

Spiritual Quotient (Sq) Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Pra Lansia

Veronica Yeni Rahmawati^{1*}, Jehan Puspasari¹, Azwar², Agung Dwi Setiawan¹, Ririn Ramadani¹

¹ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jl. Raya Mangga Besar No.137-139Kecamatan Sawah Besar, Kota Jakarta Pusat, DKI Jakarta

² Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta , Jl. Cempaka Putih Tengah 27, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, DKI Jakarta

*E-mail korespondensi: vero@stikesrshusada.ac.id

ABSTRAK

Spiritualitas memengaruhi kesehatan pra lansia, salah satunya menjadi faktor proteksi dari ketidaksiapan menghadapi menopause. Faktor penyebab ketidaksiapan menghadapi menopause umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, kecemasan akan perubahan fisik serta emosional dan kecerdasan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Spiritual Quotient (SQ) dengan kesiapan menghadapi menopause di Kelurahan Mangga Dua Selatan Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional terhadap 95 responden usia 45-59 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24), kuesioner kesiapan menghadapi menopause dan kuesioner karakteristik responden. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia rata-rata 50,22 tahun, belum mengalami menopause (64,2%), memiliki tingkat pendidikan menengah (89,5%), memiliki Spiritual Quotient (SQ) rendah (61,1%), serta belum siap menghadapi menopause (70,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p=0,950$), tingkat pendidikan ($p=1,000$), maupun kejadian menopause ($p=0,475$) dengan kesiapan menghadapi menopause. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara Spiritual Quotient (SQ) dengan kesiapan menghadapi menopause ($p=0,002$). Peran perawat dalam memberikan edukasi mengenai menopause hendaknya disertai dengan upaya peningkatan kecerdasan spiritual melalui konseling, pembinaan spiritual, dukungan kelompok, maupun kegiatan keagamaan sehingga perempuan pra-lansia lebih siap menghadapi masa menopause.

Kata Kunci : Spiritual Quotient (SQ), kesiapan menghadapi menopause, pra lansia.

ABSTRACT

Spirituality influences the health of pre-menopausal women, serving, for instance, as a protective factor against unpreparedness for menopause. Factors contributing to this lack of preparedness generally include a lack of knowledge, anxiety regarding physical and emotional changes, and levels of spiritual intelligence. This study aimed to determine the relationship between Spiritual Quotient (SQ) and preparedness for menopause within the working area of the Sawah Besar District Community Health Center (Puskesmas) in Central Jakarta. A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach was employed, involving 95 respondents aged 45–59 years selected via purposive sampling. Research instruments included the Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24), a menopause preparedness questionnaire, and a respondent characteristics questionnaire. The results showed that the majority of respondents had a mean age of 50.22 years, had not yet experienced menopause (64.2%), possessed a secondary education (89.5%), had a low Spiritual Quotient (SQ) (61.1%), and were unprepared for menopause (70.5%). Bivariate analysis revealed no significant relationship between age ($p=0.951$), education level ($p=1.000$), or menopausal status ($p=0.475$) and preparedness for menopause. Conversely, a significant relationship was found between Spiritual Quotient (SQ) and preparedness for menopause ($p=0.002$). Nurses providing education on menopause should also incorporate efforts to enhance spiritual intelligence – through counseling, spiritual guidance, group support, and religious activities – to better prepare pre-menopausal women for the transition to menopause.

Keywords: Spiritual Quotient (SQ), readiness to face menopause, preelderly stage.

A. PENDAHULUAN

Pra-lansia adalah kelompok usia 45–59 tahun yang berada pada fase transisi menuju lanjut usia. Pada tahap ini mulai terjadi perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang perlu dipersiapkan agar kualitas hidup tetap optimal saat memasuki lansia. Pada masa pra lansia akan terjadi banyak perubahan seperti merasa kehilangan teman, masa mendekati menopause dan masa penurunan kemampuan jaringan untuk menjalankan dan mempertahankan fungsi organ serta penurunan dalam mempertahankan kesehatan tubuh, hal tersebut ditandai dengan adanya perubahan fisiologi pada tubuh pra lansia yang akan mempengaruhi fungsi jaringan di dalam organ tubuh (Wegrzynowicz et al., 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, prevalensi menopause di seluruh dunia mencapai 38,9%. Artinya, dari total 4,8 miliar wanita di dunia, sekitar 1,8 miliar di antaranya telah mengalami fase menopause. Jumlah wanita menopause di dunia terus meningkat, dengan Asia diproyeksikan memiliki jumlah tertinggi mencapai 373 juta jiwa pada 2025. Wilayah Eropa memiliki sekitar 70-80% wanita menopause, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%. WHO juga memperkirakan 1,2 miliar wanita berusia > 50 tahun akan mengalami menopause pada tahun 2030, serta tumbuh sebesar 3% setiap tahunnya (WHO, 2025). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, terdapat prevalensi menopause sebesar 15,2% di Indonesia. Angka ini mengindikasikan bahwa dari jumlah total 118 juta perempuan Indonesia, sekitar 18,1 juta di antaranya telah mengalami masa menopause (BPS, 2023).

Masalah wanita pada masa menopause yaitu melemahnya fungsi baik organ maupun alat kelamin, sehingga dapat menurunkan libido, gairah, orgasme dan masalah pelumasan, atrofi vagina seperti kekeringan vagina dan dispareunia superfisial (Strelow et al., 2024). Disfungsi seksual pada perempuan menopause menyebabkan penurunan harga diri, gangguan kualitas hidup, aktivitas sosial, tekanan emosional dan kesulitan dalam komunikasi perkawinan (Nation, 2024). Banyak perempuan pra lansia yang mengalami ketakutan, stres, dan persepsi negatif terhadap menopause karena kurangnya pemahaman serta ketidaksiapan mental dan emosional (Sawedi, 2026).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membentuk kesiapan menghadapi menopause adalah kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu untuk memahami makna hidup, menerima perubahan dengan sikap positif, serta menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai dasar dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Dengan kecerdasan spiritual yang baik, perempuan pra lansia diharapkan mampu memandang menopause sebagai fase kehidupan yang alamiah dan bermakna, bukan sebagai ancaman (Tajonera & Lamig, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Tulus et al. (2025) didapatkan bahwa spiritualitas adalah salah satu aspek yang berhubungan dengan gejala menopause. Umumnya spiritualitas dianggap sebagai faktor protektif terhadap keparahan gangguan mental, dimana pasien dengan spiritualitas tinggi dapat mengelola stress fisik maupun mental lebih baik dibandingkan dengan pasien yang memiliki tingkat spiritualitas rendah. Sebaliknya, penelitian Skrzypińska (2021) menunjukkan bahwa terlalu fokus pada spiritualitas dapat mengganggu perawatan medis yang tepat. Manusia adalah makhluk holistik yang tidak terlepas dari kaitan setiap aspeknya salah satunya spiritualitas dengan kondisi menopause yang memengaruhi kondisi wanita dari segi aspek bio-psiko-sosio-kultural dan spiritual termasuk dalam penanganannya.

Spiritualitas memengaruhi kesehatan seseorang, salah satunya menjadi faktor proteksi dari keparahan gejala menopause (Alrashidi et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan pada kader posyandu didapatkan hasil bahwa spiritualitas dapat menjadi faktor proteksi dari keparahan gejala menopause baik fisik maupun mental, salah satunya adalah dengan memengaruhi mekanisme koping (Hadi & Stefanus Lukas, 2024). Pada saat mengalami tekanan fisik atau emosional, manusia akan meningkatkan spiritualitas guna mendapatkan kenyamanan, begitu juga dengan wanita yang mengalami gejala negatif menopause. Integrasi dari spiritualitas dan juga psikoterapi terbukti bermanfaat (Mcfeeters et al., 2024). Spiritualitas juga dapat memengaruhi bukan hanya gejala menopause, tetapi juga kondisi post menopause. Penelitian di Turki, menunjukkan bahwa intervensi spiritual dapat menurunkan keparahan depresi postmenopause (Çitak & Bulduk, 2026).

Namun, pada kenyataannya masih banyak perempuan pra lansia yang memiliki kecerdasan spiritual rendah hingga sedang dan belum siap menghadapi menopause. Kurangnya perhatian terhadap aspek spiritual dalam pelayanan kesehatan, khususnya keperawatan maternitas dan gerontik, menyebabkan kesiapan menghadapi menopause belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kesiapan menghadapi menopause pada pra lansia sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang holistik.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan metode cross sectional. Penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu kecerdasan spiritual dan variabel dependen yaitu kesiapan menghadapi menopause. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra-lansia di Kelurahan Mangga Dua Selatan Jakarta Pusat dengan rentang usia 45-59 tahun pada bulan Mei-Juni tahun 2026.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Besar sampel yang digunakan ditentukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi yang menjadi karakteristik umum responden yaitu pra-lansia perempuan usia 45-59 tahun, tinggal di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi pada karakteristik responden yaitu riwayat operasi pengangkatan rahim/ovarium.

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan jumlah perempuan pra-lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama periode pengumpulan data. Berdasarkan proses rekrutmen selama periode penelitian bulan Mei-Juni 2026, diperoleh sebanyak 95 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi. Dengan demikian, seluruh responden yang memenuhi kriteria tersebut diikutsertakan sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang meliputi kuesioner demografi (karakteristik responden), kuesioner variabel SQ serta kuesioner kesiapan menghadapi menopause. Pengukuran SQ menggunakan instrument pengukuran kecerdasan spiritual dengan kuesioner The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24). Kuesioner ini dirancang oleh King (2008) dan telah dilakukan uji reliabilitas oleh Simak et al., (2018) dengan nilai Cronbach's Alpha 0,889. Kuesioner SISRI-24 terdiri atas 24 item pertanyaan. Pertanyaan positif 23 butir pertanyaan negatif 1 butir. Kuesioner SISRI-24 menggunakan skala likert dimana 0 (bukan saya), 1 (sedikit menggambarkan saya), 2 (menggambarkan saya), 3 (sangat menggambarkan saya), 4 (menggambarkan saya sepenuhnya). Pengukuran kuesioner

SISRI-24 yaitu nilai minimum 0 dan maksimum 96. Skor total 96 dengan interpretasi makin tinggi skor menunjukkan makin tinggi kecerdasan spiritual.

Sedangkan instrumen kesiapan menghadapi menopause menggunakan pedoman skala Guttman disusun berdasarkan hierarki pertanyaan yang saling berhubungan dan terdiri dari serangkaian pertanyaan dikotomis, umumnya dalam bentuk "ya" atau "tidak". Kuesioner kesiapan menghadapi menopause telah dilakukan uji validitas oleh Novita (2025) dengan hasil r hitung 0,887-0,632 maka r hitung $>$ r tabel sehingga kuesioner ini dikatakan valid. Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang mendukung atau menolak suatu pernyataan. Komponen yang diukur yaitu fisik, mental dan spiritual dengan 13 item pertanyaan terdiri dari 6 soal favorable (nomor 2, 3, 4, 10, 12, 13) dan 7 soal unfavorable (1, 5, 6, 7, 8, 9, 11). Kategori pengukuran kuesioner kesiapan menghadapi menopause dikatakan baik jika jawaban benar 9-13 soal, cukup jika jawaban benar 4-8 soal dan kurang jika jawaban benar $<$ 4 soal. Pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics version 32.0.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Variabel kategorik, yaitu kejadian menopause, tingkat pendidikan, Spiritual Quotient (SQ), dan kesiapan menghadapi menopause, disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Variabel usia sebagai data numerik disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, dan 95% confidence interval (CI).

Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas terhadap variabel usia untuk menentukan distribusi data dan pemilihan uji statistik. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50 responden. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data usia tidak berdistribusi normal $p=0.001$ ($p<0,05$), sehingga analisis perbedaan usia berdasarkan kesiapan menghadapi menopause menggunakan uji Mann-Whitney U.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan kesiapan menghadapi menopause sebagai variabel dependen. Hubungan antara kejadian menopause, tingkat pendidikan, dan Spiritual Quotient (SQ) dengan kesiapan menghadapi menopause dianalisis menggunakan uji Fisher's Exact sebagai alternatif uji Chi-Square untuk memenuhi asumsi analisis.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sesuai dengan standar dan protokol penelitian yang ditetapkan. Pemberian informed consent untuk mendapatkan persetujuan responden, diperoleh peneliti dari responden sendiri. Seluruh responden yang terpilih berpartisipasi dalam penelitian dengan menyetujui informed consent.

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui Google form, jumlah responden yang mengisi kuesioner sebanyak 95 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kejadian Menopause, Tingkat Pendidikan, Spiritual Quotient dan Kesiapan Menopause (n=95)

Variabel	n	%	Mean (SD)	95% CI (Min-Max)
Usia			50.22 (3.146)	49.58 - 50.86 (45 - 57)
Kejadian Menopause				
Belum	61	64.2		

Sudah	34	35.8
Total	95	100
Tingkat Pendidikan		
Menengah	85	89.5
Tinggi	10	10.5
Total	95	100
Spiritual Quotient		
Rendah	58	61.1
Tinggi	37	38.9
Total	95	100
Kesiapan Menopause		
Tidak Siap	67	70.5
Siap	28	29.5
Total	95	100

Hasil analisis deskriptif pada tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 50,22 (95% CI 49,58-50,86) tahun, dengan usia termuda adalah 45 tahun dan usia tertua adalah 57 tahun. Dari total 95 responden (n = 95) yang berpartisipasi dalam penelitian ini, data kejadian menopause menunjukkan bahwa mayoritas responden (64,2%) belum mengalami menopause, sedangkan selebihnya sudah mengalami menopause. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (89,5%) memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu Sekolah Menengah Atas. Data pada tabel ini menunjukkan bahwa sebaran tingkat kecerdasan spiritual di kalangan responden pra-lansia di wilayah penelitian mayoritas (61,1%) berada pada kategori rendah. Data pada tabel ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden (70,5%) tidak siap menghadapi menopause.

Tabel 2. Hubungan Variabel Usia, Kejadian Menopause, Tingkat Pendidikan, Spiritual Quotient dengan Kesiapan Menopause (n=95)

Var. Independen	Var.Dependen Kesiapan Menopause						
	Tidak Siap		Siap		Mean		SD
	n	%	n	%	Tidak Siap	Siap	
Usia					49.58	50.86	3.146
Kejadian Menopause							
Belum	41	67.2	20	32.8			0.475
Sudah	26	76.5	8	23.5			
Tingkat Pendidikan							
Menengah	60	70.6	25	29.4			1.000
Tinggi	7	70.0	3	30.0			
Spiritual Quotient							
Rendah	48	82.8	10	17.2			0.002
Tinggi	19	51.4	18	48.6			

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa usia pra lansia pada penelitian ini dengan ketidaksiapan menghadapi menopause rata-rata 49.58 tahun sementara usia pra lansia dengan kesiapan menghadapi menopause rata-rata 50,86 tahun dengan standar deviasi 3.146. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U diperoleh p value = 0,950 dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $P > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kesiapan menghadapi menopause pada pra lansia.

Hasil pada tabel menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kejadian menopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Hasil uji statistik menggunakan Continuity Correction Chi-Square menunjukkan nilai 0,510 dengan $df = 1$, tingkat signifikansi p -value sebesar 0,475 ($p > 0,05$). Dengan demikian, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian menopause dan kesiapan menghadapi menopause pada responden pra-lansia di wilayah Jakarta Pusat.

Hasil pada tabel menunjukkan tidak ada hubungan tingkat pendidikan dengan kesiapan menghadapi menopause. Mengingat terdapat 1 sel (25,0%) yang memiliki nilai expected count kurang dari 5, uji hipotesis merujuk pada nilai Fisher's Exact Test. Hasil analisis menunjukkan nilai Exact Sig. (2-sided) sebesar 1,000. Karena nilai p -value tersebut lebih besar dari nilai standar signifikansi $\alpha = 0,05$ ($1,000 > 0,05$), maka H_0 gagal ditolak. Hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan kesiapan menghadapi menopause pada responden pra-lansia di wilayah Jakarta Pusat.

Hasil pada tabel menunjukkan hubungan SQ dengan kesiapan menghadapi menopause. Hasil uji statistik menggunakan Continuity Correction Chi-Square menunjukkan nilai 9,262 dengan $df = 1$, tingkat signifikansi p -value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara SQ dan kesiapan menghadapi menopause pada responden pra-lansia di wilayah Jakarta Pusat.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 50,22 tahun dengan rentang usia 45–57 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori pra-lansia yang merupakan fase transisi menuju masa lanjut usia dan bertepatan dengan periode perimenopause pada sebagian besar perempuan. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan kehidupan, termasuk menghadapi menopause.

Menopause merupakan proses fisiologis alami yang terjadi akibat penurunan fungsi ovarium dan perubahan hormonal, terutama penurunan kadar estrogen. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti gangguan menstruasi, hot flush, gangguan tidur, perubahan suasana hati, serta kecemasan. Oleh karena itu, kesiapan menghadapi menopause menjadi aspek penting agar perempuan mampu menerima perubahan tersebut secara positif (Magraith & Jang, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan menghadapi menopause ($p=0,951$). Hal ini menunjukkan bahwa bertambahnya usia tidak secara langsung menjamin seseorang lebih siap menghadapi menopause. Kesiapan lebih banyak dipengaruhi oleh bagaimana individu memahami, menerima, dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Perempuan yang berada pada usia pra lansia semakin mendekati masa menopause tidak selalu memiliki kesempatan lebih besar untuk mempersiapkan diri terhadap perubahan yang akan dialami. Bertambahnya usia tidak selalu berkaitan dengan peningkatan pengalaman hidup dan kematangan dalam menghadapi perubahan, sehingga usia perempuan tidak menjadi faktor dalam mengelola kemampuan coping yang lebih baik (Harahap, 2022).

Pada penelitian ini mayoritas responden belum mengalami menopause sebanyak 61 orang (64,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase pra-menopause atau mendekati menopause sehingga membutuhkan persiapan yang baik, baik secara fisik, psikologis maupun spiritual. Perempuan yang belum memasuki masa menopause berada pada fase transisi atau pra menopause, sehingga memiliki kesempatan untuk mempersiapkan diri secara fisik, psikologis, dan sosial sebelum mengalami perubahan hormonal yang lebih nyata. Pada tahap ini, kesiapan sangat dipengaruhi oleh sejauh mana perempuan memahami proses menopause, perubahan yang akan terjadi, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak keluhan menopause (Khademi, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecerdasan spiritual rendah yaitu sebanyak 58 orang (61,1%). Pada perempuan pra-lansia, kecerdasan spiritual dapat menjadi mekanisme adaptasi dalam menghadapi perubahan menopause. Rendahnya tingkat SQ pada sebagian besar responden dapat menggambarkan bahwa masih terdapat perempuan pra-lansia yang belum optimal dalam menggunakan aspek spiritual sebagai sumber koping dalam menghadapi perubahan kehidupan. Padahal, menopause bukan hanya berkaitan dengan perubahan fisik dan hormonal, tetapi juga berkaitan dengan penerimaan diri, perubahan peran, serta kesiapan psikologis (Saputri et al., 2024). Hasil penelitian Çitak & Bulduk (2026) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya gangguan psikologis selama menopause. Individu dengan spiritualitas yang baik cenderung memiliki kemampuan menerima perubahan, memiliki harapan hidup yang lebih positif, serta mampu mengelola stres dengan mekanisme koping yang adaptif.

Spiritual Quotient (SQ) atau kecerdasan spiritual pada kelompok pra lansia merupakan kemampuan individu dalam menemukan makna, tujuan hidup, nilai-nilai positif, serta menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan dengan sikap yang lebih bijaksana. Pada fase pra lansia, individu mulai mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial sebagai bagian dari proses penuaan (Li et al., 2023). Pada perempuan pra lansia, tingkat kecerdasan spiritual yang baik dapat membantu meningkatkan penerimaan diri terhadap proses alami penuaan dan perubahan hormonal yang terjadi menjelang menopause. Individu dengan SQ yang baik cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih positif, mampu mengelola kecemasan, menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan, serta memiliki harapan dan keyakinan yang mendukung kesejahteraan psikologis (Rahmawati et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 67 orang (70,5%). Ketidaksiapan menghadapi menopause dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman mengenai perubahan menopause, kekhawatiran terhadap perubahan fisik, kecemasan terhadap proses penuaan, serta persepsi negatif bahwa menopause merupakan tanda kehilangan fungsi dan peran sebagai Perempuan (Kinik & Ozcan, 2025). Kesiapan menghadapi menopause pada perempuan pra lansia merupakan kondisi kemampuan individu dalam mempersiapkan diri secara fisik, psikologis, sosial, dan emosional dalam menghadapi masa transisi menuju menopause. Tingkat

kesiapan seseorang dapat memengaruhi bagaimana perempuan menerima dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama menopause (Strelow et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Spiritual Quotient (SQ) dengan kesiapan menghadapi menopause pada pra-lansia di wilayah Jakarta Pusat dengan nilai p -value 0,002 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pada kelompok responden dengan SQ rendah, sebanyak 48 orang (82,8%) belum siap menghadapi menopause. Sementara itu, pada kelompok dengan SQ tinggi, sebanyak 19 orang (51,4%) belum siap menghadapi menopause. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan dengan kecerdasan spiritual lebih tinggi memiliki proporsi kesiapan menghadapi menopause yang lebih baik dibandingkan dengan perempuan yang memiliki SQ rendah.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa kecerdasan spiritual membantu individu dalam memberikan makna terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Perempuan dengan SQ yang baik cenderung mampu menerima menopause sebagai bagian alami dari proses kehidupan, bukan sebagai kehilangan atau ancaman. Spiritual Quotient (SQ) atau kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor internal yang dapat berhubungan dengan kesiapan perempuan pra lansia dalam menghadapi menopause. Pada masa pra lansia, perempuan mengalami fase transisi yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga kemampuan dalam memaknai perubahan tersebut dapat memengaruhi tingkat kesiapan menghadapi menopause (Wegrzynowicz et al., 2025).

Perempuan dengan tingkat SQ yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih positif terhadap proses menopause (Aninye et al., 2021). Selain itu, SQ berperan dalam membangun mekanisme koping yang lebih efektif. Perempuan pra lansia dengan kecerdasan spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, menghadapi perubahan emosi, dan mencari dukungan yang sesuai ketika mengalami keluhan menjelang menopause. Kondisi tersebut dapat mendukung kesiapan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial (Tulus et al., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain cross-sectional yang dilakukan pada satu waktu sehingga hubungan yang ditemukan antara SQ dan kesiapan menghadapi menopause tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Kedua, penelitian menggunakan purposive sampling dan dilakukan pada satu tempat sehingga karakteristik responden dan konteks wilayah penelitian dapat berbeda dengan perempuan pra-lansia di wilayah lain sehingga belum dapat dianggap mewakili seluruh perempuan pra-lansia di Indonesia. Ketiga, pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Form yang berpotensi menimbulkan *self-selection bias*. Keempat, terdapat keterbatasan terkait kesesuaian psikometrik instrumen Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24) dengan populasi penelitian. Namun, bukti reliabilitas yang dikutip dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berbeda, yaitu remaja, sedangkan penelitian ini melibatkan perempuan pra-lansia. Dengan demikian, karakteristik psikometrik instrumen pada populasi perempuan pra-lansia Indonesia belum dapat diasumsikan sepenuhnya sama.

Dengan demikian, semakin baik tingkat Spiritual Quotient pada perempuan pra lansia, maka semakin baik pula kesiapan dalam menghadapi menopause. Pengembangan aspek spiritual melalui pendekatan nilai, keyakinan, refleksi diri, dan dukungan lingkungan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan perempuan dalam menjalani masa transisi menopause. Kesiapan menghadapi menopause pada pra lansia merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena dapat menentukan kemampuan perempuan dalam menjalani masa transisi menopause secara adaptif. Peningkatan edukasi kesehatan, dukungan keluarga, dan penguatan aspek psikologis maupun spiritual dapat membantu meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 95 responden pra-lansia di wilayah Jakarta Pusat, diketahui bahwa mayoritas responden berusia rata-rata 50,22 tahun, belum mengalami menopause (64,2%), memiliki tingkat pendidikan menengah (89,5%), memiliki Spiritual Quotient (SQ) rendah (61,1%), serta belum siap menghadapi menopause (70,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p=0,951$), tingkat pendidikan ($p=1,000$), maupun kejadian menopause ($p=0,475$) dengan kesiapan menghadapi menopause. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara Spiritual Quotient (SQ) dengan kesiapan menghadapi menopause ($p=0,002$), di mana responden dengan tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan responden yang memiliki kecerdasan spiritual rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual merupakan faktor yang berperan penting dalam membentuk kesiapan perempuan pra-lansia menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa menopause. Oleh karena itu, aspek spiritual perlu menjadi bagian dari pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan keperawatan, khususnya keperawatan maternitas.

G. REFERENSI

- Alrashidi, N., Alreshidi, M. S., Dator, W. L., Maestrado, R., Villareal, S., Buta, J., Pangket, P., Mostoles, R. J., Gonzales, A., Mina, E., & Pasay An, E. (2022). The Mediating Role of Spiritual Intelligence on Well-Being and Life Satisfaction among Nurses in the Context of the COVID-19 Pandemic: A Path Analysis. *Behavioral Sciences*, 12(12). <https://doi.org/10.3390/bs12120515>
- Aninye, I. O., Laitner, M. H., & Chinnappan, S. (2021). Menopause preparedness: perspectives for patient, provider, and policymaker consideration. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 28(10), 1186–1191. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001819>
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (ed.); 1st ed.). Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Çitak, G., & Bulduk, H. (2026). Spiritual Experiences and Psychological Reflections during Menopause in Turkey. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02549-3>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PERUBAHAN FISIK SAAT PREMENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU

- MENGHADAPI PREMENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRTA JAYA TAHUN 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372-383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Harahap, M. H. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Pre Menopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Factors That Influence the Readiness of Premenopausal Woman in facing Menopause: A Review. *Anjani Journal*, 2(3), 3-6. <https://doi.org/10.37638/anjani.v2i1.512>
- Khademi, K. (2025). Effect of Health Model - Based Menopausal Self - Care Training on Quality of Life and Health: A Randomised Controlled Trial. *Health Expectations*, 28(e70511). <https://doi.org/10.1111/hex.70511>
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. Trent University.
- Kinik, E., & Ozcan, H. (2025). A Comparison of Menopausal Women's Attitudes and Religious Orientations toward the Menopause. *Journal of Mid-Life Health*, 16, 38-44. <https://doi.org/10.4103/jmh.jmh>
- Li, Y., He, H., Wang, J., Chen, Y., Wang, C., Li, X., Dai, A., Liu, Y., Xi, X., Huang, J., Zou, M., Fan, Y., Zhou, M., Yi, P., Yu, L., & Lei, X. (2023). Effect of multidisciplinary health education based on lifestyle medicine on menopausal syndrome and lifestyle behaviors of menopausal women: A clinical controlled study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1119352. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1119352>
- Magraith, K., & Jang, C. (2023). Management of menopause. *Aust Prescr*, 46(3), 48-53. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2023.014>
- Mcfeeters, C., Pedlow, K., McGinn, D., & McConnell, K. (2024). A rapid review of menopausal education programmes. *Archives of Women's Mental Health*, 27(6), 975-983. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01476-8>
- Nation, F. (2024). *Comment Menopause : a global health and wellbeing issue that needs urgent attention*. 24, 2024-2026. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00528-X](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00528-X)
- Novita, D. S. (2025). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE DI POSBINDU BENDUNGAN HILIR RW. 07. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RSPAD GATOT SOEBROTO.
- Rahmawati, V. Y., Purpasari, J., & Fitria, D. (2023). Hubungan antara Spiritual Quotient (SQ) dengan Ketakutan Ibu dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di Wilayah Jakarta Pusat. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3977-3989. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.11581>
- Saputri, E., Tulak, G. T., Afrianty, I., Susanti, R. W., Nasus, E., & Salu, S. P. (2024). SKRINING GEJALA MENOPAUSE MENGGUNAKAN GREENE. *Jurnal ASTA Abdi Masyarakat Kita*.
- Sawedi, I. (2026). The Influence of Environment , Lifestyle , Stress , and Activity on Mothers ' Readiness to Face Menopause at the Kalumpang Community Health. *GOLDEN RATIO OF DATA IN SUMMARY*, 6(1), 14-21. <https://doi.org/10.52970/grdis.v6i1.1678>
- Simak, V. F., Fitriyani, P., & Setiawan, A. (2018). The Relationships between Risky Sexual Practices and Spiritual Intelligence of Adolescents in Indonesia. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(1). <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578298>
- Skrzypińska, K. (2021). Does Spiritual Intelligence (SI) Exist? A Theoretical Investigation of a Tool Useful for Finding the Meaning of Life. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 500-516. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01005-8>
- Strelow, B., Laughlin, D. O., Anderson, T., Cyriac, J., Buzzard, J., & Klindworth, A. (2024). Menopause Decoded : What ' s Happening and How to Manage It. *Journal of Primary Care & Community Health*, 15, 1-9. <https://doi.org/10.1177/21501319241307460>
- Tajonera, C., & Lamig, R. (2021). The Influence of Emotional Well-Being and Spiritual Wholeness on Midlife Positive Functioning of Middle-Aged Professionals. *Philippine Social Science*

- Journal*, 4, 20-30. <https://doi.org/10.52006/main.v4i1.314>
- Tulus, A., Darmayasa, I. M., & Ariani, N. K. P. (2025). HUBUNGAN SPIRITUAL WELL-BEING DENGAN GEJALA MENOPAUSE. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 34-42. <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy>
- Wegrzynowicz, A. K., Walls, A. C., Godfrey, M., & Beckley, A. (2025). Insights into Perimenopause: A Survey of Perceptions, Opinions on Treatment, and Potential Approaches. *Women (Basel)*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/women5010004>. Insights
- WHO. (2025). *Ageing and Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>