JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE DI CILACAP SELATAN

Evy Apriani[1*], Sarwa[2], Nabilah Shafa' Ersanti Dewi[3]

[1,2,3] Universitas Al-Irsyad, Cilacap, Indonesia
Email: [1*]aprianievy@gmail.com, [2] sarwa@gmail.com , [3]nabilahshafa.ed28@gmail.com
* corresponding author aprianievy@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang dapat menurunkan kualitas hidup akibat perubahan fisik dan psikologis. Faktor eksternal seperti dukungan sosial dan tingkat pendidikan diduga berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita menopause. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause di RW13 Kelurahan Tegal kamulyan Cilacap Selatan. Jenis penelitian ini kuantitatif desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian 165 orang dan sampel penelitian sebanyak 62 wanita menopause usia 45–55 tahun dengan teknik *cluster random sampling* menggunakan uji *rank spearman*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SSQ dan kuesioner MENQOL. Hasil uji bivarat antara dukungan sosial dengan kualitas hidup menunjukkan nilai *p-value* 0.025 ($\alpha \leq 0.05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup dengan korelasi lemah (r: 0.285). Hasil uji antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup menunjukkan nilai *p-velue* 0.001 ($\alpha \leq 0.05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup dengan korelasi lemah (r: -0.421). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause. Diharapkan hasil ini menjadi acuan dalam upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause melalui edukasi dan penguatan dukungan sosial.
Kata Kunci: dukungan sosial, kualitas hidup, menopause, tingkat pendidikan,.

Abstract

Menopause is a natural phase in a woman's life that can reduce the quality of life due to physical and psychological changes. External factors such as social support and education level are thought to influence the quality of life of menopausal women. The aim was to determine the relationship between social support and education level with the quality of life of menopausal women in RW 13, Tegal kamulyan village, South Cilacap. This study was quantitative, using a descriptive correlative design with a cross-sectional approach. The study population was 165 people, with 62 menopausal women aged 45–55 years being recruited using a cluster random sampling technique using the Spearman rank test. The instruments used were the SSQ questionnaire and the MENQOL questionnaire. The results of the bivariate test between social support and quality of life showed a p-value of 0.025($\alpha \leq 0.05$) which means there is asignificant relationship between social support and quality of life with a weak correlation (r: 0.285). The test results between education level and quality of life showed a p-value of 0.001 ($\alpha \leq 0.05$),which mean sthere is asignificant relationship between education level and quality of life with a weak correlation (r: -0.421). The conclusion is that there is a significant relationship between social support and education level with the quality of life of menopausal women. It is hoped that these results will be a reference in efforts to improve the quality of life of menopausal women through education and strengthening social support.
Keywords: *social support, quality of life, menopause, educational level.*

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, jumlah wanita menopause akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Di Asia sendiri, jumlah wanita menopause diprediksi meningkat dari 107 juta pada tahun 2025 menjadi 373 juta (Nazila etal.,2023). Di Indonesia,data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi menopause mencapai 15,2% dari total populasi wanita. Angka tersebut mengindikasikan bahwa dari sekitar 118 juta wanita di Indonesia, jumlah 17,9 juta di antaranya telah memasuki masa menopause. Di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 BPS mencatat 1.309.824 wanita berusia 45–49 tahun dan 1.217.441 wanita berusia 50–54 tahun, yang merupakan kelompok usia wanita mengalami menopause (Septiani, 2024).

Gejala fisik yang umum dialami menopause akibat perubahan hormon antara lain *hot flashes* atau rasa panas mendadak yang menjalar ke tubuh bagian atas, keringat berlebihan (terutama di malam hari), gangguan tidur seperti insomnia,serta keluhan nyeri otot dan sendi. Selain itu, perubahan hormon juga berpengaruh terhadap kesehatan tulang. Fungsi seksual pun mengalami penurunan akibat berkurangnya pelumasan alami, elastisitas jaringan, dan hasrat seksual. Di sisi lain, penurunan hormon juga memengaruhi kondisi psikologis wanita, yang dapat ditandai dengan perubahan suasana hati yang drastis(*moodswing*), rasa cemas berlebihan, mudah tersinggung, kelelahan emosional, bahkan depresi. Keluhan-keluhan yang dirasakan dan tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kualitas hidup wanita menopause (Sari & Susilawati, 2021).

Pada masa menopause, kualitas hidup wanita sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan perubahan baik dari aspek fisik maupun psikososial. Nagler, dkk mengatakan kualitas hidup yang baik ada dalam diri individu yang menjalankan fungsi dan peran kesehariannya dengan baik dan seusai dengan tahap perkembangan. Kualitas hidup dapat dilihat dari produktifitas kerja, dukungan sosial, intelektual, stabilitas emosi, perannya dalam kehidupan sosial, serta ditunjukkan dengan adanya kepuasaan hidup yang baik dari segi materi maupun non materi (Siregar, 2018)

Kualitas hidup yang kurang baik dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga diperlukannya dukungan sosial untuk membantu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Dukungan sosial meliputi bantuan saran, informasi dan membantu meringankan keluhan-keluhan yang dialami yang diberikan oleh orang- orang terdekat, seperti pasangan, anak, teman, maupun komunitas (Dewi, 2018). Wanita menopause dengan tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 70,3% cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah (Annah & Mashar, 2020). Sementara itu, dukungan sosial yang baik mampu mengurangi beban psikologis,meningkatkan rasa aman dan nyaman, serta memperkuat ketahanan emosional dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa menopause(Hilmi et al., 2018). Sari & Susilawati (2021) menunjukkan bahwa 51,9% wanita menopause menerima dukungan sosial tinggi, dan 53,2% memiliki kualitas hidup baik.

Selain dukungan sosial, pendidikan juga memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas hidup wanita menopause. Pendidikan adalah proses pembelajaran, pengetahuan, kemampuan, dan rutinitas dari satu generasi ke generasi berikutnya (Hetti Setiyani, 2019). Pendidikan berpengaruh terhadap cara seseorang memahami dan menyikapi kondisi kesehatan yang dialami. Ariesti, Sutiyarsih, Diatanti (2023) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kulitas hidup wanita menopause. Wanita dengan tingkat pendidikan setingkat diploma atau sarjana

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

memiliki peluang 26,1 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan dengan responden yang tidak menempuh pendidikan sekolah atau responden dengan pendidikan setingkat SD, SMP, dan SMA. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kualitas hidup yang dapat dikaitkan dengan latar belakang pendidikan masing-masing individu.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik mengkaji lebih jauh tentang hubungan dukungan sosial dan pendidikan terhadap kualitas hidup menopause.

Metode Penelitian

Bagian dari metode penelitian ini berisi paparan dalam bentuk paragraf tentang disain penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis peneliti sesungguhnya, dengan panjang 10-15% dari total panjang artikel. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* analitik yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua atau lebih variabel penelitian. Penelitian ini dilakukan di RW 13 Kelurahan Tegal kamulyan Cilacap Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanitausia 45-55 tahun di RW 13 Kelurahan Tegal kamulyan sebanyak 165 orang. Sampel sebanyak 62 orang dengan menggunakan *cluster random sampling* di 4 RT yang ada di RW 13 Tegal kamulyan Cilacap Selatan. Kuesioner yang digunakan adalah *Social Support Questionnaire* (SSQ) untuk mengukur dukungan sosial dan kuesioner *Menopause Spesific Quality of Life Questionnaire(MENQOL)*untuk mengukur kualitas hidup. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *spearman rank.*

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik wanita menopause berdasarkan usia, usia menarche dan lamanya menopause

Tabel 1. Rerata Usia Wanita Menopause

Variabel	N	Min-Max	Mean	Median	SD
Usia Ibu	62	45-55	51.15	52.00	3.172
Menarche	62	10-17	13.95	14.00	1.530
Lama Menopause	62	1-13	2.30	1.33	2.329

Wanita menopause di RW 13 Tegal kamulyan Cilacap Selatan berusia rerata 51,15 tahun dengan usia termuda 45 dan usia tertua 55 tahun. Usia menarche rerata 13,95 tahun dengan usia menarche paling awal 10 tahun dan paling akhir 17 tahun. Lama menopause dialami wanita rerata 2,3 tahun dengan minimum 1 tahun dan maksumum 13 tahun.

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Wanita Menopause Berdasarkan Agama dan Pekerjaan

No.	Karakteristik	*f*	%
1.	Agama		
	Islam	59	95.2
	Kristen	2	3.2
	Katolik	1	1.6
2.	Pekerjaan		
	PNS/TNI/POLRI/BUMN	5	8.1
	Wiraswasta/Pedagang	10	16.1
	BuruhTani	7	11.3
	IbuRumah Tangga	40	64.5
	Total	**62**	**100.0**

Wanita menopause di RW13 Kelurahan Tegalkamulyan sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 28 orang (45.3%) dan sebagian kecil SMP sebanyak 9 orang (14.5%). Agama mayoritas beragama Islam sebanyak 59 orang (95.2%) dan paling sedikit beragama katolik sebanyak 1 orang (1.6%). Pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 40 orang (64.5%) dan paling sedikit pekerjaan sebagai PNS/TNI/POLRI/ BUMN sebanyak 5 orang (8.1%).

Dukungan sosial pada wanita menopause di RW13 Kelurahan Tegalkamulyan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Wanita Menopause

No.	Dukungan Sosial	*f*	%
1.	Tinggi	35	56.5
2.	Rendah	27	43.5
	Total	**62**	**100.0**

Berdasarkan tabel 3 wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan sebagian besar mendapatkan dukungan sosial tinggi yaitu sebanyak 35 orang (56.5%), sebagian kecil termasuk dukungan sosial rendah yaitu sebanyak 27 orang (43.5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Wanita Menopause

No.	Tingkat Pendidikan	*f*	%
1.	Pendidkan Dasar	37	59.7
2.	Pendidikan Menengah	13	21.0
3.	Pendidikan Tinggi	12	19.3
	Total	**62**	**100.0**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 62 wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan sebagian besar termasuk dalam pendidikan dasar yaitu sebanyak 37 orang (59.7%) sebagian kecil termasuk dalam pendidikan tinggi yaitu sebanyak 12 orang (19.3%).

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Wanita Menopause

No.	Kualitas Hidup	*f*	%
1.	Baik	33	53.2
2.	Buruk	293	46.8
	Total	**62**	**100.0**

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 62 wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan sebagian besar termasuk dalam kualitas hidup baik yaitu sebanyak 33 orang (53.2%), sebagian kecil termasuk dalam kualitas hidup buruk yaitu sebanyak 29 orang (46.8%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keluhan Terbanyak Wanita Menopause

No.	Pernyataan	*f*	%
1.	Merasa lelah atau letih/lesu	57	91.9%
2.	Penurunan kekuatan fisik	55	88.7%
3.	Sakit pada otot persendian	54	87.1%
4.	Penurunan stamina	53	85.5%
5.	Merasa kurang bertenaga	51	82.3%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan dari 27 pertanyaan, variasi jawaban tiap item pernyataan mengenai kualitas hidup pada wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan terbanyak pada nomor 12 yaitu "merasa lelah atau letih/lesu" sebanyak 57 orang (91.9%), nomor 15 yaitu "Penurunan kekuatan fisik" sebanyak 55 orang (88.75%), nomor 11 yaitu "Sakit pada otot persendian" sebanyak 54 orang (87.1%), nomor 16 yaitu "Penurunan stamina" sebanyak 53 orang (85.5%), dan nomor 17 yaitu "Merasa kurang bertenaga" sebanyak 51 orang (82.3%). Item ini menunjukkan bahwa wanita menopause mengalami beberapa keluhan fisik dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda pada masing-masing individu

Tabel 7. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause

No.	Kualitas Hidup	Kualitas Hidup				*Total*		pv	Rho
		Baik		Buruk		*N*	%		
		f	%	*f*	%				
1	Tinggi	23	65.7	12	34.3	35	100	0.025	0.285
2	Rendah	10	37.0	17	63.0	27	100		
	Total	**33**		**29**		**62**			

Berdasarkan hasil analisis statistik yang disajikan pada tabel 7 menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai dukungan sosial tinggi memiliki kualitas hidup baik sebanyak 23 orang (65.7%), sedangkan ibu yang mempunyai dukungan sosial rendah memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 17 orang (63.0%), dengan *pvalue* 0.025 (pv ≤ 0.05), maka hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan, Cilacap Selatan.

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Tabel 8. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause

No.	Tingkat Pendidikan	Kualitas Hidup				*Total*		pv	Rho
		Baik		Buruk		*N*	*%*		
		f	%	*f*	%				
1.	Dasar	14	37.8	23	62.2	37	100	0.001	-0.421
2.	Menengah	8	61.5	5	38.5	13	100		
3.	Tinggi	11	91.7	1	8.3	12	100		
	Total	**33**		**29**		**62**			

Berdasarkan hasil analisis statistik yang disajikan pada tabel 8 8 menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai tingkat pendidikan dasar kualitas hidupnya burukse banyak 23 orang (62.2%),sedangkan ibu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi kualitas hidupnya baik sebanyak 11 orang (91.7%), dengan *pvalue* 0.001(pv≤0.05) berarti bahwa hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause di RW 13litas hidup wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan terdapat hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan. Angka koefisien kolerasi sebesar -0.421 artinya tingkat kekuatan hubungan sedang dengan arah hubungan kedua variabel tidak searah.

Hasil penelitian didapatkan lima keluhan terbanyak yang dirasakan oleh ibu menopause seperti merasa lelah atau letih/lesu, penurunan kekuatan fisik, sakit pada otot persendian,penurunan stamina, merasa kurang bertenaga. Keluhan yang dirasakan oleh ibu disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen yang berperan penting dalam menjaga fungsi otot, energi, dan metabolisme tubuh (Widjayanti, 2021). Untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, pendekatan efektif yang dapat digunakan yaitu dengan melakukan intervensi fisik seperti senam lansia yang telah terbukti dapat meningkatkan stamina, mengurangi rasa letih, dan memperkuat otot pada wanita menopause. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang tidak hanya berkaitan secara signifikan, tetapi juga memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu meringankan keluhan fisik dan psikologis yang dialami selama masa menopause sehingga wanita merasa lebih mampu mengelola perubahan yang terjadi pada tubuh dan kehidupannya. Wanita menopause yang mendapatkan dukungan sosial yang baik akan lebih siap secara mental dan emosional dalam menghadapi masa transisi sehingga terdapat peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Wanita menopause yang mengalami keluhan fisik maupun psikologis dapat memberikan dampak negatif dan bepotensi menurunkan kualitas hidup wanita menopause. Menurunnya kualitas hidup dapat menghambat aktivitas sehari-hari, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk membantu wanita menopause dalam meningkatkan kualitas hidupnya.Salah satu faktor eksternal yang berperan dalam hal ini adalah dukungan sosial. Bentuk dukungan sosial yang bisa diberikan antara lain berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan terkait menopause, menunjukkan empati serta perhatian saat mereka menghadapi tantangan dalam masa tersebut, dan berbagi informasi maupun pengalaman mengenai menopause (Chaerani & Rahayu, 2019). Dukungan sosial berperan penting dalam membantu wanita untuk menghadapi masa menopause karena membuat mereka tidak merasa sendiri dan keluhan menopause yang dirasakan menjadi lebih ringan, sehingga

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause. Tinggi rendahnya dukungan sosial yang dimiliki oleh seorang wanita menopause dapat dipengaruhi oleh sumber dukungan sosial yang diperoleh dari suami, anak, keluarga ataupun teman. Wanita yang memasuki masa menopause memerlukan penerimaan yang positif terhadap kondisi yang dialaminya, agar tetap mampu menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasa dan tetap percaya diri dalam bersosialisasi (Wardani, 2019). Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh adanya dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga dapat membantu mereka memiliki kualitas hidup yang baik selama masa menopause. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kualitas hidup wanita menopause dan sebaliknya (Jayanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terbanyak perempuan menopause dengan kualitas hidup yang baik, kualitas hidup secara subjektif cenderung lebih baik pada wanita menopause yang berpendidikan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang,maka makin mudah menerima informasi, sehingga kemampuan berpikir lebih rasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki peluang lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan dengan wanita yang berpendidikan rendah. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Pendidikan dan pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang lebih mudah menerima informasi baru, beradaptasi, serta mengelola perubahan yang terjadi selama masa menopause. Dengan pengetahuan yang memadai, wanita menopause cenderung memiliki kesehatan psikis yang lebih baik dan mampu menurunkan risiko depresi. Selain itu, wanita dengan pendidikan tinggi lebih mudah dalam mencari dan mengakses sumber informasi terkait menopause, memahami kondisi tubuhnya,serta menerapkan pola hidup sehat yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Susilawati, 2021). Tingkat pendidikan berdampak pada peningkatan kesiapan mental, emosional, dan sosial dalam menghadapi masa menopause, sehingga mendukung kualitas hidup yang lebih optimal.Tingkat pendidikan juga memengaruhi kemampuan berpikir seseorang, yang membuat wanita menopause dengan pendidikan tinggi cenderung memandang menopause secara lebih positif sebagai bagian alami dari siklus kehidupan. Dengan wawasan yang lebih luas, mereka mampu menilai berbagai informasi secara kritis dan memilih cara terbaik dalam merespon perubahan yang dialami. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menganalisis informasi dan mengambil keputusan yang tepat, termasuk dalam menjaga kesehatan dan menjalani masa menopause (Kamal & Seedhom, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan sebagian besar mendapatkan dukungan sosial tinggi sebanyak 35 orang (56.7%) dan tingkat pendidikan wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan sebagian besar termasuk dalam pendidikan dasar sebanyak 37 orang (59.7%). Terdapat hubungan dukungan sosial dan tingkat pendidikan dengan kualitas hidup wanita menopause di RW 13 Kelurahan Tegalkamulyan Cilacap Selatan dengan *p-value* 0.025 dan *p-value* 0.001. Dukungan sosial berperan penting dalam

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

membantu wanita untuk menghadapi masa menopause karena membuat mereka tidak merasa sendiri dan keluhan menopause yang dirasakan menjadi lebih ringan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause dan tingkat pendidikan berdampak pada peningkatan kesiapan mental, emosional, dan sosial dalam menghadapi masa menopause, sehingga mendukung kualitas hidup yang lebih optimal.

Referensi

Annah,I.,&Mashar,H.M.(2020).Status Pernikahan Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Muda*, *2*(1), 9–17. https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.56

Ariesti, E., Sutiyarsih, E., Diatanti, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Waluya, P., & Artikel, I. (2023). *Analisa faktor biopsikososial yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause*. *19*(2). https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1140

Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Hubungannya dengan Penyesuaian Diri Wanita yang Menghadapi Masa Menopause. *Ikraith-Humaniora*, *3*(2), 133–137.

Dewi,M.K.(2018).Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause.*Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*,*8* (03),144–156. https://doi.org/10.33221/jiki.v8i03.160

Hetti Setiyani, S. M. A. (2019). *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan, dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016*. *14*(2), 105–116.

Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*. *3*(2), 91–102.

Kamal, N. N., & Seedhom, A. E. (2017). Quality of life among postmenopausal women in rural Minia, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*, *23*(8), 527–533. https://doi.org/10.26719/2017.23.8.527

Nazila,D.,Salami,&Kemal,T.A.(2023).HubunganMenopauseDenganKualitas Hidup Wanita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(3), 2738–2744.

Sari, I. I. N. S. (2020). *Pengaruh Tingkat Pendidikan, Kualitas Pelatihan, Pemanfaatan Teknologi Informasi, Dan Pengalaman Kerja Aparatur Desa Terhadap Pemahaman Laporan Keuangan Desa Pada Aparatur Desa Di Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo*. 10–36.

Septiani, U. D. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Desa Karangrena*. 1–23.

Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan.*JurnalDiversita*,*4*(1),9. https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1566

Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, *4*(1),21–30. https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63

Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, *1*(1), 41. https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704

JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 230-238
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Widjayanti,Y.(2022).Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. Description of Quality of Life in Menopausal Women.*Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *8*(2), 256–261.