

## ABSTRAK

**Sukma Chairinnisa, 2021. Hubungan Antara Persiapan Fisik dan Psikis dengan Kualitas Hidup pada Masa Menopause. Program Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Ika Yudianti, SST., M.Keb. Pembimbing Pendamping: Lisa Purbawaning Wulandari, SKM, M.Kes.**

**Pendahuluan:** Jumlah penduduk perempuan usia lanjut di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya tingkat harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup menandakan bahwa meningkat pula populasi wanita yang mengalami menopause. Wanita pada periode pra dan pasca menopause berpotensi mengalami gejala vasomotor, depresi, dan keluhan psikiatri dan somatik lainnya. Penelitian tentang persiapan yang memengaruhi kualitas hidup perempuan menopause menjadi penting dan layak mendapatkan perhatian khusus, di antaranya yaitu persiapan fisik dan psikis dalam menghadapi masa menopause. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara persiapan fisik dan psikis dengan kualitas hidup pada masa menopause. **Metode:** Metode yang digunakan adalah *literature review* yang didapatkan dari 3 *database* yaitu PubMed, DOAJ, Mendeley, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur: pada jurnal Bahasa Indonesia “persiapan fisik dan psikis menopause” dan “kualitas hidup perempuan menopause”, pada jurnal internasional “*menopause AND quality of life*”. **Hasil:** Dari 17 jurnal ditemukan 9 jurnal yang membahas mengenai persiapan fisik, 4 jurnal membahas persiapan psikis, dan 4 jurnal membahas persiapan fisik dan psikis. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara persiapan fisik dan psikis dengan kualitas hidup pada masa menopause.

**Kata Kunci: Menopause, Persiapan, Kualitas Hidup**