

Pengaruh Keyakinan Diri Terhadap Kualitas Hidup Wanita PerimenopauseSausan Hanifah Setyowati^{1*}, Triana Septianti Purwanto¹, Tinuk Esti Handayani¹, Nurwening Tyas Wisnu¹¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia**ABSTRACT**

Menopause is a physiological phase marked by the cessation of ovarian function and a decrease in estrogen, which affects a woman's physical, psychological, and social condition. An important factor in facing this is self-confidence, which helps women adapt and maintain their quality of life. This study aimed to find out the influence of self-confidence on the quality of life of perimenopausal women in Kembangan Village, Sukomoro District, Magetan Regency. The design was correlational with a cross-sectional approach on 100 women aged 45–49 years using simple random sampling. Data collection was conducted using the General Self-Efficacy Scale (GSES) questionnaire to measure self-confidence and the Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL) to measure quality of life, questionnaires and analyzed with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had high self-confidence (88%) and good quality of life (93%). Women with high self-confidence had a good quality of life of 95.5%, while the low self-confidence group was 75.0%. The Chi-Square test showed $p = 0.036$ ($p < 0.05$), which proves that there is a significant effect of self-confidence on the quality of life of perimenopausal women. In conclusion, the higher the self-confidence, the better their quality of life, so health education and psychological support are needed to improve it.

Keywords: perimenopausal women; quality of life; self-efficacy

ARTICLE INFO

Article history

Received : 12 June 2026
Revised : 22 July 2026
Accepted : 31 July 2026

DOIDOI: <https://doi.org/10.31983/micajo.v7i3.15211>**CORRESPONDING AUTHOR**

Name : Sausan Hanifah Setyowati
Email : susanhanifah20@gmail.com
Telp : 085808163164
Address : Jl. Pilang Mulya, Kota Madiun

ORIGINAL RESEARCH**Pendahuluan**

Menopause berada dari bahasa Yunani yaitu *men* (bulan) dan *pausis* (berhenti). Dimana kondisi ini kemudian dimaknai sebagai proses berhentinya siklus menstruasi sebab menurunnya produksi hormon di ovarium (Ratnawati, 2018). Tanda gejala yang menyertai kondisi tersebut adalah disfungsi ovarium dan menurunnya produksi estrogen. Kondisi ini diikuti dengan berubahnya kondisi psikologis dan fisik sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita. Menopause, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terjadi ketika folikel ovarium berhenti berfungsi dan kadar estrogen yang beredar menurun. Biasanya, hal ini menyerang wanita antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan. (Majd et al., 2026)

Perubahan yang terjadi selama menopause meliputi gejala vasomotor seperti hot flashes, gangguan tidur, kelelahan, perubahan suasana hati, kecemasan, serta penurunan fungsi seksual. Berbagai gejala tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan wanita menopause. (Karmakar et al., 2017)

Ungkapan “tidak merasa seperti diri sendiri” dari seorang wanita paruh baya dikaitkan dengan kecemasan/kewaspadaan, kelelahan/nyeri, kabut otak, gejala seksual, dan gejala suasana hati yang tidak stabil.(Coslov et al., 2024). Kualitas hidup merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan wanita perimenopause. Kualitas hidup yang baik menunjukkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dan mempertahankan kesejahteraan hidupnya. Berbagai faktor dapat memengaruhi kualitas hidup wanita perimenopause, salah satunya adalah faktor psikologis berupa keyakinan diri. Kualitas Hidup didefinisikan oleh WHO sebagai “persepsi individu tentang posisi mereka dalam hidup dalam konteks sistem budaya dan nilai tempat mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka”.(Karmakar et al., 2017)

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kesadaran diri atau keyakinan diri dengan kualitas hidup di mana sebagian besar responden dengan tingkat keyakinan diri tinggi (56,0%) biasanya akan berkualitas hidup lebih baik dibandingkan dengan wanita yang berkesadaran diri rendah. Dimana *self-awareness* yang tinggi membuat wanita mampu memahami dan memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi perubahan fisik serta emosional, seperti *hot flashes*, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati, secara lebih positif. Oleh karena itu, individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengontrol gejala menopause, sehingga lebih mungkin menggunakan strategi koping yang adaptif (*proaktif*) (Azhari, N. aulia, Lestari, W., & Dilaluri, 2025).

Faktor lain untuk meningkatkan persepsi diri wanita menopause adalah pemberdayaan. Pemberdayaan adalah proses sosial untuk mengenali, mempromosikan, dan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan mereka, menyelesaikan masalah mereka sendiri, dan memobilisasi sumber daya yang dibutuhkan untuk mengendalikan kehidupan mereka sendiri.(Doubova et al., 2011; Kafaei-Atrian et al., 2022)

Konsep keyakinan diri atau *self efficacy* ini merupakan sebuah kemampuan wanita dalam mengontrol, menghadapi, dan menyelesaikan berbagai tantangan fase kehidupan. Wanita perimenopause dengan keyakinan diri tinggi cenderung lebih mampu melakukan pengelolaan dan kontrol diri terhadap gejala menopause, mempertahankan kondisi psikologis yang stabil, serta penerapan perilaku hidup sehat sehingga meningkatkan mutu dan kualitas kehidupan yang layak. Sebaliknya, Rendahnya kepercayaan diri pada wanita menopause memberikan dampak berupa citra tubuh negatif, gangguan psikologis, penurunan kualitas hidup, dan mekanisme koping yang maladaptif.

Keyakinan diri merupakan bagian dari konsep *self-efficacy*, yaitu kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil tertentu. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh keyakinan diri terhadap kualitas hidup wanita perimenopause di Desa Kembangan Kecamatan Sukomoro Kabupaten Magetan.

Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dan pendekatan cross-sectional yang dilakukan pada bulan Februari tahun 2026. Lokasi penelitian adalah Desa Kembangan, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Magetan. Populasi berjumlah 133 wanita usia 45-49 tahun perimenopause dengan besar sampel 100 responden secara simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner General Self-Efficacy Scale (GSES) untuk mengukur keyakinan diri dan Menopause-Specific Quality of Life (MENQOL) untuk mengukur

kualitas hidup. Analisis data melalui univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square untuk mengetahui pengaruh keyakinan diri terhadap kualitas hidup wanita perimenopause dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini juga telah mendapatkan kelaikan etik (ethical clearance) dari KEPK Poltekkes Surabaya dengan nomor etik No.EA/4117/KEPK-Poltekkes_Sby/V/2026.

Hasil dan Pembahasan

Responden penelitian adalah wanita perimenopause usia 45–49 tahun yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 100 responden dengan data umum sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=100)

Karakteristik	f	%
Usia 45–47 tahun	66	66,0
Usia 48–49 tahun	34	34,0
Usia menarche normal (12–15 tahun)	95	95,0
Tidak memiliki riwayat diabetes melitus	88	88,0
Perokok pasif	51	51,0
Sumber informasi kesehatan dari bidan	68	68,0

Sumber: *Data primer diolah, 2026*

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 45–47 tahun sebanyak 66 responden (66,0%), memiliki usia menarche normal 12–15 tahun sebanyak 95 responden (95,0%), tidak memiliki riwayat diabetes melitus sebanyak 88 responden (88,0%), merupakan perokok pasif sebanyak 51 responden (51,0%), dan memperoleh informasi kesehatan dari bidan sebanyak 68 responden (68,0%).

Tabel 2. Keyakinan Diri pada Wanita Perimenopause

Keyakinan Diri	f	%
Rendah	12	12,0
Tinggi	88	88,0

Sumber : *Data primer diolah, 2026*

Berdasarkan Tabel 2 menyatakan 88 dari 100 responden (88,0%) berkeyakinan diri tinggi, sedangkan Sebagian kecil sisanya berkeyakinan diri rendah.

Tabel 3. Kualitas Hidup pada Wanita Perimenopause

Kualitas Hidup	f	%
Buruk	7	7,0
Baik	93	93,0

Sumber : *Data primer diolah, 2026*

Berdasarkan Tabel 3 memaparkan dimanan 93 dari 100 responden (93,0%) berkualitas hidup baik, sedangkan responden dengan kualitas hidup buruk hanya Sebagian kecil (7%).

Tabel 4. Pengaruh Keyakinan Diri terhadap Kualitas Hidup Wanita Perimenopause

Variabel		Kualitas Hidup				P-Value
		Buruk		Baik		
		F	%	F	%	
Keyakinan Diri	Rendah	3	25.0%	9	75.0%	0,036
	Tinggi	4	4.5%	84	95.5%	
Total		7	100%	93	100%	

Sumber : *Data primer diolah, 2026*

Berdasarkan Tabel 4 menyatakan bahwa 9 dari 12 responden berkeyakinan diri rendah (75%) memiliki kualitas hidup baik sementara 3 lainnya (25%) berkualitas hidup. Sementara itu 84 dari 88 responden (95,5%) dengan keyakinan diri tinggi berkualitas hidup baik sementara Sebagian kecilnya (4 responden) berkualitas hidup buruk.

Uji *Chi-Square* menyatakan *p-value* sebesar 0,036 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa keyakinan diri berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup wanita perimenopause. Wanita perimenopause dengan keyakinan diri tinggi cenderung berkualitas hidup lebih baik daripada wanita perimenopause yang memiliki keyakinan diri rendah.

Hasil uji statistic *Chi Square* memaparkan nilai *p value* = 0,036 ($p < 0,05$). Sehingga dimaknai bahwa secara signifikan terdapat pengaruh yang nyata antara tingkat keyakinan diri dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Kembangan, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Magetan. Fakta deskriptif di lapangan juga memperlihatkan keselarasan data yang kuat, di mana sebagian besar wanita menopause memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi dan sebagian besar dari mereka juga memiliki kualitas hidup yang baik. Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh psikologis berupa *self efficacy* terhadap adanya perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita menuju masa menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita perimenopause memiliki tingkat keyakinan diri tinggi dan kualitas hidup yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu wanita perimenopause menghadapi berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa menopause.

Wanita dengan keyakinan diri tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola gejala menopause, mengendalikan emosi, serta mempertahankan aktivitas sosial dan kesehatan fisiknya. Sebaliknya, wanita dengan keyakinan diri rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sehingga berpotensi mengalami penurunan kualitas hidup.

Faktor penyebab menopause pada wanita dipengaruhi oleh berbagai factor baik dari dalam fisik, psikologis maupun social. Pada responden yang mengalami menopause setelah usia 55 tahun didapatkan data pendukung karena usai menarche atau menstruasi mereka umumnya terjadi setelah usia 12 tahun serta besarnya tanggung jawab yang harus dikerjakan pada saat suami bertugas jauh dari rumah, seorang wanita akan melaksanakan beban ganda ketidak seimbangan gender yang terjadi adalah *double garda*. Wanita selain sebagai ibu juga berfungsi sebagai wakil kepala keluarga yang harus menyelesaikan permasalahan dan mengambil keputusan tegas bagi pemenuhan kebutuhan keluarga. kondisi psikologis dapat menyebabkan menopause menjadi terhambat. (Astyandini et al., 2020)

Harga diri memainkan peran fundamental dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Harga diri didasarkan pada banyak faktor, seperti pengalaman sosial, kebiasaan gaya hidup, dan keluarga. Hal ini bersifat spesifik budaya dan tidak dapat dianggap universal. Harga diri yang tinggi pada wanita berhubungan dengan sikap positif terhadap kehidupan, kesehatan fisik yang lebih baik, optimisme, dan keberhasilan dalam mengatasi masalah, sedangkan wanita dengan harga diri rendah tidak merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan peran sosial mereka. Harga diri yang lebih tinggi berkorelasi negatif dengan gejala depresi. (Dąbrowska-Galas & Drosdzol-Cop, 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Bień, A., Niewiadomska, I., & Korzyńska-Piętas, 2024) yang menyatakan bahwa keyakinan diri berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan kepuasan hidup wanita menopause. Penelitian (Kafaei-Atrian, M., Sadat, Z., & Nasiri, 2022) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keyakinan diri mampu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause secara signifikan.

Individu dengan keyakinan diri tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, memiliki strategi koping yang lebih baik, serta mampu mempertahankan motivasi

untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Bandura, 1997) dalam penelitiannya memaparkan Hal tersebut disebabkan adanya *self efficacy* yang tinggi seorang Wanita akan memiliki kemampuan untuk pengembangan mekanisme koping yang adaptif utamanya terhadap gejala vasomotor yang disebabkan dari menurunnya kadar estrogen tubuh (Sebtalesty, F., & Mathar, 2019). Kematangan adaptasi psikologis sangat *disupport* oleh terpenuhinya aspek kebutuhan edukasi yang optimal dari tenaga kesehatan (Amelia, R., Lestari, D., & Handayani, 2024). Edukasi Kesehatan menjadi proses transfer informasi yang adekuat secara esensial mampu mereduksi kecemasan, mengoptimalkan peningkatan keyakinan diri, sehingga keluhan psikosomatis yang dialami mampu ditekan seminimal mungkin sehingga kualitas hidup wanita perimenopause pada level yang optimal. Selain itu, pada wanita perimenopause, kemampuan tersebut sangat diperlukan untuk menghadapi perubahan hormonal dan berbagai gejala yang muncul selama masa menopause (Khodijah, 2025).

Oleh karena itu, peningkatan keyakinan diri perlu menjadi bagian dari pelayanan kesehatan wanita perimenopause melalui edukasi kesehatan, konseling psikologis, pembentukan kelompok pendukung, serta pemberdayaan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

Simpulan

Sebagian besar wanita perimenopause di Desa Kembangan memiliki tingkat keyakinan diri tinggi dengan kualitas hidup yang baik. Hasil penelitian menjelaskan adanya pengaruh signifikan antara keyakinan diri terhadap kualitas hidup wanita perimenopause. Dimana semakin tinggi keyakinan diri yang dimiliki wanita perimenopause, semakin baik kualitas hidup yang dapat dicapai. Maka upaya peningkatan keyakinan diri melalui edukasi Kesehatan sangat diperluka baik berupa konseling psikologis maupun dukungan sosial yang berkelanjutan untuk membantu wanita perimenopause beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama masa menopause.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., Lestari, D., & Handayani, S. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat kecemasan dan adaptasi psikologis pada wanita perimenopause. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 145–152.
- Astyandini, B., Rozikhan, & Mursiti, T. (2020). Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Menopause. *Midwifery Care Journal*, 1(3), 1–6.
- Azhari, N. aulia, Lestari, W., & Dilaluri, A. (2025). Relationship Between Self Awareness and Quality of Life in Menopause Women. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing.*, 5(1), 48–56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bień, A., Niewiadomska, I., & Korzyńska-Piętas, M. (2024). *General self-efficacy as a moderator between severity of menopausal symptoms and satisfaction with life in menopausal women*.
- Coslov, N., Richardson, M. K., & Woods, N. F. (2024). “not feeling like myself” in perimenopause - What does it mean? Observations from the Women Living Better survey. *Menopause*, 31(5), 390–398. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002339>

- Dąbrowska-Galas, M., & Drosdzol-Cop, A. (2022). The Relationship between Postmenopausal Women's Self-Esteem and Physical Activity Level—A Survey Study from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159558>
- Doubova, S. V., Espinosa-Alarcón, P., Flores-Hernández, S., Infante, C., & Pérez-Cuevas, R. (2011). Integrative health care model for climacteric stage women: Design of the intervention. *BMC Women's Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-11-6>
- Kafaei-Atrian, M., Sadat, Z., & Nasiri, S. (2022). The effect of self-care education based on self-efficacy theory and empowerment model on quality of life among menopausal women. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(1), 54–63.
- Kafaei-Atrian, M., Sadat, Z., Nasiri, S., & Izadi-Avanji, F. S. (2022). The Effect of Self-care Education Based on Self-efficacy Theory, Individual Empowerment Model, and Their Integration on Quality of Life among Menopausal Women. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(1), 54–63. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2021.86814.1370>
- Karmakar, N., Majumdar, S., Dasgupta, A., & Das, S. (2017). Quality of life among menopausal women: A community-based study in a rural area of West Bengal. *Journal of Mid-Life Health*, 8(1), 21–27. https://doi.org/10.4103/jmh.JMH_78_16
- Khodijah, S. (2025). Peran tenaga kesehatan dalam pemenuhan informasi dan kesiapan psikologis masa klimakterium. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 33–41.
- Majd, M. M., Rayanpour, R., & Mosahebfard, F. (2026). Self-efficacy and self-esteem are associated with health-promoting lifestyle in Iranian post-menopausal women: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-04219-8>
- Ratnawati, A. (2018). *No Title (Asuhan Kep)*. Pustaka Baru Press.
- Sebtalesy, F., & Mathar, R. (2019). Hubungan self-efficacy dengan mekanisme koping wanita menghadapi menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 112–118.