

Determinasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Klinik Central Medika 2 Tahun 2025

Nurmalasari¹, Musmundiroh², Rosi Kurnia Sugiharti³, Triseu Setianingsih⁴

^{1,2,3,4}Sarjana Kebidanan dan Profesi Kebidanan, Universitas Medika Suherman

e-mail Penulis: Nurmalasari231020@gmail.com, Musragil21@gmail.com, rosikurnia23@gmail.com

Email Korespondensi : Nurmalasari231020@gmail.com

Abstrak— Menopause adalah fase alami yang akan dialami oleh setiap wanita, umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Fase ini merupakan masa transisi dari periode produktif menuju non-produktif, yang ditandai dengan berhentinya menstruasi dan dapat memengaruhi kualitas hidup wanita. Menurut WHO, diperkirakan akan terdapat 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun pada tahun 2030, dengan peningkatan jumlah wanita menopause di Asia mencapai 373 juta jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup wanita menopause di Klinik Central Medika 2, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, tahun 2025. Penelitian menggunakan metode analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional, jumlah sampel 60 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen menggunakan kuesioner MENQOL, serta kuesioner untuk mengukur dukungan suami, teman sebaya, dan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan Odds Ratio (OR). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pendidikan ($p=0,000$; $OR=3,923$), dukungan suami ($p=0,000$; $OR=0,043$), dukungan teman sebaya ($p=0,000$; $OR=20,000$), serta aktivitas fisik ($p=0,000$; $OR=53,833$) dengan kualitas hidup menopause. Kesimpulan, kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi oleh faktor pendidikan, dukungan sosial, dan aktivitas fisik. Disarankan agar wanita menopause meningkatkan gaya hidup sehat dan dukungan sosial, serta tenaga kesehatan memperkuat edukasi dan penelitian lebih lanjut dilakukan secara lebih luas.

Kata Kunci: Pengaruh, Kualitas Hidup, Menopause

Abstract— Menopause is a natural phase experienced by all women, typically occurring between the ages of 45 and 55. It marks the transition from the reproductive to the non-reproductive stage, characterized by the cessation of menstruation, which can significantly impact a woman's quality of life. According to the WHO, by 2030, there will be approximately 1.2 billion women aged over 50, with an estimated 373 million menopausal women in Asia. This study aimed to identify the factors influencing the quality of life among menopausal women at Central Medika 2 Clinic, North Cikarang Subdistrict, Bekasi Regency, West Java, in 2025. The study employed a quantitative analytic method with a cross-sectional design. The research involved 60 respondents selected using total sampling. Data were collected using the MENQOL (Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire), along with questionnaires on husband support, peer support, and physical activity. Data analysis used Chi-Square tests followed by Odds Ratio (OR) calculations. The results indicated significant relationships between education ($p=0.000$; $OR=3.923$), husband support ($p=0.000$; $OR=0.043$), peer support ($p=0.000$; $OR=20.000$), and physical activity ($p=0.000$; $OR=53.833$) with the quality of life during menopause. In conclusion, education, social support, and physical activity are key factors affecting menopausal women's quality of life. It is recommended that menopausal women improve their health and social support, while healthcare providers should enhance education efforts and promote further comprehensive research.

Keywords: Effect, Quality of Life, Menopause

I. PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase alamiah yang akan dialami oleh semua Wanita biasanya terjadi diatas usia 45-55 tahun. Proses penuaan ini merupakan hal yang alami terjadi secara biologis. Menopause ini adalah dalam fase peralihan menuju masa non produktif dari masa produktif, dengan berhentinya menstruasi seorang wanita merupakan suatu tanda yang akan mempengaruhi kualitas hidup seorang Wanita. Menopause pada awalnya tidak terlalu dijadikan perhatian oleh kaum Perempuan, namun dimasa menopause adalah menjadi penyebab dari adanya perubahan fisik dan psikis hingga Perempuan dengan menopause dituntut untuk bisa menyesuaikan. Berat badan bertambah, insomnia, gangguan tidur, rambut rontok, perubahan kulit merupakan salah satu gejala yang muncul jelang masa menopause [1].

Kondisi psikologis seorang wanita menopause dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik yang dialaminya, karena perubahan hormon serta perubahan fisik yang dialami dapat mempengaruhi peningkatan sensitivitas Perempuan. Dan hal ini hampir semua perempuan menopause mengalami masalah fisik, psikis sekitar 40-85% dan akan berbeda dengan perempuan satu dengan yang lainnya [2].

Salah satu parameter yang menjadi tingginya kualitas hidup pada Perempuan dengan menopause lansia yaitu kesejahteraan Perempuan menopause sehingga mereka bisa menikmati kehidupan di masa tuanya menurut Kusuma (2020). Ada beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa seorang Perempuan yang menopause yang kualitas hidupnya baik karena dia melakukan aktivitas yang baik. Kegiatan olahraga, bekerja, serta kegiatan

rumah tangga lainnya bisa dikategorikan sebagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilakukan oleh Perempuan menopause. Menurut hasil penelitian dari Chiquita (2017) penyebab menurunnya tingkat kesehatan pada menopause yaitu kondisi menopause dan keterbatasan aktivitas fisik karena lanjut usia [3].

Menurut World Health Organization (WHO) definisi dari kualitas hidup yaitu persepsi dari individu tentang kehidupan mengenai budaya dan nilai berhubungan dengan tujuan hidup, harapan seseorang, serta dengan standarnya yang mereka miliki secara individu dan menjadi hal yang diperhatikan. WHO mendapatkan data bahwa sekitar 1,2 milyar wanita berusia di atas 50 tahun pada 2030 yang akan datang, di Asia ada peningkatan Wanita dengan menopause sebanyak 373 juta jiwa. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik di Indonesia di tahun 2021 terdapat sebanyak 32,4 juta jiwa Wanita dengan menopause. Pada tahun 2021 berdasarkan data Badan Pusat Statistik terdapat wanita dengan menopause sebanyak 32,4 juta jiwa dengan adanya kenaikan jumlahnya pada setiap tahun. Menurut Zilfia (2023) hal ini terjadi di Indonesia karena Usia Harapan Hidup (UHH) mengalami peningkatan signifikan terutama lansia yang jumlahnya semakin me ningkat [4] .

Jawa Barat terdapat wanita dengan menopause sebanyak 13,01 juta jiwa dari 261,89 juta jiwa total dari jumlah penduduk Indonesia wanita dengan menopause dengan wanita usia 45-55 tahun sejumlah 3.075.280 jiwa atau sebanyak 7,91% pada tahun 2020. Data ini menurut Badan Pusat Statistik Jawa Barat berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin [4].

Kabupaten Bekasi terdapat 185.778 jiwa wanita yang berusia 45-55 tahun pada tahun 2020, dari 1.916.934 jiwa dengan berjenis kelamin Perempuan. Dengan cakupan pelayanan lanjut usia dengan capaian lebih dari 70%. Kabupaten Bekasi capaian pelayanan lanjut usia di atas Kota Banjar yaitu 97,13% [5].

Di Indonesia masih ada masyarakat yang berpandangan bahwa saat seorang perempuan berhenti haid maka terhenti juga proses dari kehidupan seorang istri dan wanita bagi keluarga. Hal ini sangat dibutuhkan dari seorang suami dan lingkungan untuk mengerti kondisi tersebut, karena menopause adalah hal yang wajar, bukan penyakit dan tidak memerlukan pengobatan [6].

Beberapa faktor yang mempengaruhi seorang Wanita mengalami menopause yaitu usia menstruasi pertama (menarce), faktor psikologis dan jumlah anak, pemakaian kontrasepsi hormonal, faktor stress, perokok, status gizi kurang atau obesitas, lalu faktor social ekonomi, budaya serta lingkungan wanita itu tinggal. Menurut Dartiwen dan Aryanti (2022), faktor dari kadar estrogen yang rendah serta tingginya hormon hipofisis yang merangsang ovarium dan FSH yang memiliki peranan sebagai pemicu terjadinya menopause pada wanita [7].

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seorang Wanita yang telah mengalami menopause yaitu faktor umur atau usia, lalu pendidikannya yang telah dilalui, peranan dukungan suami serta dukungan dari teman sebaya yang belum atau telah mengalami menopause serta aktivitas yang selalu dilakukan oleh Wanita yang telah mengalami menopause. Pentingnya meningkatkan kualitas hidup Wanita dengan menopause, salah satunya dengan meningkatkan suplemen omega-3 yang berdampak dengan adanya peningkatan pada kondisi Kesehatan secara keseluruhan pada Wanita menopause. Salah satu faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang terutama Perempuan dengan menopause adalah dukungan dari teman sebaya. Bantuan yang dapat diberikan oleh teman sebaya diantaranya adalah informasi baik itu verbal maupun bantuan nonverbal. Hal ini berpengaruh positif terhadap kondisi emosional perempuan dengan menopause [8]. Proses menopause bisa berdampak pada penurunan kualitas hidup (Quality of Life) pada wanita dengan menimbulkan adanya beberapa gejala fisik dan psikologis. Kualitas hidup atau quality of life (QOL) setiap wanita berbeda-beda, karena persepsi setiap orang berbeda-beda. Budaya dan penilai serta lingkungan mereka tinggal ikut juga menentukan (Tristiarti, A.M., dkk., 2022) [9]

Dari data di Klinik Central Medika 2 dari bulan Januari sampai Juni 2025 terdapat 60 orang. Data pertama yang dilakukan wawancara sebagai survey pendahuluan sebanyak 10 orang Dan hasil yang diperoleh pada wawancara dengan 10 wanita menopause menemukan sebesar 70% responden diantaranya yang mengalami kualitas hidup baik, dan 30% responden kualitas hidup sedang, diantaranya keluhan penurunan memori, mudah tersinggung, mudah cemas, dan mudah lelah sehingga mereka tidak produktif dan tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari, jarang melakukan olahraga, dan kurang bersemangat. Menurut mereka bahwa selama ini merasa sendirian dan merasakan kurang mendapat perhatian dari suami, kerabat, dan teman sebayanya. Pada karakteristik terdapat ibu yang memiliki pendidikan rendah.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, pendidikan, aktivitas fisik, status gizi, serta dukungan sosial berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause [7][8]. Akan tetapi, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana faktor-faktor sosial dan budaya lokal turut berperan dalam membentuk persepsi serta pengalaman menopause di masyarakat Indonesia. Sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada aspek fisik dan psikologis, sementara dimensi sosial, budaya, dan lingkungan yang dapat memperkuat atau memperlemah kualitas hidup wanita menopause belum banyak dikaji secara komprehensif. Selain itu, dukungan sosial yang bersifat holistik, mencakup tidak hanya suami dan teman sebaya tetapi juga komunitas, layanan kesehatan, dan lingkungan sosial, masih jarang menjadi fokus dalam penelitian mengenai menopause.

Hasil survei pendahuluan di Klinik Central Medika 2 Cikarang terhadap 10 wanita menopause menunjukkan bahwa 70% responden memiliki kualitas hidup baik, sementara 30% berada pada kategori sedang. Keluhan yang banyak muncul antara lain penurunan memori, mudah tersinggung, mudah cemas, kelelahan, kurang produktif, jarang berolahraga, serta merasa kurang mendapat perhatian dari suami dan teman sebaya. Kondisi ini menandakan adanya variasi pengalaman menopause yang cukup signifikan, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh persepsi diri, tingkat pengetahuan, kebiasaan hidup, dan dukungan sosial yang diterima.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang dapat menggali lebih dalam interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Penelitian ini berkontribusi dengan menghadirkan pendekatan yang lebih holistik terhadap sistem dukungan (support system) yang mencakup dukungan emosional, sosial, dan komunitas dalam upaya meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Selain itu, penelitian ini juga memperkenalkan variabel baru, yaitu persepsi diri terhadap menopause dan kesiapan mental dalam menghadapinya, yang diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang menentukan kesejahteraan wanita menopause di Indonesia.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan strategi peningkatan kualitas hidup wanita menopause, melalui pendekatan yang tidak hanya pada aspek biologis dan psikologis, tetapi juga mempertimbangkan aspek sosial, budaya, serta dukungan lingkungan secara menyeluruh.

II. METODE

Penelitian ini merupakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menginvestigasi secara simultan hubungan antara berbagai variabel independen dan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang berkunjung ke Klinik Central Medika 2, Desa Karang Asih, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Dengan total populasi sebanyak 60 orang, keseluruhan populasi dijadikan sampel melalui teknik Total Sampling. Kriteria inklusi mencakup wanita yang mengalami menopause alami, bersedia berpartisipasi, dan mampu berkomunikasi dengan baik, sementara kriteria eksklusi adalah wanita dengan riwayat gangguan mental berat atau kondisi medis serius yang dapat memengaruhi pengisian kuesioner.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen utama adalah kualitas hidup wanita menopause. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner baku dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya, yaitu: Menopause Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL) untuk mengukur kualitas hidup, kuesioner spesifik untuk menilai dukungan suami (meliputi dukungan emosional, informasional, dan instrumental), kuesioner dukungan teman sebaya, dan kuesioner aktivitas fisik (mengukur frekuensi dan intensitas) [3].

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer yang diperoleh langsung dari responden menggunakan kuesioner. Selain itu, data sekunder juga digunakan, yaitu data rekam medis Klinik Central Medika 2 selama periode Januari hingga Juni 2025. Data yang terkumpul dianalisis melalui tahapan univariat (untuk distribusi frekuensi), bivariat (menggunakan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi hubungan dan Odds Ratio (OR) untuk menentukan besarnya risiko), dan multivariat, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan izin dari Klinik Central Medika 2 dan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian kesehatan, termasuk penjelasan (informed consent), jaminan kerahasiaan, dan penggunaan data murni untuk kepentingan ilmiah. Sebagai bahan penunjang data dan konteks penelitian selain kuesioner dan rekam medis, peneliti juga menggunakan data Demografi Wilayah yaitu Data resmi dari kantor desa atau BPS (Badan Pusat Statistik) setempat mengenai tingkat pendidikan rata-rata dan struktur sosial di Desa Karang Asih.

Data dianalisis secara univariat, bivariat (menggunakan Uji Chi-Square dan Odds Ratio/OR), dan multivariat dengan bantuan perangkat lunak SPSS, serta dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian, termasuk izin lokasi dan informed consent, dengan penunjang data tambahan berupa studi literatur dan data demografi wilayah. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak Klinik Central Medika 2. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian, serta diminta menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Peneliti menjamin kerahasiaan data responden dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah sesuai prinsip etika penelitian kesehatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan, Dukungan Suami, Dukungan Teman Sebaya, Aktivitas Fisik yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause di Klinik Central Medika, Cikarang tahun 2025

Variabel	F	%
----------	---	---



Kualitas hidup		
Buruk $\geq 101,68$	22	36,7%
Baik $< 101,68$	38	63,3%
Pendidikan		
SD-SMP	9	15,0%
SMA-PT	51	85,0%
Dukungan Suami		
Rendah	23	38,3%
Tinggi	37	61,7%
Dukungan Teman Sebaya		
Rendah	20	33,3%
Tinggi	40	66,7%
Aktivitas Fisik		
Kurang $\leq 600\text{METs/mgg}$	23	38,3%
Baik $\leq 1500\text{METs/mgg}$	37	61,7%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 1. maka dapat diketahui bahwa responden sebanyak 60 dengan memiliki kualitas hidup yang buruk ($\geq 101,68$) sebanyak 22 responden (36,7%), dan dengan kualitas hidup yang baik ($< 101,68$) sebanyak 38 responden (63,3%), responden dengan pendidikan SD-SMP sebanyak 9 responden (15%), dan wanita yang memiliki pendidikan SMA-PT sebanyak 51 responden (85%). Responden yang mendapatkan dukungan suami yang rendah sebanyak 23 responden (38,3%) dan dengan dukungan suami tinggi sebanyak 37 responden (61,7%). Dengan dukungan teman sebaya yang rendah sebanyak 20 responden (33,3%), sedangkan dukungan teman sebaya yang tinggi sebanyak 40 responden (66,7%). Untuk aktivitas fisik yang kurang $\leq 600\text{METs/menit}$ sebanyak 23 responden (38,3%) dan dengan aktivitas fisik yang baik sebanyak 37 responden (61,7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Antara Pendidikan Dengan kualitas Hidup Menopause di Klinik Central Medika 2 Tahun 2025

		Kualitas Hidup				Total	P-value	OR	
		Buruk		Baik					
		n	%	n	%				
Pendidikan	SD-SMP	9	15	0	0	9	15	0,00	3,923
	SMA-PT	13	21,7	38	63,3	51	85		
Total		22	36,7	38	63,3	60	100		

Berdasarkan tabel 2. diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 60 responden yang memiliki pendidikan SD-SMP dan berkualitas hidup buruk sebanyak 9 responden (15%), dan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 0 responden (0%). Sedangkan yang berpendidikan SMA-PT dan memiliki kualitas hidup buruk 13 responden (21,7%) dan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 38 responden (63,3%).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup wanita menopause ($p = 0,00$; $p < 0,05$). Nilai Odds Ratio (OR) = 20,000 menunjukkan bahwa responden yang tidak mendapatkan dukungan teman sebaya memiliki peluang 20 kali lebih besar mengalami kualitas hidup yang buruk dibandingkan mereka yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang baik.

Hasil ini menegaskan bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, berperan penting dalam menjaga kualitas hidup perempuan pada masa menopause. Teman sebaya dapat menjadi sumber informasi, empati, dan rasa saling pengertian karena mengalami fase kehidupan yang sama. Dukungan ini dapat membantu individu dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama menopause.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Itma Annah (2021) berjudul “Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Menopause Daerah Urban dan Rural”. Penelitian tersebut menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$) dan menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan. berperan penting dalam membedakan kualitas hidup antara wanita menopause di daerah rural dan urban. Pengetahuan perempuan dari wilayah maju dan berkembang memiliki kesenjangan yang cukup besar, di mana dari 66 sampel, 33 responden berasal dari daerah rural dan sebagian besar wanita menopause dengan kualitas hidup rendah ditemukan pada kelompok ini ([10]).



Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Anni Suciawati (2023) berjudul “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Premenopause”, yang juga menunjukkan signifikansi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sebanyak 114 responden yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 74 (65%) sedangkan yang kualitas hidup kurang baik sebanyak 40 (35%). Hasil uji statistik ada hubungan yang signifikan antara status pernikahan ($P = 0,002$), pendidikan ($P = 0,001$), pekerjaan ($P = 0,001$), jumlah anak ($P = 0,015$) dan dukungan keluarga ($P = 0,000$) dengan kualitas hidup premenopause. Dalam penelitiannya, wanita dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik. Pendidikan yang tinggi memberi kemampuan untuk mengembangkan mekanisme coping, pemahaman tentang kesehatan, serta kemudahan dalam menerima hal-hal baru dan beradaptasi lebih cepat [11].

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu menopause, maka semakin baik pula pengetahuan serta pemahaman ibu mengenai perubahan fisik serta psikologis dan upaya untuk menjaga kesehatan agar mendapatkan kualitas hidup lebih optimal.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Menopause di Klinik Central Medika 2 Tahun 2025

Dukungan Suami	Kualitas Hidup				Total		P	OR
	Buruk		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah	22	36,7	1	1,7	23	38,3	0,00	0,043
Tinggi	0	0	37	61,7	37	61,7		
Total	22	36,7	38	63,3	60	100		

Berdasarkan tabel 3. diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 60 responden dengan dukungan suami yang rendah memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 22 responden (37,7%), dan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 1 responden (1,7%). Sedangkan dengan dukungan suami tinggi memiliki kualitas hidup buruk tidak ada. Sedangkan yang dengan dukungan suami tinggi dan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 37 responden (61,7%).

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji Chi-Square, didapatkan nilai $P = 0,00$ yaitu lebih kecil dari $\alpha = 0,00$ ($P < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause di Klinik Central Medika 2 Kec. Cikarang Utara kab. Bekasi Jawa Barat tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 0,043, artinya responden yang mendapatkan dukungan suami hanya memiliki peluang 0,043(4,3%) untuk mengalami kualitas hidup buruk pada masa menopause dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan dukungan suami.

Sejalan dengan penelitian Lisda Maria (2025) berjudul “Pengaruh Edukasi Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Perempuan Menopause” yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), terbukti bahwa dukungan suami berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause, khususnya melalui penguatan dukungan sosial yang mereka terima. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Shaula Puspa Cempaka (2022) berjudul “Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Padukuhan Pucunggrowong Karangtengah Imogiri Bantul Yogyakarta” dengan hasil $p = 0,001$ ($p < 0,05$), serta penelitian Agnes Yuditia (2022) berjudul “Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Pada Istri Menghadapi Masa Menopause” yang juga menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Kedua penelitian tersebut sama-sama membuktikan adanya pengaruh positif dukungan suami terhadap kualitas hidup istri yang menghadapi masa menopause, serta menegaskan bahwa dukungan pasangan dapat membantu mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan kesejahteraan selama periode ini. Hal ini berkesinambungan dengan teori psikososial, kehadiran dukungan suami mampu memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional, memperbaiki hubungan interpersonal, dan menurunkan tingkat stres pada wanita yang menjalani masa menopause, dalam penelitian Desy Ayu Wardani (2019) yang melibatkan 126 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara dua variabel. Temuan utama menunjukkan nilai p sebesar 0,032, yang mengindikasikan adanya korelasi atau hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan suami memiliki hubungan dengan kualitas hidup wanita yang mengalami menopause [12].

Peneliti berasumsi bahwa dukungan yang diberikan oleh suami baik berupa dukungan emosional, informasi, atau bantuan praktis yang dapat mempengaruhi serta memberikan motivasi yang berdampak positif pada kualitas hidup ibu menopause.



Tabel 4. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kualitas Hidup Menopause di Klinik Central Medika 2 Tahun 2025

Dukungan Teman Sebaya	Kualitas Hidup				Total	P	OR	
	Buruk		Baik					
	n	%	n	%				
Rendah	20	33,3	0	0,0%	20	33,3	0,00	20,000
Tinggi	2	3,3	38	63,3%	40	66,7		
Total	22	36,7	38	63,3%	60	100		

Berdasarkan tabel 4. diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 60 responden yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang rendah dengan kualitas hidup buruk sebanyak 20 responden (33,3%), dan yang memiliki dukungan teman sebaya yang rendah dengan kualitas hidup baik tidak ada (0,0%). Sedangkan yang mendapatkan dukungan teman sebaya tinggi memiliki kualitas hidup buruk hanya 2 responden (3,3%) dan memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi dengan kualitas hidup baik sebanyak 38 responden (63,3%).

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji Chi-Square, didapatkan nilai Pvalue = 0,00 ($P < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause di Klinik Central Medika 2 Kec. Cikarang Utara kab. Bekasi Jawa Barat tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 20,000, artinya dengan responden yang tidak mendapat dukungan teman sebaya memiliki kemungkinan 20 kali lebih besar untuk mengalami kualitas hidup buruk pada masa menopause dibandingkan yang mendapatkan dukungan.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Titania (2025) berjudul “Hubungan Fungsi Sosial Keluarga dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Dusun Songgat Desa Gampingrowo Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo”, yang menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hidup perempuan menopause. Pada masa ini, berbagai perubahan fisik dan psikologis terjadi, sehingga dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk membantu mempertahankan kesejahteraan fisik maupun emosional yang pada akhirnya berdampak terhadap kualitas hidup wanita menopause [13].

Asumsi peneliti bahwa suatu interaksi serta suatu dukungan dari teman sebaya yang memiliki pengalaman yang sama mengenai menopause, bisa lebih memberikan rasa nyaman, hingga bisa membantu menurunkan tingkat stres dan dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Menopause di Klinik Central Medika 2 Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup	Kualitas Hidup				Total	Pvalue	OR
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%			
Kurang \leq 600METs/minggu	Buruk	19	31,7	4	6,7	23	38,3	53,833
		3	5	34	56,7	37	61,7	
Baik \leq 1500METs/minggu	Baik							(10,882-266,306)
Total		22	36,7	38	63,3	60	100	

Berdasarkan tabel 5. diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 60 responden dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 19 responden (31,7%), dan yang aktivitas fisik kurang dengan kualitas hidup baik sebanyak 4 responden (6,7%). Sedangkan yang melakukan aktivitas fisik yang baik dengan memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 3 responden (5%) dan dengan aktivitas fisik yang baik dengan kualitas hidup baik sebanyak 34 responden (56,7%). Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji Chi-Square, didapatkan nilai $P = 0,00$ yaitu lebih kecil dari $\alpha = 0,00$ ($P < 0,05$), artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause di Klinik Central Medika 2 Kec. Cikarang Utara kab. Bekasi Jawa Barat tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 53.833, artinya responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki kemungkina 53.8 kali lebih besar mengalami kualitas hidup buruk dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik baik.

Temuan ini mendukung hasil yang ditemukan dalam studi sebelumnya oleh Umi Azizah Kusumaningrum (2022) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause, dengan nilai Pvalue

0,004 (<0,05) dan sejalan dengan penelitian lainnya dari Palit, I.D., et al (2021) dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Salurang Kec. Tabukan Selatan Tengah Kab. Kepulauan Sangihe dengan nilai Pvalue 0,001 (<0,05). Menurutnya bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan antara kondisi depresi dan domain kualitas hidup fisik serta psikologis. Mediasi yang luas pada depresi serta kualitas hidup adalah efek dari intensitas serta durasi pada aktivitas fisik jika dibandingkan dengan frekuensi. Menurut peneliti bahwa keterlibatan seorang ibu menopause dalam aktivitas fisik yang teratur, sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh, dapat membantu mempertahankan kebugaran, serta mengurangi keluhan fisik serta dapat mendukung kesehatan mental dan akhirnya bisa meningkatkan kualitas hidup [14].

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup ibu dengan menopause di Klinik Central Medika 2 Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat tahun 2025, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut. Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 60 responden, diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 38 orang (63,3%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA hingga Perguruan Tinggi sebanyak 51 orang (85%), memiliki dukungan suami yang tinggi sebanyak 37 orang (61,7%), mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi sebanyak 40 orang (66,7%), serta memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 37 orang (61,7%).

Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup pada masa menopause, di mana responden dengan pendidikan SMA–Perguruan Tinggi memiliki kualitas hidup baik sebanyak 38 responden (63,3%), dengan nilai p-value = 0,00 (<0,05) dan nilai Odds Ratio (OR) = 3,923. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula kualitas hidup yang dimilikinya pada masa menopause.

Selanjutnya, terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause. Dari 60 responden, sebanyak 37 orang (61,7%) dengan dukungan suami yang tinggi memiliki kualitas hidup yang baik, dengan nilai p-value = 0,000 (<0,05) dan OR = 0,043. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan suami berperan penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan emosional selama masa menopause.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause. Sebanyak 38 responden (63,3%) yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi memiliki kualitas hidup yang baik, dengan nilai p-value = 0,00 (<0,05) dan OR = 20,000. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh besar terhadap peningkatan kualitas hidup wanita menopause, karena dapat memberikan rasa saling pengertian, dukungan emosional, serta berbagi pengalaman dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Terakhir, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada masa menopause. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 34 responden (56,7%) yang memiliki aktivitas fisik baik juga memiliki kualitas hidup yang baik, dengan nilai p-value = 0,00 dan OR = 53,833. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup wanita menopause.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa faktor pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas hidup ibu menopause. Upaya peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause perlu difokuskan pada penguatan dukungan sosial, peningkatan pengetahuan, serta pembiasaan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur.

Dari hasil penelitian ini, disarankan agar wanita menopause meningkatkan pengetahuan tentang kondisi menopause dan menjaga komunikasi baik dengan suami untuk mendapatkan dukungan emosional. Dukungan dari teman sebaya juga penting sebagai sumber motivasi dan psikologis. Aktivitas fisik sesuai kemampuan dianjurkan untuk menjaga kebugaran dan kualitas hidup. Klinik Central Medika 2 disarankan mengembangkan program edukasi kesehatan menopause, fasilitasi olahraga ringan, dan kelompok diskusi yang melibatkan pasangan untuk memperkuat dukungan sosial. Bagi Universitas Medika Suherman dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran dan referensi riset lanjutan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat menjadikan temuan ini dasar praktik berbasis bukti dalam pelayanan kesehatan reproduksi. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas lokasi dan jumlah sampel serta mendalami analisis hubungan antarvariabel agar hasil lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung penelitian ini, termasuk Klinik Central Medika 2, responden, dosen pembimbing, Universitas Medika Suherman, keluarga, dan rekan sejawat. Apresiasi khusus diberikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data secara jujur, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada aparat desa, tenaga kesehatan, serta rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis selama proses

penelitian berlangsung. Tidak lupa, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat, doa, dan motivasi. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan, tenaga kesehatan, dan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

REFERENSI

- [1] R. Damayanti, “Kecemasan Wanita menghadapi Menopause.,” *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2021.
- [2] F. G. P. S. W. Septilia, “Pengetahuan dan Peran Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Perempuan di Kelurahan Bojong Herang Kabupaten Cianjur,” *Jurnal Cahaya Mandalika STIKes Permata Nusantara*, 2021.
- [3] U. A. K. d. R. N. Hidayati, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause.,” *EDUNursing Universitas Bina Pustaka*, 2022.
- [4] BPS, “Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2025,” Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- [5] D. K. K. B. T. 2023, “Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi Tahun 2022,” 2023.
- [6] L. Purnamawati, “Pemberian Dukungan Suami Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Istri Dalam Menghadapi Menopause.,” *Journal of Health Services Politeknik Bhakti Asih Purwakarta*, 2024.
- [7] I. Y. D. R. Dahniar, “Faktor-Faktor Determinan Kejadian Menopause.,” *Jurnal Berita Kesehatan*, 2024.
- [8] M. D. Pertiwi, “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita menopause di Wilayah Puskesmas III Denpasar Utara,” *Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*, 2021.
- [9] U. R. B. E. M. A. L. Alfi marita Tristiarti, “Perbedaan Kecemasan dan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Wilayah Rural dan Urban,” *Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Sriwijaya*, 2022.
- [10] e. a. Itma Annah., “Perbedaan Kualitas Hidup Manusia Menopause Daerah Urban dan Rural,” *Poltekkes Palangkaraya.*, 2021.
- [11] S. D. B. y. Anni Suciawati, “Analisis faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Premenopause.,” *Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Nasional*, 2023.
- [12] D. A. Wardani, “Hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup perempuan menopause.,” *Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21-30, 2019.
- [13] M. Titania, “Hubungan Fungsi Sosial Keluarga dan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Dusun Songgat Desa Gampingrowo Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo,” *SI Keperawatan Bina Sehat PPNI*, 2025.
- [14] U. A. Kusumaningrum dan R. N. Hidayat, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause.,” *EDUNursing Universitas Bina Pustaka*, 2022.
- [15] L. P. S. Y. d. I. M. Widiartha, “Hubungan Pendidikan, Pekerjaan, dan Dukungan Suami dengan kesiapan Wanita menghadapi Menopause di Dusun Punga Kecamatan Unter Iwes kabupaten Sumbawa.,” *Program Studi Teknik Informatika Fakultas Rekayasa*, 2022.