwa dalam kehidupannya.

BAB 3

PSIKOLOGI PEREMPUAN PERIMENOPAUSE ; Pendekatan Naratif

A. Dinamika Psikologi dan Perilaku dalam Kehidupan

Kajian ini menggunakan metode Kualitatif Naratif. Dalam proses mengungkap data penulis menggunakan perspektif emik, yaitu pandangan subyek penelitian sebagai poin yang asli, sebagai cara pandang terhadap tema dan permasalahan. Untuk mendapatkan perspektif ini penulis menggali data dengan observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan pada tiap-tiap subyek sesuai kesempatan yang dikehendaki subyek. Setelah wawancara selesai data berupa suara yang direkam kemudian diolah menjadi transkripsi tertulis.

Transkripsi wawancara sering disebut sebagai verbatim. Kemudian dari verbatim ini data yang masih berupa teks dianalisis. Analisis ini meliputi menafsirkan makna dibalik dari jawaban dan penjelasan subyek saat merespon pertanyaan dari peneliti. Tafsiran makna ini kemudian diambil nilai atau *value* berdasar dinamika perilaku dan unsur psikologisnya. Setelah itu nilai-nilai dan *value* yang terkait tema kajian ini kemudian penulis membuat pengelompokan atau kategorisasi. Kategorisasi tema ini penting untuk melihat bagaimana postur data sesungguhnya. Kategorisasi ini adalah bagian untuk membuat makna menjadi lebih solid dan masif. Berpijak dari kategorisasi ini kemudian penulis membuat alur bagaimana proses menjawab pertanyaan penelitian diawal proposal.

Makna yang terdapat, tersembunyi dalam data sangat banyak dan kaya. Banyaknya makna ini terkadang membuat penulis bingung untuk menggunakannya. Sebagai langkah

BAB

4

PENUTUP

Isu Psychological well-being dalam pandangan Subyek belum merupakan isu penting utama. Para informan banyak mengasosiasikan PWB dirinya kurang perlu untuk diperhatikan. Namun ada yang lebih *urgent* yaitu *subyektif well being* keluarganya, meliputi suami dan anaknya. Sosok ibu adalah manager pengelola dan manager operasional dari rumah tangga, keberhasilan melaksanakan tugas ini merupakan kebahagiaan besar bagi si ibu.

Pilihan jenis koping pada wanita menopause ditentukan oleh banyak variabel yang bersifat tentatif. Faktor persepsi pada tekanan diri mempengaruhi kontrol pada pilihan jenis koping. Tekanan yang rendah membuat kontrol yang besar namun tekanan yang tinggi akan mendorong ragam pengendalian kontrol yang akan menjadi alternatif. Faktor situasi yang sedang dialami juga mempengaruhi jenis pilihan koping.

Situasi perimenopause sering dikaitkan dengan mood. Alasan gangguan mood ini tidak dapat dikaitkan dengan status menopause saja. Pengaruh faktor psikologis, gaya hidup, citra tubuh, hubungan interpersonal, peran, dan faktor sosial budaya masyarakat sekitar dalam memprediksi tingkat kecemasan pada pasien perimenopause tidak dapat diabaikan.

Secara ekonomi sekilas penulis melihat bahwa taraf ekonomi informan kebanyakan adalah ekonomi berkecukupan namun tidak berlebihan. Pada fase ini subyek penelitian merasakan bahwa eksistensi diri pribadi terkait menghadapi fase monopause dan isu kesehatan reproduksi belum perlu penyikapan atau persiapan lebih secara khusus. Subyek menghadapi realitas sebagai kondisi natural

REFERENSI

- Abdelrahman, R., Abushaikha, L., & Al-Motlaq, M. (2014). Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women. *Quality of Life Research*, 23(1).
- Agarwal, A. K., Kiron, N., Gupta, R., Sengar, A., & Gupta, P. (2018). A study of assessment menopausal symptoms and coping strategies among middle age women of North Central India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 4470-77.
- Allsworth, J., Zierler, S., Lapane, K., Krieger, N., Hogan, J., & Harlow, B. (2004). Longitudinal Study of the Inception of Perimenopause in Relation to Lifetime History of Sexual or Physical Violence. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 58(11), 938-943.
- Anggorowati, L. (2013). Faktor Risiko Kanker Payudara Wanita. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 121-126. <https://doi.org/10.15294/kemas.v8i2.2635>
- Ardiansyah, A. O. (2019). *Deteksi Dini Kanker* (H. Purwanto, Ed.). Airlangga University Press.
- Baumeister, R. F., & Muraven, M. (1996). Identity as adaptation to social, cultural, and historical context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 405-416. <https://doi.org/https://doi.org/http://doi.org/10.1006/jado.1996.0039>
- Berzonsky, M. (2011). A Social-Cognitive Perspective on Identity Construction. *Handbook of Identity Theory and Research*, (July). <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9>
- BPS RI. (2018). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Agustus*.
- Bromberger, J. T., Assmann, S. F., Avis, N. E., Schocken, M., Kravitz, H. M., & Cordal, A. (2003). Persistent Mood Symptoms in a Multiethnic Community Cohort of Pre- and Perimenopausal Women. *American Journal of Epidemiology*, 158(4), 347-356. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/aje/kwg155>
- Brown, J. L., & Gause, N. K. (2020). Reproductive Health. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*.

<https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000578>

- Winterich, J. A. (2003). Sex, Menopause, and Culture: Sexual Orientation and the Meaning of Menopause for Women's Sex Lives. *Gender and Society*, 17(4), 627-642. <https://doi.org/http://www.jstor.org/stable/3594661>
- Wise, L., Krieger, N., Zierler, S., & Harlow, B. (2002). Lifetime Socioeconomic Position in Relation to Onset of Perimenopause. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56(11), 851-860.

TENTANG PENULIS



Budi Sarasati, meraih gelar Magister Terapan Kesehatan dari Universitas Indonesia. Berbasis Pendidikan di bidang Kesehatan dan Psikologi, Penulis konsisten pada upaya promotif dan preventif kesehatan. Penulis sudah menghasilkan beberapa tulisan, antara lain : Psikologi Kepolisian, Pemuda Tangguh Indonesia (book chapter), Pengaruh Aksesibilitas Pada Perubahan Sosial di Daerah Marginal Kampung Sungai Labuh (book chapter), Penyesuaian Diri Ibu pada Pembelajaran Daring di Daerah Perkampungan (book chapter), Pendidikan Karakter (book chapter), Pembangunan Masyarakat Sebagai Model Pembangunan Alternatif (Studi Kasus: Pengembangan dan Pemberdayaan Perempuan Kampung Sungai Labuh Desa Pantai Harapan Jaya). Fokus penelitian dan pengabdian masyarakat penulis adalah bidang Psikologi Kesehatan dan Sosial. Penulis juga aktif di Lembaga Perlindungan Anak Indonesia dalam pendampingan anak korban kekerasan, dan aktif sebagai ketua Posyandu. Sejak tahun 2006 mendirikan yayasan Al Fatih Ibadurrohman yang bergerak di bidang sosial, khususnya woman empowering, beasiswa anak berprestasi dan community development. Penulis juga sebagai Pembina pada Yayasan Kepik yang berfokus pada Literasi di Usia Sekolah.