



GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOKERTO BARAT

Diah Nurfitri¹, Khamidah Achyar²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

diahnurfitri77@gmail.com¹, khamidahachyar30@gmail.com²

ABSTRACT

Keywords:

Quality of Life;
Menopause.

Abstract: Women going through menopause often experience physical and psychological changes that can affect their quality of life. If these changes are positive, their lives tend to move toward a state of well-being. The purpose of this study was to determine the quality of life of women going through menopause. The method used was descriptive with a cross-sectional approach. The sampling technique was proportionate stratified random sampling with 94 respondents. Data analysis used frequency distribution tests. The results showed that nearly all respondents (86.2%) had a high quality of life during menopause. However, physical complaints such as joint/muscle pain and difficulty sleeping were common, as well as sexual issues due to hormonal changes. The importance of regular physical activity was emphasized to enhance well-being and quality of life. Conclusion: Menopausal women in the Purwokerto Barat Health Center service area have a high quality of life.

Kata Kunci:

Kualitas Hidup;
Menopause.

Abstrak: Wanita menopause banyak mengalami perubahan fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Apabila baik maka kehidupannya mengarah kepada keadaan sejahtera. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui gambaran kualitas hidup pada wanita menopause. Metode yangdiguakan adalah Deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel proportionate stratified random sampling dengan 94 responden. Analisis data menggunakan uji distribusi frekuensi. Hasilnya Hampir semua responden penelitian (86.2%) memiliki kualitas hidup tinggi di masa menopause. Meskipun demikian, keluhan fisik seperti nyeri sendi/otot dan sulit tidur umum terjadi, serta masalah seksual akibat penurunan hormon. Pentingnya aktivitas fisik teratur ditekankan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Kesimpulan: Wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat memiliki kualitas hidup yang tinggi.

Article History:

Received : 22-08-2022

Revised : 24-07-2025

Accepted : 28-07-2025

Online : 29-07-2025



<https://doi.org/10.31764/mj.v10i2.10692>



This is an open access article under the **CC-BY-SA** license

A. LATAR BELAKANG

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas tahun 2020 diketahui bahwa jumlah wanita menopause sebanyak 123.735 orang (14,05%). Jumlah wanita yang memasuki masa menopause (45-64 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat sebanyak 4135 orang. Wanita menopause biasanya akan banyak mengalami keluhan-keluhan kesehatan. Gangguan tersebut dapat berupa gangguan fisik, mental, spiritual, sosial dan ekonomi. Keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause yaitu keluhan fisik berupa perubahan pola menstruasi, rasa panas (hot flush), mudah berkeringat, susah tidur (insomnia), vagina kering dan terganggunya aktivitas seksual. Keluhan fisik menopause dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti, penurunan daya ingat,

mudah tersinggung atau emosi, stres, dan kecemasan (Cory'ah & Wahyuni, 2019). Wanita yang memasuki masa menopause memiliki risiko tinggi untuk terkena osteoporosis, penyakit kardiovaskuler, dan Dementia Alzheimer (Sukarni & Wahyu, 2013).

Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama. Beberapa wanita dapat mengalami keluhan yang bersifat ringan, sedang, berat, atau tidak ada keluhan sama sekali. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap wanita. Karakteristik tersebut dapat berupa tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, gaya hidup, lingkungan atau genetik (Juliana et al., 2021). Perubahan fisik dan psikis yang dialami oleh wanita menopause akan dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Kualitas hidup yang baik sangat penting dimiliki oleh wanita menopause. Apabila wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik maka kehidupannya dapat mengarah kepada keadaan sejahtera atau wellbeing (Arica, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2022 diketahui bahwa jumlah sasaran wanita usia menopause (50-54 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat sebanyak 1940 orang. Hasil wawancara terhadap 5 orang wanita berusia 50-54 tahun yang sudah menopause, didapat data bahwa tiga orang (60%) dari wanita tersebut mengalami keluhan saat memasuki menopause. Mereka mengeluhkan pernah merasakan panas yang menjalar dari wajah ke leher, semakin cepat lelah setelah melakukan pekerjaan dibandingkan sebelum menopause dan mengeluhkan gairah seksual mereka menurun serta pernah merasa gatal pada area kewanitaannya, sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Sementara itu satu orang (20%) wanita mengatakan takut, jika ternyata dia menderita penyakit sehingga tidak menstruasi lagi. Sedangkan seorang (20%) wanita lainnya mengatakan tidak merasakan keluhan yang mengganggu kehidupannya sehari-hari, karena telah mengetahui masa menuju menopause ini adalah hal normal yang akan terjadi.

Penelitian ini memberikan gambaran terkini dan kontekstual mengenai kualitas hidup wanita menopause di wilayah geografis yang spesifik dan belum terjamah penelitian sejenis secara mendalam, yaitu Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat. Hal ini akan mengisi kekosongan data lokal yang penting untuk pengembangan intervensi kesehatan masyarakat yang relevan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yaitu penelitian ini bertujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan yang kemudian hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk nominal atau angka. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional yaitu peneliti dalam mendapatkan data-data yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian diperoleh dalam satu kali melaksanakan penelitian pada saat ini (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini meneliti tentang gambaran kualitas hidup wanita menopause dan data-data dalam penelitian ini didapatkan melalui pembagian kuesioner dalam satu kali waktu pengambilan data. Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat. Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan April-Mei 2022.

Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah kualitas hidup pada wanita menopause dan faktor yang memengaruhi berdasarkan faktor usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, spiritualitas, dukungan sosial dan status ekonomi. Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat sebanyak 1.940 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 95 responden yang sesuai kriteria sampel. Peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa lembar kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian digunakan untuk mengukur kualitas hidup, tingkat spiritualitas dan dukungan sosial pada wanita menopause.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Gambaran wanita menopause berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, spiritualitas, dukungan sosial dan status ekonomi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat

Variabel	Kualitas Hidup						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		f	%
	f	%	F	%	f	%		
Menopause	0	0	13	13.9	81	86.1	94	100
Pascamenopause	0	0	0	0	0	0	0	0
Pendidikan								
Tidak Sekolah	0	0	1	1.1	4	4.3	5	5.4
Pendidikan Dasar	0	0	8	8.5	47	50	55	58.5
Pendidikan Menengah	0	0	1	1.1	17	18.1	18	19.2
Pendidikan Tinggi	0	0	3	3.2	13	13.7	16	16.9
Pekerjaan								
Tidak Bekerja	0	0	9	9.6	67	71.3	76	80.9
Bekerja	0	0	4	4.3	14	14.8	18	19.1
Status Ekonomi								
≤ UMR	0	0	9	9.6	53	56.4	62	66
> UMR	0	0	4	4.3	28	29.7	32	34
Status Pernikahan								
Menikah	0	0	12	12.8	75	79.8	87	92.6
Cerai Hidup	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerai Mati	0	0	0	0	5	5.2	5	5.2
Tidak Menikah	0	0	1	1.1	1	1.1	2	2.2
Spiritualitas								
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	4	4.3	9	9.6	13	13.9
Tinggi	0	0	9	9.6	72	76.5	81	86.1
Dukungan Sosial								
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	4	4.3	10	10.6	14	14.9
Tinggi	0	0	9	9.6	71	75.5	80	85.1
Total	0	0	13	13.9	81	86.1	94	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki usia menopause (13.9%), pendidikan dasar (8.5%), tidak bekerja (9.6%), status ekonomi ≤ UMR (9.6%), status pernikahan menikah (12.8%), spiritualitas tingkat tinggi (9.6%) dan dukungan sosial tingkat tinggi (9.6%). Responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar memiliki usia menopause (86.1%), pendidikan dasar (50%), tidak bekerja (71.3%), status ekonomi ≤ UMR (56.4%), status pernikahan menikah (79.8%), spiritualitas tingkat tinggi (76.5%) dan dukungan sosial tingkat tinggi (75.5%).

2. Pembahasan

a. Distribusi frekuensi wanita menopause berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, spiritualitas, dukungan sosial dan status ekonomi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat

1) Usia

Hasil penelitian sebagian besar memiliki usia menopause (100%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki usia menopause (13.9%) dan responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar memiliki usia menopause (86.1%). Usia sangat mempengaruhi kualitas hidup individu, karena individu yang semakin tua akan semakin turun kualitas hidupnya. Semakin bertambahnya usia, munculnya rasa putus asa akan terjadinya hal-hal yang lebih baik dimasa yang akan datang.

Seperti yang telah dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (2011) individu dewasa mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi pada usia dewasa madya. Orang dengan usia produktif <47 tahun memiliki kapasitas fungsional yang lebih baik dibanding mereka yang berusia >55 tahun (Lemos *et al.*, 2016).

2) Pendidikan

Hasil penelitian sebagian besar memiliki pendidikan dasar (58.5%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki pendidikan dasar (8.5%), responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar pendidikan dasar (50%). Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahl (2014) menemukan bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu. Hal tersebut terjadi karena individu yang memiliki pendidikan yang rendah akan merasa tidak percaya diri dan merasa bahwa dirinya tidak berguna.

Individu yang berlatar belakang pendidikan rendah cenderung kurang familier dengan metode pemecahan masalah ataupun strategi coping yang positif. Tingkat pendidikan adalah lamanya mengikuti pendidikan formal dan mempunyai ijazah sesuai strata pendidikan di Indonesia. Setiyorini (2017) mengatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam memahami penyakit, perawatan diri, pengelolaan dan pengontrolan, mengatasi gejala yang muncul dengan penanganan secara tepat serta mencegah terjadinya komplikasi. Pendidikan terkait dengan pengetahuan. Selain itu, pendidikan tinggi membuat individu mampu mengembangkan mekanisme coping dan pemahaman yang baik terhadap informasi. Pendidikan yang tinggi dipandang perlu bagi kaum wanita, karena tingkat pendidikan yang tinggi maka mereka dapat meningkatkan taraf hidup, membuat keputusan yang menyangkut masalah kesehatan mereka sendiri. Semakin tinggi Pendidikan seorang wanita maka akan mudah menerima hal-hal yang baru dan mudah menyesuaikan diri dengan masalah-masalah baru.

3) Pekerjaan

Hasil penelitian sebagian besar tidak bekerja (80.9%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar tidak bekerja (9.6%), responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar tidak bekerja (71.3%). Saat wanita bekerja mampu banyak berinteraksi dengan orang di sekitarnya atau partner bekerja sehingga dengan berbagai interaksi tersebut ia akan lebih mendapatkan dukungan saat memasuki masa menopause.

Ketika bekerja maka kualitas hidup akan menjadi lebih bahagia dengan adanya hasil keuangan, hubungan pertemanan, dan kepuasan pribadi. Wanita menopause yang bekerja akan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja (Noorma, 2017). Penelitian Anggraini & Zahara (2013) menyatakan bahwa wanita menopause yang bekerja akan memiliki hubungan positif yang lebih baik dengan orang lain dibandingkan dengan Wanita menopause yang tidak bekerja. Hal ini dikarenakan adanya kesempatan yang lebih besar bagi wanita bekerja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih luas.

4) Status Pernikahan

Hasil penelitian sebagian besar memiliki status pernikahan menikah (92.6%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki status pernikahan menikah (12.8%), responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar status pernikahan menikah (79.8%). Keluarga juga merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Individu yang memiliki keluarga yang utuh dan harmonis akan lebih tinggi kualitas hidupnya. Dikarenakan keluarga dapat memberikan dukungan dan kasih sayang untuk meningkatkan kualitas hidup (Nurlina, 2021). Dibandingkan dengan individu/lansia yang lajang ataupun bercerai, tingkat kualitas hidup yang memiliki pasangan cenderung lebih tinggi. Hal ini dikarenakan interaksi/hubungan sosial dengan pasangannya menimbulkan efek protektif dan adanya dukungan. Pasangan hidup memiliki fungsi sebagai supporting dalam berbagai hal seperti emosi, pemecahan masalah, keuangan, maupun pengasuhan (Mubarak & Chayatin, 2011).

5) Status Ekonomi

Hasil penelitian sebagian besar memiliki status ekonomi \leq UMR (66%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki status ekonomi \leq UMR (9.6%), responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar memiliki status ekonomi \leq UMR (56.4%).

Rendahnya status sosial ekonomi cenderung menyebabkan lebih banyak tekanan dan kualitas hidup yang rendah. Pekerjaan menentukan pendapatan seseorang yang berpengaruh pada tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu seperti media informasi untuk menambah pengetahuan.

Pendapatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Jika seseorang yang status ekonominya berkecukupan dengan pendapatan yang lebih akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebaliknya seseorang yang status ekonominya rendah akan mengalami kesulitan di dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada psikis seseorang yang dapat menciptakan kesenangan dan kepuasan kebutuhan (Pravitasari, 2019).

6) Spiritualitas

Hasil penelitian sebagian besar memiliki spiritualitas tingkat tinggi (86.1%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki spiritualitas tingkat tinggi (9.6%), responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar spiritualitas tingkat tinggi (76.5%). Spiritualitas merupakan sumber kekuatan dan harapan.

Spiritual berperan sebagai tolak ukur emosional setiap individu juga berbeda-beda. Pencapaian kualitas spiritual pada lansia sangat penting sebagai sistem pendukung dalam menjalankan kehidupannya. Selain itu spiritual juga berperan dalam upaya menyelesaikan masalah setiap individu (Dewi & Candra, 2015). Spiritual merupakan dimensi kesejahteraan serta dapat mengurangi stres dan kecemasan, mempertahankan keberadaan diri sendiri dan tujuan hidup. Spiritual secara signifikan dapat membantu dan memberi layanan untuk beradaptasi terhadap perubahan yang diakibatkan oleh penyakit kronis. Lansia yang memiliki pemahaman spiritual akan merasakan hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat menemukan arti dan tujuan hidup, hal ini dapat membantu lansia mencapai potensi dan peningkatan kualitas hidupnya (Adegbola, 2016).

7) Dukungan Sosial

Hasil penelitian sebagian besar memiliki dukungan sosial tingkat tinggi (85.1%), responden dengan kualitas hidup sedang sebagian besar memiliki dukungan sosial tingkat tinggi (9.6%) responden dengan kualitas hidup tinggi sebagian besar memiliki dukungan sosial tingkat tinggi (75.5%). Dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari individu lain atau kelompok. Dengan adanya dukungan sosial maka individu akan merasa dihargai, dan dicintai.

Adanya dukungan sosial individu akan merasa dirinya berharga, dicintai dan menjadi bagian dari komunitas. Dukungan sosial wanita menopause dapat diperoleh baik dari keluarga khususnya suami dan anak maupun dari teman atau komunitas (Siregar, 2018). Dukungan sosial termasuk faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa memberikan saran, informasi dan membantu meringankan keluhan-keluhan yang dialami wanita menopause. Selain itu juga dapat berempati dan memberikan semangat sehingga wanita menopause tidak merasa sendiri dan keluhan yang terjadi pada masa menopause menjadi terasa ringan dan terbiasa sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Dewi, 2018).

Bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh wanita yang menghadapi menopause antara lain berupa suatu bentuk perhatian dan kasih sayang seperti mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, mendengarkan kekhawatiran-kekhawatirannya tentang masalah yang dialami ketika menopause, mampu memberikan perhatian ketika mengalami kesulitan menjelang atau selama menopause, berbagi pengalaman dan informasi dengan wanita menopause lainnya tentang menopause (Chaerani & Rahayu, 2019). Penelitian lain menjelaskan bahwa dengan meningkatkan dukungan sosial dari berbagai sumber dapat mengurangi masalah fisik dan emosional pada wanita menopause (Abasi, Keramat, & Ghorbani, 2020).

b. Gambaran kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Barat

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (86.2%) memiliki kualitas hidup tinggi selama menopause. Meskipun demikian, domain fisik dan seksual menjadi area perhatian. Keluhan fisik seperti nyeri otot/sendi (skor tertinggi) dan sulit tidur (sering muncul) banyak dialami wanita menopause. Sementara itu, keluhan domain seksual terkait penghindaran hubungan intim memiliki skor terendah, meskipun penurunan hormon dapat memengaruhi gairah. Pentingnya kesehatan fisik dan aktivitas teratur ditekankan untuk menjaga kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup, terutama dengan mengatasi gejala menopause seperti *hot flashes* yang mengganggu tidur. Kualitas hidup yang baik sangat penting dimiliki oleh wanita menopause. Apabila wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik maka kehidupannya dapat mengarah kepada keadaan sejahtera atau *wellbeing* (Arica, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor terendah pada soal no 29 yaitu terkait keluhan domain seksual yaitu wanita menopause paling sedikit yang menghindari hubungan intim. Masa menopause wanita mungkin mengalami perubahan dalam kehidupan seksualnya. Wanita berpikir bahwa mereka tidak bisa menikmati seks lagi. Adapun penyebab hilangnya gairah seksual pada wanita menopause dikarenakan penurunan hormon estrogen yang dapat membuat jaringan vagina kering dan tipis, penurunan hormon bisa mengurangi dorongan seksual, berkeringat di malam hari juga dapat mengganggu tidur wanita dan membuat wanita merasakan kelelahan. Aktivitas seksual yang rendah pada wanita menopause merupakan faktor risiko yang akan menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita menopause (Mulyani, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tertinggi pada soal no 12 yaitu terkait keluhan domain fisik yaitu wanita menopause paling banyak mengalami keluhan nyeri otot dan sendi. Wanita yang memasuki masa menopause memiliki risiko tinggi untuk terkena osteoporosis, penyakit kardiovaskuler, dan Demencia Alzheimer (Sukarni & Wahyu, 2013). Kesehatan fisik dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan individu akan memberikan pengalaman-pengalaman baru yang merupakan modal perkembangan ke tahap selanjutnya. Kesehatan fisik mencakup aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas (keadaan mudah bergerak), sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja.

Hasil penelitian menunjukan skor rata-rata yang sering muncul pada soal nomor 14 yaitu terkait dengan domain fisik yaitu wanita menopause sering mengalami keluhan sulit tidur. Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Hasil penelitian menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan gangguan tidur seperti susah tidur, bangun terlalu pagi dengan frekuensi jarang, kadang-kadang dan sering (Widjayanti, 2016). Masalah insomnia juga dikarenakan kadar serotonin yang menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang kadarnya juga menurun. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar serotonin dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur (Baziad, 2017).

Individu yang sehat secara fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang baik, hal ini dikarenakan dengan fisik yang sehat dapat menciptakan kemandirian. Kesehatan fisik akan dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil penelitian oleh Noorma (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur lebih dari 60 menit setiap hari akan menurunkan gejala klimakterium/menopause dan meningkatkan kualitas hidup pada domain psikologi dan dukungan sosial. Aktivitas fisik, seperti olahraga dapat menyehatkan jantung dan tulang, menyegarkan tubuh dan dapat memperbaiki suasana hati sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Jenis olah raga yang tidak sesuai dengan wanita menopause akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan otot sehingga akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause

Penelitian terkait keluhan pada wanita menopause di Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik didapatkan hasil mayoritas wanita menopause mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tulang, persendian, dan otot (90,32%). Keluhan lainnya berupa hot flashes (83,87%), keringat berlebih di malam hari (57,69%), serta kelelahan secara fisik dan mental (74,19%) padahal tidak sedang mengalami persoalan yang memicu stres atau kecemasan.

Wanita menopause memiliki kualitas tidur yang buruk (37%) akibat *hot flashes* yang sering membangunkan mereka dari tidurnya (Widjayanti, 2016).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar wanita menopause memiliki kualitas hidup tinggi. Meskipun demikian, keluhan fisik (terutama nyeri otot/sendai dan sulit tidur) serta aspek seksual (terkait gairah) menjadi tantangan signifikan. Kesehatan fisik yang baik dan aktivitas teratur sangat esensial untuk menjaga kualitas hidup optimal pada wanita menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga, Pihak Puskesmas Purwokerto Barat, Pihak UMP yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, D., & Zahara, N. (2013). Psychological well-being differences among employed and unemployed menopause women. *Psikologia*, 8(2), 50–58.
- Arica, A. (2019). *Hubungan Karakteristik Individu dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Batang Pane I Kecamatan Halogongan Timur Kabupaten Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Doctoral Dissertation, Universitas Andalas.
- Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2019). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018 the Correlation Between of Menopause Syndrome on Anxiety Levels in Menopause At Ubung Public Health Center , Central. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*, 3(1), 8–16.
- Cui, Y., & Li, R. (2015). Factors affecting quality of life in postmenopausal women: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 71(12).
- Dewi, N. K. T., & Candra, W. (2015). *Kepercayaan Diri Wanita Menopause*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Imami, R., Susilawati, A., & Herawati, Y. (2018). Hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(2).
- Hidayati, E. R., & Sari, D. P. (2018). Perbedaan kualitas hidup wanita menopause berdasarkan status pekerjaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3)
- Juliana, D., Anggraini, D., & Amalia, N. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Perumnas li *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 33–38.
- Mardiana, I., & Sukorini, S. (2015). Gambaran kualitas hidup wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Jaten Karanganyar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 2(1)
- Mubarak, W. iqbal, & Chayatin, N. (2011). Ilmu kesehatan masyarakat: Teori dan Aplikasi. In *Salemba Medika*.
- Mulyani. (2013). *Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Dan Perubahan Yang terjadi Pada Masa Menopause*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorma, N. (2017). Wanita Menopause Di Klinik Bank Tabungan. *Jurnal Husada Mahakam*, 14(4), 240–254.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Pravitasari, A. . (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pendapatan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Putri, D. A., & Handayani, S. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(1)
- Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika.
- Utian, W. H. (2005). The Utian Quality of Life (UQOL) Scale: Development and psychometric evaluation of a menopause-specific quality of life scale. *Quality of Life Research*, 14(1)
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Esterogen pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96–101.