

## Hubungan Kegiatan Keagamaan dengan Adaptasi Psikososial Wanita Menopause yang Beragama Islam di Kelurahan Ladang Bambu Tahun 2025

Ruminta Sirait<sup>1\*</sup>, Aspiati<sup>2</sup>, Yani Lestari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia

\*Corresponding author E-mail: [julianarisky7@gmail.com](mailto:julianarisky7@gmail.com)

### ABSTRAK

Menopause merupakan berhentinya pola siklus menstruasi pada wanita diantara usia 45-55 tahun. Suatu tahap dimana masa reproduksi telah berakhir, dan setiap tahapan ini akan dilalui oleh semua wanita. Dengan meningkatnya kesejahteraan manusia maka usia harapan hidup (*life expectancy*) juga semakin meningkat. Akibatnya, jumlah orang yang lanjut usia semakin bertambah. Hal ini berarti semakin meningkatnya usia tua, termasuk wanita yang telah memasuki usia menopause. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik korelasi. Rancangan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause yang beragama Islam di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. variabel kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause memiliki hubungan negatif dengan interpretasi lemah ( $r$  pada  $-0.1$  sampai  $-0.3$ ). Dengan nilai  $p > 0.05$  yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan. analisa faktor-faktor tersebut dapat diasumsikan bahwa stress yang dialami wanita menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor dan adaptasinya melibatkan beberapa dimensi dalam kehidupan yang berhubungan dengan stress. Meskipun kegiatan keagamaan pada wanita menopause bukanlah hal yang utama yang berhubungan dengan stress, penting juga menjadikan kegiatan keagamaan bagian coping wanita menopause dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Tidak terdapatnya hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor antara lain sosial, budaya, pendidikan, lingkungan dan pengetahuan tentang menopause itu sendiri. Dukungan sosial keluarga dan anak-anak wanita menopause diasumsikan turut mempengaruhi adaptasi wanita menopause. Selain itu, kemampuan adaptasi seseorang terhadap stress melibatkan totalitas seseorang yang juga menyangkut dimensi fisik, perkembangan, emosional dan sosial sebagai satu-kesatuan faktor yang mempengaruhi adaptasi pada wanita manopause.

**Kata kunci:** kegiatan keagamaan, adaptasi psikososial, wanita menopause, beragama islam

### ABSTRACT

*Menopause is the cessation of menstrual cycle patterns in women between the ages of 45-55 years. It is a stage where the reproductive period has ended, and each of these stages will be passed by all women. With increasing human welfare, life expectancy also increases. As a result, the number of elderly people is increasing. This means that the elderly are increasing, including women who have entered menopause. This study used a descriptive analytical correlation research design. The design in this study was to identify the relationship between religious activities and the psychosocial adaptation of Muslim menopausal women in Ladang Bambu Village, Medan Tuntungan District. The variable of religious activities with psychosocial adaptation of menopausal women has a negative relationship with a weak interpretation ( $r$  at  $-0.1$  to  $-0.3$ ). With a  $p$ -value  $> 0.05$ , indicating that the relationship between the two variables is not significant. Analysis of these factors can assume that stress experienced by menopausal women is influenced by various factors and their adaptation involves several dimensions of life related to stress. Although religious activities in menopausal women are not the main thing related to stress, it is also important to make religious activities part of menopausal women's coping in facing the changes that occur. The lack of relationship between religious activities and psychosocial adaptation of menopausal women is likely caused by various factors including social, cultural, educational, environmental and knowledge about menopause itself. Social support from family and children of menopausal women is assumed to also influence the adaptation of menopausal women. In addition, a person's ability to adapt to stress involves the totality of a person, including physical, developmental, emotional and social dimensions as a single factor that influences adaptation in menopausal women.*

**Keywords:** religious activities, psychosocial adaptation, menopause women, Islam

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berjalan terus menerus yang dimulai dari bayi baru lahir, masa anak-anak, masa dewasa dan masa tua (Noor, 2021). Dalam pertumbuhannya sebagai seorang wanita, kapasitas reproduksi akan berjalan terus selama menstruasinya masih teratur, akan tetapi dengan berhentinya fungsi ini, maka proses ovulasinya juga berhenti. Proses inilah yang dinamakan dengan menopause (Maspaitea, 2020).

Menopause Adalah berhentinya pola siklus menstruasi pada wanita. Suatu tahap dimana masa reproduksi telah berakhir, dan setiap tahapan ini akan dilalui oleh wanita. Dengan meningkatnya kesejahteraan manusia maka usia harapan hidup (*life expectancy*) juga semakin meningkat. Akibatnya, jumlah orang yang lanjut usia semakin bertambah. Hal ini berarti semakin meningkatnya usia tua, termasuk wanita yang telah memasuki usia menopause (Kasdu, 2022). Populasi perempuan menopause di Indonesia sangat tinggi. Data Departemen Kesehatan menyatakan perempuan Indonesia yang memasuki menopause sebanyak (7,4%) dari populasi. Dari tahun ketahun populasi menopause akan mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2024 akan naik sebesar (14%) atau sekitar 30 juta orang wanita yang akan mengalami menopause. Peningkatan populasi perempuan menopause pada umumnya akan disertai berbagai Tingkat dan jenis permasalahan yang kompleks yang berdampak pada peningkatan masalah kesehatan perempuan menopause tersebut (Wahyuni, 2023).

Wanita saat memasuki menopause sering merasa tidak sempurna lagi sebagai wanita, kondisi ini sering menimbulkan tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak diatasi akan berkembang menjadi stress dan berdampak

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi. Rancangan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause yang beragama Islam di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Populasi pada penelitian ini adalah wanita menopause yang beragama Islam yang bertempat tinggal di Kelurahan Ladang Bambu Pada penelitian ini sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel

buruk pada kehidupan sosial wanita (Kasdu, 2022). Apabila gejala-gejala yang dialami menjelang dan ketika menopause dihadapi dengan tenang: akan dapat mengatasi gejala dalam hidupnya, perkawinan, penyakit dan situasi stress sehingga akan mempermudah adaptasi wanita psikososial wanita menopause itu sendiri. Adaptasi psikososial melibatkan cara seseorang menyesuaikan diri secara emosional dan mental sebagai self sistem, sebagai individu dengan hubungannya dengan orang lain dan pada masyarakat pada umumnya (Flynn, 2019). Apabila wanita menopause mampu mengalihkan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal yang positif dengan cara melakukan berbagai aktifitas yang berguna maka mereka akan memperoleh kebahagiaan dalam kehidupannya. Ada beberapa wanita pada masa ini, justru menemukan hiburan dengan cara mendekatkan diri dengan agama (Ibrahim, 2022).

Perkembangan spiritualitas membantu lanjut usia menghadapi penyesuaian-penyesuaian pada masa tua (Kozier, Erb, Blais & Wilkinson, 2018). Menurut Belavic (2017) dalam Pitaloka (2020) melalui beberapa studi menyatakan, religi berperan penting dalam mengatasi stress dengan sumber coping yang biasa dilakukan yaitu berdoa dan berserah diri pada tuhan melalui berbagai kegiatan keagamaan. Dengan mendekatkan diri dengan Tuhan diharapkan wanita menopause dapat mengatasi periode krisis dalam kehidupannya.

Selain itu, fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa wanita yang memasuki masa menopause sering menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan penyesuaian diri yang baik. Hal ini mendorong pentingnya dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat membantu proses adaptasi pada wanita menopause.

di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Penentuan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan berdasar tabel *power analysis* untuk koefisien hubungan dengan *level of significance* ( $\alpha$ ) sebesar 5%, *power of test* ( $1-\beta$ ) sebesar 80% dan *effect size* ( $\gamma$ ) sebesar 50%, sehingga didapat jumlah satu kelompok sampel sebanyak 32 orang (Notoatmodjo, 2017; Polit & Hungler, 2020). Kriteria yang ditentukan untuk subjek penelitian adalah: (1) Ibu yang mengalami menopause selama lima atau kurang dari lima tahun ( $\leq 5$  tahun) dan tidak mengalami dimensia, (2) Bertempat tinggal di Kelurahan

Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, (3) Bersedia menjadi responden, (4) Dapat berbahasa Indonesia dengan baik.

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Adapun alasan pemilihan lokasi karena tersedianya sampel yang memadai, lokasi yang mudah di jangkau peneliti, dan penelitian hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial menopause yang beragama Islam belum pernah dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 20 Agustus – 14 Oktober 2025. Analisa data dilakukan setelah semua data terkumpul melalui beberapa tahap, dimulai dengan editing untuk memeriksa kelengkapan identitas dan data responden serta memastikan bahwa semua jawaban telah diisi, kemudian data yang sesuai diberi kode (*coding*) untuk memudahkan peneliti dalam melakukan tabulasi dan analisa data. Selanjutnya memasukkan (*entry*) data kedalam komputer

dan dilakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik komputerisasi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner kegiatan keagamaan dan kuesioner adaptasi psikososial wanita menopause. Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat ketepatan setiap item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Item pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$ , sehingga kuesioner yang digunakan dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi karakteristik responden mencakup umur, suku, pendidikan, pekerjaan, penghasilan perbulan, status perkawinan, jumlah anak, tinggal bersama siapa, kelompok sosial yang diikuti berhubungan dengan kegiatan keagamaan. Dari 32 responden yang terkumpul usia rata-rata wanita menopause terbanyak berada pada rentang 52-57 tahun (46.9 %) dan paling sedikit berada pada rentang usia 58-65 tahun (21.9%). Mayoritas responden adalah suku Jawa 22 orang (68.8%), tingkat pendidikan terakhir terbanyak adalah lulusan SD 13 orang (40.6%), hanya dua orang responden yang lulusan perguruan tinggi dan selebihnya lulusan SMP 7 orang (21.9%) dan SMA 7 orang (21.9%), terdapat 3 orang (9.4%) responden yang tidak bersekolah. Sebagian besar responden adalah tidak bekerja sebanyak 17

orang (53.1%), wiraswasta sebanyak 13 orang (40.6%) dan sedikit sekali yang bekerja sebagai PNS sebanyak 2 orang (6.2%). Sebagian besar responden hidup dengan penghasilan keluarga dalam rentang Rp. 700.000-1.500.000 sebanyak 14 orang (43.8%), status perkawinan 24 orang (75%) menikah dan 8 orang (25%) adalah janda, jumlah anak lebih dari tiga orang sebanyak 22 orang (68.8%), rata-rata responden tinggal di rumah sendiri dengan anak sebanyak 30 orang (93.8%), dan dari 32 orang (93.8%) mengikuti kelompok sosial yang berhubungan dengan kegiatan keagamaan, hanya 2 orang (6.3%) yang tidak mengikuti kelompok sosial berhubungan dengan kegiatan keagamaan (Dapat dilihat pada tabel Distribusi frekuensi karakteristik responden wanita menopause di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan).

**Tabel. Ringkasan Distribusi Karakteristik Responden, Kegiatan Keagamaan, dan Adaptasi Psikososial Wanita Menopause di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan (n = 32)**

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	45–51 tahun	10	31,2
	52–57 tahun	15	46,9
	58–65 tahun	7	21,9
Suku	Jawa	22	68,8
	Lainnya	10	31,2
Pendidikan	Tidak sekolah	3	9,4
	SD	13	40,6
	SMP	7	21,9

	SMA	7	21,9
	Perguruan Tinggi	2	6,2
Pekerjaan	Tidak bekerja	17	53,1
	Wiraswasta	13	40,6
	PNS	2	6,2
Status Perkawinan	Menikah	24	75
	Janda	8	25
Jumlah Anak	≤ 3 anak	10	31,2
	> 3 anak	22	68,8
Tinggal bersama anak	Ya	30	93,8
	Tidak	2	6,2
Mengikuti kelompok sosial keagamaan	Ya	30	93,8
	Tidak	2	6,2
Kegiatan Keagamaan	Rendah	5	15,6
	Sedang	11	34,4
	Tinggi	16	50
Adaptasi Psikososial	Negatif	5	15,6
	Positif	27	84,4

Pada saat berlangsungnya penelitian, peneliti mendapatkan fenomena meskipun anak-anak responden telah menikah, tempat tinggalnya tidak jauh dari rumah responden. Dan secara tidak sengaja banyak responden yang menyatakan atau bercerita kepada peneliti tentang tanggapan responden terkait menopause yang dihadapinya. Responden menyatakan bahwa menopause itu memang sudah ketentuan “*kalau sudah tua ya menopause*”. Responden juga mempunyai pemahaman kalau sudah berumur apa lagi yang harus dikerjakan kecuali mendekati diri dengan Tuhan. Hasil dari penelitian menggambarkan tentang tingkat kegiatan keagamaan wanita menopause, dimana mayoritas responden berada pada tingkat kegiatan keagamaan tinggi sebanyak 16 orang (50%), dan tingkat kegiatan keagamaan sedang sebanyak 11 orang (34,4%), dan ada 5 orang yang tingkat kegiatan keagamaannya rendah (15,6%). Hasil dari penelitian diperoleh hasil penelitian bahwa 27 responden (84,4%) dapat dikategorikan berada pada adaptasi psikososial positif dan 5 orang responden (15,6%) berada pada adaptasi psikososial negatif. Hasil dari penelitian dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini, didapatkan nilai koefisien korelasi *Pearson Product Moment* atau *r* sebesar  $-0.131$ . Berdasarkan tabel kriteria penafsiran korelasi menurut Burns & Groove (2021), bahwa variabel kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause memiliki hubungan negatif dengan interpretasi lemah (*r* pada  $-0.1$  sampai  $-0.3$ ). Dengan nilai  $p > 0.05$  yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menjawab pertanyaan bagaimana kegiatan keagamaan, adaptasi psikososial serta hubungan antara kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause yang beragama Islam di Kelurahan Ladang Bambu.

#### **Kegiatan Keagamaan Wanita Menopause**

Dari hasil distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kegiatan keagamaan responden di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, didapatkan bahwa (50%) responden berada pada tingkat kegiatan keagamaan tinggi, hal ini juga terlihat bahwa (93.8%) dari responden mengikuti kelompok sosial yang berkaitan dengan kegiatan keagamaan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Yundahari (2017), bahwa dalam menghadapi menopause, wanita sering menggunakan strategi koping pengalihan yaitu dengan melakukan aktivitas, dan Maspaitea (2022), dalam simposium nasional perkumpulan menopause Indonesia (PERMI) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi gangguan emosional pada wanita menopause akibat perubahan-perubahan hormonal yang terjadi adalah dengan menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan yang positif yaitu salah satunya dengan aktif dalam kegiatan keagamaan.

Berdasarkan informasi tambahan yang diperoleh peneliti dari responden ketika melakukan penelitian pada wanita menopause di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan, bahwa responden mempunyai pemahaman kalau sudah berumur apa lagi yang harus dikerjakan kecuali dengan mendekati

diri dengan Tuhan. Pemahaman ini sesuai dengan beberapa penelitian yang melaporkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia maka akan terjadi peningkatan pemahaman terhadap agama atau dengan kata lain peningkatan religiusitas (Myers & Diener, 2015 dalam Santrock, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian termasuk salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Comstock, GW dan kawan-kawan (2012, dalam Young & Koopsen, 2017) seperti yang termuat dalam *Journal of Chronic Disease* menyatakan bahwa ada kaitan yang erat antara kegiatan keagamaan dengan kesehatan diantaranya bahwa bagi mereka yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai doa dan zikir, ternyata resiko kematian akibat jantung koroner lebih rendah (50%), serta penelitian yang dilakukan ilmuwan Larson dan kawan-kawan (2022) terhadap pasien dengan hipertensi dibandingkan dengan kelompok (bukan pasien hipertensi), diperoleh kenyataan bahwa komitmen agama kelompok kontrol lebih baik dan lebih lanjut menyatakan bahwa kegiatan keagamaan seperti doa, zikir mencegah seseorang dari hipertensi. Meskipun demikian, ada juga responden yang berada pada tingkat kegiatan keagamaan yang sedang (34,4%), dan (15,6%) responden berada pada tingkat kegiatan keagamaan rendah. Berdasarkan data tambahan yang didapat peneliti ketika melakukan penelitian, responden mengungkapkan perasaannya tentang pelaksanaan kegiatan keagamaannya yang kurang.

#### **Adaptasi psikososial wanita menopause**

Adaptasi psikososial wanita menopause adalah penyesuaian yang dilakukan wanita menopause untuk menghadapi perubahan-perubahan psikososial. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan stress yang dapat mempengaruhi adaptasi mereka. Dari hasil penelitian didapat bahwa (84.4%) responden berada pada adaptasi psikososial positif, dan hanya (15,6%) yang adaptasinya negatif. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai koping yang positif terhadap stressor-stressor akibat terjadinya menopause sehingga responden dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi dan terciptalah keberhasilan adaptasi. Penulis juga beranggapan bahwa terciptanya adaptasi yang positif pada responden dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan responden. Dimana 40.6 % responden mempunyai latar belakang pendidikan hanya tamatan SD. Hasil penelitian

ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa wanita berpendidikan rendah mempunyai reaksi pasif atau jarang mengalami keluhan-keluhan psikologis pada saat menopause, karena wanita tersebut secara pasrah menerima hal yang tidak dapat dipungkiri dalam hal ini menopause (Pusdiknakes, 2022).

Selain itu ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi adaptasi psikososial wanita menopause salah satunya pemahaman wanita menopause terhadap menopause itu sendiri bagi wanita yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan (*stressor*) dan berusaha untuk menghindarinya, maka wanita menopause akan rentan terhadap stress yang akan mempersulit adaptasinya terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Wanita menopause akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya. Sebaliknya, bagi wanita yang menganggap menopause sebagai suatu ketentuan Allah (*Sunnatullah*) yang akan dihadapi semua wanita, maka wanita menopause tidak akan mengalami stres. Atau, kemungkinan stres yang dialami tidak seberat dibanding wanita yang mempersepsikan menopause itu sebagai “momok” atau “kiamat” sehingga kemampuan beradaptasi terhadap stress pun akan lebih baik (Palupi, 2022).

#### **Hubungan Kegiatan Keagamaan dengan Adaptasi Psikososial wanita menopause di Kelurahan Ladang Bambu Medan Tuntungan**

Hasil analisa statistik dalam penelitian ini adalah bahwa kegiatan keagamaan berhubungan secara negatif dengan adaptasi psikososial wanita menopause ( $r = -0.131$ ). Hasil analisa hubungan kedua variabel tersebut tidak memiliki nilai signifikansi yang dapat diterima, dimana ( $p > 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian ditolak, artinya bahwa pernyataan hipotesa adanya hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause tidak dapat diterima. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim (2023), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara religiusitas dan harga diri dengan tingkat stress pada masa menopause.

Sebagaimana yang dinyatakan Taylor, Lilis dan LeMone (2017), bahwa spritualitas juga menjadi sumber dukungan untuk banyak orang termasuk wanita menopause ketika

menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya dan dari hasil studi Graham, Furr, Flowers dan Burke (2021) dalam pitaloka (2024), yang menunjukkan bahwa spritualitas sangat penting dalam mengatasi stress, seharusnya dapat ditemukan hubungan yang signifikan antara hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial pada wanita menopause di Kelurahan Ladang Bambu Namun kenyataannya, pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor faktor lain seperti: (1) sosial ekonomi, (2) Budaya, (3) pendidikan, (4) pengetahuan wanita menopause tentang menopause itu sendiri. Keseluruhan hal ini berperan dalam menghadapi transisi maupun perubahan yang merupakan stressor bagi wanita menopause (Papalia, Olds & Fieldman 2018; Moos & Schaefer, 2019 dalam U.S Departement of Veterans Affair, 2021).

Pada hasil penelitian ini didapati faktor yang cenderung mempengaruhi tidak adanya hubungan kegiatan keagamaan dengan adaptasi psikososial wanita menopause adalah karakteristik personal responden yaitu (68,8%) wanita menopause mempunyai anak lebih dari

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas wanita menopause di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan memiliki tingkat kegiatan keagamaan yang tinggi dan sebagian besar menunjukkan adaptasi psikososial yang positif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan memiliki hubungan negatif yang sangat lemah dengan adaptasi psikososial wanita menopause ( $r = -0,131$ ) dan tidak signifikan ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis penelitian ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi psikososial wanita menopause kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi sosial, budaya, pendidikan, lingkungan, pengetahuan tentang menopause, serta dukungan sosial dari keluarga.

### DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M.M. (2018). *Mukjizat gerak dan bacaan shalat, serta aplikasi khusus, penerjemah, sari narulita*, Jakarta: Penerbit pustaka iman.

Ahmad. (2019). *Kamus lengkap bahasa Indonesia*, Jakarta: Reality publisher.

tiga kemungkinan anak responden turut mempengaruhi adaptasi psikososial wanita menopause tersebut. Dan juga (93,8%) wanita menopause tinggal dirumah sendiri dengan anak. Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Friedman (2022), bahwa dukungan sosial keluarga mengacu pada dukungan sosial yang dipandang anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses untuk keluarga dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Hal ini senada juga dikemukakan Cobb dalam Kuntjoro (2023), bahwa dengan dukungan sosial akan membuat seseorang dengan sikap merasakan kenyamanan, perhatian, penghargaan dan dapat menolong orang tersebut menerima kondisinya. Berdasarkan analisa faktor-faktor tersebut dapat diasumsikan bahwa stress yang dialami wanita menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor dan adaptasinya melibatkan beberapa dimensi dalam kehidupan yang berhubungan dengan stress. Meskipun kegiatan keagamaan pada wanita menopause bukanlah hal yang utama yang berhubungan dengan stress, penting juga menjadikan kegiatan keagamaan bagian coping wanita menopause dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi.

Dalam pendidikan keperawatan khususnya keperawatan maternitas, perlu diberikan penekanan materi mengenai adaptasi psikososial wanita menopause serta faktor-faktor yang mendukung keberhasilan adaptasi. Dalam pelayanan keperawatan komunitas maupun maternitas juga perlu dilakukan penyuluhan kepada wanita usia dewasa madya mengenai perubahan yang terjadi pada masa menopause agar mereka memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikososial. Selain itu, diharapkan pemerintah setempat dapat memfasilitasi kegiatan sosial keagamaan bagi kaum ibu, seperti perwiritan, guna mendukung hubungan sosial dan membantu wanita menopause dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi.

Ash-Shawi, A.J. (2020). *Terapi puasa, manfaat puasa ditinjau dari perspektif sains modern, penerjemah Aan Wahyudin*, Jakarta: Penerbit republik.

- Baltimore, M., Brynes, G., Watkins, C. (2025). *Approaching menopause*. Dibuka pada tanggal 03 Oktober 2025.
- Bastaman, H.D. (2017). *Integrasi psikologi dengan Islam, menuju psikologi*, Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2024). *Buku ajar keperawatan maternitas*, Edisi 4., Jakarta: EGC.
- Brunner & Suddarth. (2023). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*, Vol. 2., Edisi 8., Jakarta: EGC.
- Burns & Grove. (2022). *The practice of nursing research: conduct, critique and utilization*, Philadelphia: W.B. Saunders Company
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (2022). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (terjemahan)*, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2024). *Panduan relaksasi dan reduksi stress (terjemahan)*. Jakarta: EGC
- Departemen Kesehatan RI. (2024). *Terjadi pergeseran umur menopause*. Dibuka pada tanggal 10 September 2025
- Djaelani, T., Daradjat, Z. (2022). *Islam untuk disiplin lmu Kedokteran dan kesehatan 1, buku dasar pendidikan agama Islam pada perguruan tinggi umum*, Jakarta: Departemen Agama RI, Direktorat jenderal kelembagaan Agama Islam.
- Flynn. J. B., & Heffron, P. B. (2024). *Nursing from concept to practice*, Washington: Hall Publishing Company.
- Friedmen, M. M. (2018). *Keperawatan keluarga: Teori dan praktik*. Jakarta: EGC
- Glasier, A & Gebbie, A. (2016). *Keluarga berencana & kesehatan reproduksi*, Edisi 4., Cet.1., Jakarta: EGC.