

ABSTRAK

Kondisi fisiologis yang pasti terjadi pada siklus hidup wanita ditandai dengan menurunnya fungsi ovarium dan hormon estrogen disebut sebagai masa menopause. Dimana masa ini wanita akan mengalami perubahan baik secara biologis maupun psikososial. Kondisi yang seringkali dialami salah satunya adalah adanya gejala vasomotor sebagai keluhan simptomatik yang berpengaruh pada kualitas hidup wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keyakinan diri terhadap kualitas hidup wanita menopause.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional dan pengumpulan data secara *cross-sectional* pada 100 responden wanita usia 45-49 tahun di Desa Kembangan, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Magetan, yang dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *General Self-Efficacy Scale (GSES)* untuk mengukur keyakinan diri dan *Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL)* untuk mengukur kualitas hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Desa Kembangan memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi dengan kualitas hidup yang tergolong baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara keyakinan diri terhadap kualitas hidup wanita menopause dengan nilai *p-value* sebesar 0,036 ($p < 0,05$).

Dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri yang tinggi berperan sebagai motor penggerak utama bagi wanita menopause dalam mengelola gejala fisik dan menjaga stabilitas psikososial, sehingga berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik. Saran paling mendesak bagi tenaga kesehatan (bidan) adalah mengintegrasikan konseling psikologis pada layanan di Posyandu ILP untuk penguatan kepercayaan diri serta menginisiasi kampanye "Rumah Bebas Asap" guna menekan paparan asap rokok pasif yang dominan di lingkungan responden.

Kata Kunci: *Keyakinan Diri, Kualitas Hidup, Menopause, Desa Kembangan*

Daftar Bacaan: 10 buku 34 refrensi (2019 – 2025)

ABSTRACT

The physiological condition that inevitably occurs in a woman's life cycle, marked by a decline in ovarian function and estrogen hormones, is called menopause. During this time, women will experience changes both biologically and psychosocially. One of the common conditions experienced is vasomotor symptoms, which are symptomatic complaints affecting women's quality of life. This study aims to find out the effect of self-confidence on the quality of life of menopausal women.

This type of research is quantitative with a correlational design and data collection cross-sectionally on 100 female respondents aged 45-49 years in Kembangan Village, Sukomoro District, Magetan Regency, using simple random sampling. The instruments used in this study are the General Self-Efficacy Scale (GSES) questionnaire to measure self-confidence and the Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL) questionnaire to measure quality of life.

The results showed that most menopausal women in Kembangan Village had high levels of self-efficacy and a relatively good quality of life. Statistical tests showed a significant effect of self-efficacy on the quality of life of menopausal women, with a p-value of 0.036 ($p < 0.05$).

It can be concluded that high self-confidence plays a key role in driving menopausal women's physical symptoms and maintaining psychosocial stability, thus contributing to a better quality of life. The most pressing recommendation for health workers (midwives) is to integrate psychological counseling into services at the Integrated Health Post (Posyandu) to strengthen self-confidence and to initiate a "Smoke-Free Home" campaign to reduce exposure to passive smoking, which is prevalent in the respondents' environments.

Keywords: *Self-Efficacy, Quality of Life, Menopause, Kembangan Village*

Reading List: 10 books, 34 references (2019 – 2025)