

Gambaran Perilaku Hidup Sehat dan Sexual Self-efficacy Pada Perempuan Menopause = An Overview of Healthy Living Behaviors and Sexual Self-efficacy in Menopausal Women

Dessy Apriyani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566486&lokasi=lokal>

Abstrak

Menopause baik secara alami maupun tidak, menimbulkan gejala yang dapat mempengaruhi kesehatan, kehidupan seksual, dan berdampak pada kualitas hidup. Bahkan, dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan terutama Cardiovascular Disease dan osteoporosis jika tidak dikelola dengan baik melalui perilaku hidup sehat dan meningkatkan sexual self-efficacy. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran perilaku hidup sehat dan sexual self-efficacy perempuan menopause. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif pada 110 orang responden berusia 45 hingga 65 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan metode single cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Health Behaviors Scale-16 (HBS-16) dan Sexual Self efficacy for Female Functioning (SSES-F). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki perilaku hidup sehat yang baik dan sexual self-efficacy yang rendah. Perempuan menopause harus memiliki kesadaran akan pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat yang baik dan meningkatkan sexual self-efficacy. Dengan meningkatkan kesadaran, menerapkan perilaku hidup sehat serta meningkatkan keyakinan diri seksual, akan berdampak pada kualitas hidup.

.....Menopause, whether natural or not, causes symptoms that can affect health, sexual life, and impact quality of life. It can increase the risk of health problems, especially cardiovascular disease and osteoporosis if not managed properly through healthy living behaviors and enhance sexual self-efficacy. This study aims to identify the description of healthy living behaviors and sexual self-efficacy of menopausal women. The research method used was descriptive quantitative on 110 respondents aged 45 to 65 who met the inclusion criteria and were selected using the single cluster random sampling method. Data collection used the Health Behaviors Scale 16 (HBS-16) and Sexual Self-efficacy for Female Functioning (SSES-F) questionnaires. The results showed that most had good health behaviors and low sexual self-efficacy. Menopausal women must be aware of the importance of implementing good healthy living behaviors and improving sexual self-efficacy. Raising awareness, implementing healthy living behaviors, and improving sexual self-efficacy will have an impact on quality of life.