

ABSTRAK

Latar Belakang. Menopause merupakan proses alami penuaan pada wanita. Transisi menopause ditandai dengan penurunan kadar estrogen secara drastis sehingga menstruasi menjadi tidak teratur. Dalam masa transisi diperlukan adaptasi untuk menghadapi masa menopause ini. Faktor – faktor yang mempengaruhi wanita beradaptasi pada masa menopause yaitu tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, gaya hidup. **Metode.** Jenis penelitian merupakan *literature review* dengan pendekatan PRISMA *Flow*, PICOS sebagai penyeleksian artikel, dan JBI *Checklist* sebagai penilaian kualitas artikel. Pencarian dilakukan di beberapa database elektronik dengan kurun waktu 5 tahun terakhir menggunakan Bahasa Inggris. Hasil penyeleksian menyisakan 33 jurnal yang memenuhi kriteria. **Hasil.** Faktor – faktor yang mempengaruhi wanita beradaptasi pada masa menopause yaitu usia, pendidikan, pendapatan keluarga, status perkawinan, paritas, aktivitas fisik, *body mass index*, pola tidur, merokok, dan depresi. **Analisis.** Dari beberapa faktor yang ditemukan, terdapat faktor yang berpengaruh dan tidak berpengaruh, yaitu faktor pendidikan sebanyak 12 artikel menyatakan berpengaruh dan 4 tidak, pendidikan sebanyak 11 artikel menyatakan berpengaruh dan 4 tidak, pendapatan keluarga 10 artikel berpengaruh 1 tidak, status perkawinan 8 berpengaruh 2 tidak, paritas 3 artikel menyatakan berpengaruh dan 5 tidak berpengaruh, aktivitas fisik sebanyak 5 artikel menyatakan berpengaruh dan 2 menyatakan tidak, *body mass index* sebanyak 7 artikel berpengaruh dan 2 menyatakan tidak, merokok sebanyak 4 artikel menyatakan berpengaruh dan 3 artikel menyatakan tidak, dan depresi sebanyak 5 artikel menyatakan berpengaruh dan 1 artikel tidak berpengaruh. **Pembahasan.** Dari faktor-faktor yang mempengaruhi wanita beradaptasi pada masa menopause, usia dan pendidikan merupakan faktor yang paling berpengaruh pada wanita yang beradaptasi pada masa menopause.

Kata Kunci : Adaptasi, Wanita Menopause, Kualitas Hidup.

ABSTRACT

Introduce. Menopause is a natural process of aging in women. The menopausal transition is marked by a drastic decrease in estrogen levels that makes menstruation becomes irregular. In the transition period, adaptation is needed to deal with this menopause. The factors influencing women to adapt during menopause are the level of education, socioeconomic level, lifestyle. **Methods.** This type of research is literature review with PRISMA Flow approach, PICOS as article selection, and JBI Checklist as an assessment of article quality. Searches were conducted in several electronic databases over the last 5 years using English. The selection results left 33 journals that met the criteria. **Results.** The factors that influencing women's adaptation during menopause are age, education, family income, marital status, parity, physical activity, body mass index, sleep patterns, smoking, and depression. **Analysis.** Of the several factors that were found, there were factors that affect and not affect, the education factor as many as 12 articles stated influential and 4 did not, education as many as 11 articles stated influential and 4 did not, family income 10 articles influenced 1 not, marital status 7 influenced 2 not, parity 3 articles stated influential and 5 had no effect, physical activity as many as 5 articles stated effect and 2 stated no, body mass index as many as 7 articles influential and 2 stated no, smoking as many as 4 articles stated effect and 3 articles stated no, and depression as many as 5 articles stated influential and 1 article had no effect. **Discussion.** From the 10 factors that influencing women adaptation during menopause, age and education are the most influencing factors in women adaptation during menopause..

Keywords: *Adaptation, Menopause Women, Quality of life.*