

ABSTRAK

Sofia Bherita Febriani

ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP
WANITA MENOPAUSE

xv + 76 Halaman + 7 Tabel + 10 Lampiran

Pendahuluan: Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen, umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa ini sering kali disertai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita secara keseluruhan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan melalui teknik cluster sampling dan menggunakan instrumen meliputi kuesioner demografi, kuesioner aktivitas seksual, kuesioner aktivitas fisik, serta MENQOL untuk mengukur kualitas hidup. Analisis data dilakukan dengan uji univariat untuk mengidentifikasi karakteristik responden, dan uji chi-square untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dengan kualitas hidup. **Hasil:** hampir seluruh responden (90,6%) dengan indeks massa tubuh yang normal memiliki kualitas hidup yang baik, hampir seluruh responden (88,2%) dengan aktivitas yang seksual yang normal memiliki kualitas hidup yang baik, dan hampir seluruh responden (78,7%) yang memiliki aktivitas yang sedang memiliki kualitas hidup yang baik, penelitian menunjukkan hasil yang signifikan yaitu $p = < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh, aktivitas seksual, dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita menopause. **Pembahasan:** Responden dengan indeks massa tubuh yang normal memiliki kualitas hidup yang baik, responden dengan aktivitas yang seksual yang normal memiliki kualitas hidup yang baik, dan responden yang memiliki aktivitas sedang memiliki kualitas hidup yang baik. **Simpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi secara signifikan oleh indeks massa tubuh, aktivitas seksual, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang menyoroti aspek gaya hidup dan kesehatan reproduksi untuk meningkatkan kesejahteraan wanita menopause di masyarakat.

Kata Kunci: Menopause, Kualitas Hidup, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Seksual, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Sofia Bherita Febriani

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING QUALITY OF LIFE OF MENOPAUSE WOMEN

xv + 76 Pages + 7 Tables + 10 Attachments

Introduction: Menopause is a natural phase in a woman's life marked by the permanent cessation of the menstrual cycle, generally occurring at the age of 45–55 years. Hormonal changes that occur during this period are often accompanied by various physical and psychological symptoms that can affect a woman's overall quality of life. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique used was through cluster sampling technique and used instruments including demographic questionnaires, sexual activity questionnaires, physical activity questionnaires, and MENQOL to measure quality of life. Data analysis was carried out using univariate tests to identify respondent characteristics, and chi-square tests to identify the relationship between independent variables and quality of life. **Results:** Almost all respondents (90.6%) with normal body mass index have a good quality of life, almost all respondents (88.2%) with normal sexual activity have a good quality of life, and almost all respondents (78.7%) who have moderate activity have a good quality of life, the study showed significant results, namely $p = <0.05$, which means there is a relationship between Body Mass Index, sexual activity, and physical activity with the quality of life of menopausal women. **Discussion:** Respondents with normal body mass index have a good quality of life, respondents with normal sexual activity have a good quality of life, and respondents with moderate activity have a good quality of life. **Conclusion:** This study shows that the quality of life of menopausal women is significantly influenced by body mass index, sexual activity, and physical activity. Therefore, promotive and preventive efforts are needed that target aspects of lifestyle and reproductive health to improve the welfare of menopausal women in the community.

Keywords: *Menopause, Quality of Life, Body Mass Index, Sexual Activity, Physical Activity*