



Systematic Literature Review (Slr) : Work Productivity Loss Among Women With Menopausal Symptoms

Tri Niswati Utami ¹, Ira Riswana ², Nabila Audria ³,
Zelsy Casandra Nevanayu ⁴, Elza Rachma Fadilah ⁵, Monica Amelia ⁶,
Fadiyah Nurhasanah S ⁷, Syaidil Amri ⁸

Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Korespondensi penulis: irariswana488@gmail.com, nabilaaudria.21@gmail.com,
zelsynevanayu@gmail.com, elzafadhillah79@gmail.com,
monicadias010701@gmail.com, fadiahnurhasana@gmail.com,
Syaidilmen@gmail.com

Abstract. *Women make up almost half of the workforce in developed countries; the majority may experience various menopausal symptoms into their decade of employment. This SLR aims to investigate the impact of menopausal symptoms in a work context. This method was systematically searched to identify studies that assessed reduced productivity and menopausal symptoms. Searches were conducted according to PRISMA guidelines. Electronic search is complemented by targeted search; publications were screened by two independent reviewers. Results From 3,850 identified records, 5 studies were included. reported in women with vasomotor menopausal symptoms (VMS) compared with other women. Conclusion Menopausal symptoms weigh heavily on individual careers and society. The impact of menopausal symptoms is not uniform and tends to be underestimated given women work outside of paid jobs. Holistic impact assessment included. consideration of gender gaps and equality is needed to improve interventions for working menopausal women.*

Keywords: *women, work productivity, menopause.*

Abstrak. Perempuan merupakan hampir setengah dari tenaga kerja di negara maju; mayoritas mungkin mengalami berbagai gejala menopause hingga satu dekade masa kerja mereka. SLR ini bertujuan untuk menyelidiki dampak gejala menopause dalam konteks kerja. Metode ini digeledah secara sistematis untuk mengidentifikasi studi yang menilai penurunan produktivitas dan gejala menopause. Pencarian dilakukan sesuai dengan pedoman PRISMA. Pencarian elektronik dilengkapi dengan pencarian yang ditargetkan; publikasi disaring oleh dua peninjau independen. Hasil Dari 3.850 catatan yang teridentifikasi, 5 penelitian dimasukkan. dilaporkan pada wanita yang mengalami gejala menopause vasomotor (VMS) dibandingkan dengan wanita lainnya Kesimpulan Gejala menopause membebani karir individu dan masyarakat. Dampak gejala menopause tidak seragam dan cenderung diremehkan mengingat perempuan bekerja di luar pekerjaan berbayar. Penilaian holistik dampak termasuk pertimbangan kesenjangan gender dan kesetaraan diperlukan untuk meningkatkan intervensi bagi wanita menopause yang bekerja.

Kata kunci: perempuan, produktivitas kerja, menopause.

LATAR BELAKANG

Menopause menyebabkan perubahan fungsi ovarium yang secara otomatis akan mempengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan. Peningkatan jumlah perempuan lanjut usia tentunya akan menimbulkan masalah tersendiri, yaitu dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa menopause yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Menimbulkan rasa tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause.(Oude Hengel et al. 2023)

Wanita menopause yang masih bekerja dengan keluhan menopause sedang sampai berat dilaporkan sering kurang produktif di tempat kerja dan mengalami penurunan produktivitas sampai dengan penurunan kepuasan hasil kerja dibandingkan wanita yang tidak mengalami gejala menopause atau wanita dengan keluhan menopause ringan.(Nappi et al. 2023)

Upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, difokuskan untuk melindungi kelompok masyarakat risiko tinggi, termasuk didalamnya perempuan yang menghadapi masa menopause yang termasuk dalam kelompok risiko karena pada kelompok ini terjadi perubahan yang drastis secara fisik, psikis dan sosial budaya. Namun mengingat kondisi ini merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh setiap perempuan, maka upaya pemberdayaan masyarakat lebih tepat diberikan agar kelompok perempuan menopause di masyarakat dapat berperilaku hidup bersih dan sehat pada masa ini. Suksesnya pembangunan di bidang kesehatan berdampak pada peningkatan umur harapan hidup perempuan dan laki-laki di Indonesia. (Lã et al. 2022)

Onset menopause adalah ketika wanita tersebut berusia akhir empat puluhan atau awal lima puluhan; usia rata-rata menopause di negara Asia berkisar antara 42-53 tahun di berbagai etnis dan wilayah geografis. Wanita di seluruh dunia mengalami gejala dan pengalaman menopause yang berbeda. Berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, stres, riwayat kesehatan, status perkawinan, dan latar belakang etnis dapat berkontribusi pada gejala dan pengalaman tentang menopause. Sayangnya, sebagian besar penelitian mengenai menopause saat ini masih berfokus pada wanita – wanita di negara maju di bandingkan negara sedang berkembang.⁴ Berhentinya siklus menstruasi sering dikaitkan dengan berbagai gejala yang tidak menyenangkan, seperti : kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi, dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Gejala-gejala ini dapat berlangsung selama 1 tahun setelah masa transisi menopause.(Yoga et al. 2020)

Gejala yang berhubungan dengan menopause (misalnya, hot flashes, keringat malam, kekeringan vagina, gangguan berkemih) berkaitan dengan kualitas hidup yang rendah dan berhubungan dengan meningkatnya biaya perawatan kesehatan dan kehilangan produktivitas personal. Sejumlah wanita dengan keluhan hot flashes ringan sampai sedang dan sebagian yang mengalami hot flashes berat melaporkan bahwa gejala mereka mengganggu produktivitas di tempat kerja. (Istighosah, Kebidanan, and Husada n.d.)

Pendapat perempuan dalam produktivitas ekonomi menjadi semakin penting bagi masyarakat saat ini. Partisipasi angkatan kerja di kalangan perempuan terus meningkat dari 60,6% pada tahun 2010 menjadi 65,3% pada tahun 2021, dan proporsi perempuan yang bekerja setelah usia 45 tahun telah meningkat secara khusus selama dekade terakhir. Pada tahun 2021, 1,9 juta wanita di Indonesia berusia 45 tahun ke atas bekerja, yang merupakan setengah dari populasi pekerja wanita. Sebagai hasil dari peningkatan partisipasi tenaga kerja di kalangan wanita berusia 45 hingga 64 tahun di negara-negara OECD, semakin banyak wanita yang mengalami transisi menopause saat bekerja. Menopause – atau periode menstruasi terakhir – terjadi rata-rata pada usia 51 tahun.

Bagi kebanyakan wanita, perimenopause dimulai empat tahun sebelum periode menstruasi terakhir, dan ditentukan oleh siklus menstruasi dan perubahan endokrin. Wanita sering mengalami, pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil, gejala selama perimenopause, yang mungkin terjadi bertahan hingga 5-7 tahun setelah periode menstruasi terakhir. Gejala menopause yang terkenal termasuk hot flashes, keringat malam, dan kekeringan pada vagina. Gejala lain mungkin termasuk gangguan tidur, lekas marah, dan kehilangan konsentrasi, serta nyeri otot atau sendi. Sakit kepala dan migrain juga dapat memburuk selama jeda perimenopause. Gejala-gejala ini berdampak negatif pada berbagai aspek kualitas hidup wanita, termasuk kesehatan dan kesejahteraan secara umum.

Gejala menopause juga dapat mempengaruhi kinerja wanita dalam bekerja. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa gejala menopause berhubungan negatif dengan persepsi diri wanita tentang kemampuan bekerja. Misalnya, lebih dari 75% wanita yang mengunjungi klinik rawat jalan untuk gejala menopause yang parah, melaporkan kemampuan yang rendah untuk melakukan pekerjaan mereka. Selain itu, wanita yang mengalami gejala vasomotor menopause, atau hot flashes dan keringat malam, lebih cenderung melaporkan kemampuan kerja yang lebih buruk. Memiliki masalah hot flashes di tempat kerja sebenarnya terkait dengan niat yang lebih tinggi berhenti bekerja. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa gejala menopause dapat meningkatkan risiko ketidakhadiran kerja, dan juga menciptakan beban ekonomi yang besar bagi pemberi kerja dan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Dengan bantuan metode SLR, diharapkan peneliti dapat melakukan tinjauan sistematis dan identifikasi jurnal, dengan setiap langkah proses yang melibatkan penerapan seperangkat aturan tertentu yang telah ditentukan. Pertanyaan yang digunakan pada penelitian ini dibuat oleh kebutuhan dari topik yang dipilih. Pertanyaan penelitian yang akan digunakan antara lain mengenai apa saja Penurunan Produktivitas Kerja Pada Wanita Dengan Gejala Menopause.

Studi literatur merupakan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik ini digunakan karena dapat mendukung tercapainya tujuan penelitian. Pencarian literature yang terkait dengan topik penelitian dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar (<https://scholar.google.com/>) dan Elsevier (<https://www.sciencedirect.com/>) dengan keywords pencarian 'Penurunan Produktivitas Kerja Pada Wanita Dengan Gejala Menopause' tahun publikasi dibatasi dari tahun 2018 – 2023 sehingga di dapatkan sejumlah 3850 jurnal. Dari 6.840 hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis dan didapat 5 jurnal yang paling terkait dengan topik penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui pencarian literature yang terkait dengan topik penelitian sehingga di dapatkan sejumlah 3.850 jurnal. Pada tabel 1 dapat dilihat hasil studi literatur faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecelakaan kerja pada nelayan dari 5 jurnal yang paling terkait dengan topik penelitian ini.

Table 1. Hasil Studi Literatur Penurunan Produktivitas Kerja Pada Wanita Dengan Gejala Menopause

| Judul/ Penulis | Jurnal, tahun | Desain studi, sampel, variabel, instrument, analisis | Hasil |
|---|---|--|--|
| EFEKTIFITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN KELUHAN SINDROM MENOPAUSE | Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol 11 No. 2 Desember 2020 | Penelitian ini menggunakan design quasi eksperimen dan rancangan pretest dan posttest one group. Pemberian intervensi dilakukan bagi wanita menopause di | Hasil penelitian menunjukkan mean pre test 24,15 dengan SD 5,193, mean post test 10,20 dengan SD |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN JOHOR TAHUN 2020</p> <p>Imarina Tarigan, Astaria Br. Ginting, Dewi Sartika Hutabarat, Mediana Beru Sembiring</p> | | <p>wilayah kerja Puskesmas Medan Johor dari bulan Juni hingga September. Responden sebanyak 89 wanita menopause dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Pengumpulan data primer diperoleh secara langsung dari responden dengan kuesioner. Keluhan tentang menopause baik fisik maupun psikis di nilai dengan menggunakan kuesioner instrumen penelitian sindrom menopause diadopsi dari Menopause Rating Scale (MRS)</p> | <p>4,093, artinya ada perbedaan rata-rata sebelum dan setelah mendapatkan yoga. Hasil uji paired sampel t-test di dapatkan P-Value 0,000 Simpulan : yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause</p> |
| <p>PERBEDAAN PRODUKTIVITAS KERJA IBU MENOPAUSE YANG TINGGAL DI WILAYAH PEDESAAN SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN</p> | <p>Jurnal Kebidanan Vo. 7, No. 2 Oktober 2018</p> | <p>Metode penelitian ini adalah pre dan post test design. Subjek penelitian ini adalah wanita menopause yang masih bekerja berjumlah 23 orang dan memenuhi kriteria inklusi. Produktivitas kerja wanita menopause sebelum dan setelah konseling diukur menggunakan</p> | <p>Median produktivitas kerja wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan sebelum dan setelah diberikan konseling</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>KONSELING MENOPAUSE</p> <p>Nining Istighosah</p> | | <p>kuesioner Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire (WPAI) yang meliputi : absenteisme, presentisme, penurunan kerja secara menyeluruh dan penurunan aktivitas sehari – hari. Perbedaan produktivitas kerja sebelum dan setelah konseling dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon.</p> | <p>Median produktivitas kerja wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan sebelum dan setelah diberikan konseling menopause oleh bidan adalah : (37,5% vs 38,1% dengan nilai $p < 0,01$. Indikator produktivitas pada aspek absenteisme dan penurunan aktivitas sehari – hari lebih besar terpengaruh setelah pemberian konseling menopause oleh bidan yaitu 66,7 % vs 66,6%. Simpulan dari penelitian ini</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling dengan produktivitas kerja ibu menopause |
| PERIMENOPAUS E: SYMPTOMS, WORK ABILITY AND HEALTH AMONG 4010 DUTCH WORKERS Karen M. Oude Hengel a , Marieke Soeter a , Merel in der Maur | Maturitas 176 (2023) 107793 journal homepage: www.elsevier.com/locate/maturitas | Linear and logistic regression analyses were performed to investigate the association between the degree of menopausal symptoms with work ability, self-rated health and emotional exhaustion, after adjustment for potential confounders | Results: Almost one-fifth of participants were in the perimenopause (n = 743). Of these women, 80 % experienced menopausal symptoms: 27.5 % ‘often’ and 52.5 % ‘sometimes’. Experiencing menopausal symptoms was associated with lower work ability, poorer self-rated health, and more emotional |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | <p>exhaustion. These associations were most pronounced among perimenopausal women ‘often’ experiencing symptoms. Conclusions: Menopausal symptoms threaten the sustainable employability of female workers. Interventions and guidelines are needed to support women, employers and (occupational) health professionals.</p> |
| <p>MENOPAUSAL VOICE-RELATED WORK LIMITATION SCALE (MENOVL): DEVELOPMENT</p> | <p>Journal of Voice, Vol. &&, No. &&, 2022</p> | <p>Methods. Items were drawn from previous studies on impacts of sex steroid hormones on voice, available validated scales, and in-depth interviews with post-menopausal</p> | <p>Results. Thirteen items were retained from the expert panel evaluation. Items presented</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>AND VALIDATION</p> <p>Filipa M.B. La, Ana M. Ramirez, Diego Ardura, Mauro B. Fiuza, and Nuria Polo,</p> | | <p>FPVUs. A preliminary version with 16 items was evaluated by a panel of 15 voice experts. The resulting revised version was filled in online, together with questions on current endocrinological reproductive status and related symptoms, history of amenorrhea, professional occupation, and demographic information. Responses concerning only professional voice users were selected and inclusive and exclusive criteria were applied for correct allocation of participants into pre- and post-menopausal stages within a restrict age range;192 responses were subject to factorial analysis for MenoVWL validation. Cronbach's alpha measured internal reliability. The scale was tested by comparing MenoVWL scores between pre- and post-menopausal</p> | <p>a high Content Validity Index (.94 out of 1) and high Item Acceptance Ratio (86.25 %). Both exploratory and confirmatory factorial analysis rendered one dimension scale with an excellent internal consistency (Cronbach's alpha = .9). The results of a Mann-Whitney test showed a higher MenoVWL score for post-as compared to pre-menopausal FPVUs ($Z = -2.818$; $P = .005$).</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|
| | | FPVUs (98 and 94, respectively). | |
| <p>PREVALENCE AND QUALITY-OF-LIFE BURDEN OF VASOMOTOR SYMPTOMS ASSOCIATED WITH MENOPAUSE: A EUROPEAN CROSS-SECTIONAL SURVEY</p> <p>Rossella E. Nappi, Emad Siddiqui c , Lora Todorova c , Carol Rea d , Eric Gemmen e , Neil M. Schultz</p> | <p>Maturitas 167 (2023) 66–74</p> | <p>Study design: Screening surveys were sent to a random sample of women aged 40–65 years; those meeting the inclusion criteria completed the full questionnaire. Women with successfully treated VMS or breast cancer or who were receiving HT for medical conditions were excluded. Main outcome measures: Frequency and duration of VMS, perceptions of menopause, seeking advice from a healthcare professional, treatment for VMS symptoms, perceptions of HT use, out-of-pocket costs, and other approaches to coping with menopause. The Menopause-Specific QOL (MENQOL) questionnaire and Work Productivity and Activity Impairment (WPAI) questionnaire were included</p> | <p>Results: Of 11,452 women who completed the screening survey, 5178 were postmenopausal and 2035 completed the full questionnaire. Prevalence of moderate-to-severe VMS ranged from 31 % in France to 52 % in Italy. The majority were in the HT-caution or HT-averse group, despite being eligible for HT. Most common menopausal symptoms reported in the MENQOL were “feeling tired or worn out,” with aching in</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>muscles and joints reported as the most common symptom in Spain. Weight gain was the most bothersome symptom in all countries, except for Spain, where low backache was more bothersome. Hot flashes and night sweats had a greater impact on daily than on working activities, as measured by the WPAI</p> |
|--|--|--|

Analisis data menggunakan pendekatan 3C + 2S yaitu bandingkan (compare), menentukan ketidaksamaannya (contrast), berikan pandangan (critize), sintesa (synthesize), dan ringkasan (summarize). Hasil dan pembahasan: berdasarkan dari 5 jurnal hasil review di dapatkan persamaan yaitu pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner. Sedangkan perbedaan yang dimiliki oleh kelima jurnal ini adalah perbedaan hasil penelitian dimana terdapat perbedaan faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan kerja pada nelayan. Setelah dilakukan analisis penelitian dapat dilihat perbedaan hasil penelitian antara 5 jurnal yang telah di analisis yaitu:

- Pada jurnal 1 Hasil penelitian menunjukkan mean pre test 24,15 dengan SD 5,193, mean post test 10,20 dengan SD 4,093, artinya ada perbedaan rata-rata sebelum dan setelah mendapatkan yoga. Hasil uji paired sampel t-test di dapatkan P-Value 0,000
Simpulan : yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause
- Pada jurnal 2, Median produktivitas kerja wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan sebelum dan setelah diberikan konseling menopause oleh bidan adalah : (37,5% vs 38,1% dengan nilai $p < 0,01$. Indikator produktivitas pada aspek absenteisme dan penurunan aktivitas sehari – hari lebih besar terpengaruh setelah pemberian konseling menopause oleh bidan yaitu 66,7 % vs 66,6%. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian konseling dengan produktivitas kerja ibu menopause
- Pada jurnal 3, Hasil: Hampir seperlima dari peserta berada di perimenopause ($n = 743$). Dari para wanita ini, 80% mengalami gejala menopause: 27,5% 'sering' dan 52,5% 'kadang-kadang'. Mengalami gejala menopause dikaitkan dengan kemampuan kerja yang lebih rendah, kesehatan penilaian diri yang lebih buruk, dan lebih banyak kelelahan emosional. Asosiasi ini paling menonjol di antara wanita perimenopause yang 'sering' mengalami gejala. Kesimpulan: Gejala menopause mengancam kelangsungan kerja pekerja perempuan. Intervensi dan pedoman diperlukan untuk mendukung perempuan, pengusaha dan profesional kesehatan (pekerjaan).
- Pada jurnal 4, Hasil. Tiga belas item dipertahankan dari evaluasi panel ahli. Item menyajikan Indeks Validitas Konten yang tinggi (0,94 dari 1) dan Rasio Penerimaan Item yang tinggi (86,25%). Analisis faktorial eksplorasi dan konfirmasi memberikan skala satu dimensi dengan konsistensi internal yang sangat baik (alfa Cronbach = 0,9). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan skor MenoVWL yang lebih tinggi untuk FPVU pasca-menopause dibandingkan dengan FPVU pra-menopause ($Z = - 2,818$; $P = 0,005$).
- Pada jurnal 5, Hasil: Dari 11.452 wanita yang menyelesaikan survei skrining, 5178 wanita pascamenopause dan 2035 menyelesaikan kuesioner lengkap. Prevalensi VMS sedang hingga berat berkisar antara 31% di Prancis hingga 52% di Italia. Mayoritas berada di kelompok HT-hati-hati atau menolak HT, meskipun memenuhi syarat untuk HT. Gejala menopause paling umum yang dilaporkan dalam MENQOL

adalah "merasa lelah atau lelah", dengan nyeri pada otot dan persendian dilaporkan sebagai gejala yang paling umum di Spanyol. Pertambahan berat badan adalah gejala yang paling mengganggu di semua negara, kecuali Spanyol, di mana sakit punggung bagian bawah lebih mengganggu. Hot flashes dan keringat malam berdampak lebih besar pada aktivitas sehari-hari daripada aktivitas kerja, sebagaimana diukur oleh WPAI

Dari kelima penelitian diatas dapat disimpulkan yang menjadi Gejala menopause juga dapat mempengaruhi kinerja wanita dalam bekerja. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa gejala menopause berhubungan negatif dengan persepsi diri wanita tentang kemampuan bekerja.

PEMBAHASAN

Produktivitas kerja pada menopause merupakan pencapaian hasil kerja baik yang dilakukan di tempat kerja maupun di rumah dalam bentuk aktivitas sehari – hari. Menopause terjadi seiring dengan siklus menstruasi terakhir, tapi secara pasti menopause dinyatakan setelah 1 tahun tidak ada perdarahan menstruasi. Hal ini adalah normal, fisiologis dan merupakan periode perkembangan kehidupan wanita yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium yang biasanya dipicu faktor penuaan. Menopause dapat terjadi secara spontan rata-rata terjadi pada wanita usia 51 tahun atau dipicu melalui intervensi medis (operasi, kemoterapi, atau terapi radiasi panggul) . 90% Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45-55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

Berhentinya siklus menstruasi sering dikaitkan dengan berbagai gejala yang tidak menyenangkan, seperti : kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, sulit berkonsentrasi, dan gejala vasomotor (hot flashes dan berkeringat di malam hari). Gejala gejala ini dapat berlangsung selama 1 tahun setelah masa transisi menopause. Sebuah studi oleh Berecki-Gisolf (2009) melaporkan bahwa banyak gejala yang bertahan sampai 7 tahun setelah berhentinya siklus menstruasi . Meskipun tidak semua wanita yang melaporkan terganggu dengan gejala menopause, beberapa penelitian besar telah melaporkan hubungan antara gejala menopause dan kualitas hidup yang rendah.

Meskipun menopause merupakan proses alami dalam siklus hidup reproduksi wanita, tetapi masih banyak wanita menopause yang menganggap hal ini sebagai pengalaman yang sulit dalam hidup mereka. Selain karena harus dapat beradaptasi dengan perubahan fisik akibat gejala menopause (hot flashes, kekeringan vagina, perubahan suasana hati dan insomnia), wanita juga sering dihadapkan pada keadaan yang menekan seperti perubahan dalam hubungan dengan pasangan, persepsi penuaan, peristiwa kematian dari keluarga atau teman-teman, gangguan penyakit, perubahan dalam pekerjaan dan keuangan.

Fase menopause dapat mengganggu kehidupan seorang wanita secara fisik dan emosional . Bukti menunjukkan bahwa kemampuan wanita untuk mengatasi keluhan yang muncul pada masa menopause dapat ditingkatkan melalui pendidikan dan dukungan sosial, namun sampai saat ini masih ada keterbatasan penelitian yang dilakukan pada wanita menopause di daerah pedesaan, di mana akses ke layanan kesehatan kurang mendukung dan sering terbatas karena faktor sosial demografi. Sikap wanita menopause yang tinggal di daerah pedesaan dalam menghadapi menopause sering terbentuk oleh faktor budaya dan lingkungan dimana mereka tinggal. penurunan produktivitas kerja pada wanita dengan gejala menopause dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Keluhan menopause yang sedang sampai berat, seperti hot flashes, keringat malam, vagina kering, susah tidur, mudah marah, dan lain-lain.
- Penyakit autoimun, genetik, infeksi virus, operasi pengangkatan rahim atau indung telur, atau efek samping kemoterapi yang dapat memicu menopause dini
- Kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau atasan di tempat kerja.

Untuk mengatasi penurunan produktivitas kerja akibat gejala menopause, ada beberapa hal yang dapat dilakukan, seperti:

- Mendapatkan konseling menopause dari bidan atau dokter untuk mendapatkan informasi dan saran yang tepat.
- Mengatur pola makan sehat, berolahraga teratur, dan menghindari rokok dan alkohol.
- Menggunakan pelumas vagina atau obat hormonal jika mengalami vagina kering
- Mengenakan pakaian yang nyaman dan menyerap keringat untuk mengurangi hot flashes.
- Mencari aktivitas yang menyenangkan dan mengurangi stres, seperti meditasi, yoga, atau hobi.
- Membicarakan perasaan dan masalah dengan orang yang dipercaya atau bergabung dengan komunitas wanita menopause

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa informasi yang tepat mengenai menopause dan cara mengatasi gejala kepada ibu menopause yang bekerja secara signifikan dapat memengaruhi produktivitas kerja ibu menopause.

Produktivitas kerja pada menopause merupakan pencapaian hasil kerja baik yang dilakukan di tempat kerja maupun di rumah dalam bentuk aktivitas sehari – hari. Menopause terjadi seiring dengan siklus menstruasi terakhir, tapi secara pasti menopause dinyatakan setelah 1 tahun tidak ada perdarahan menstruasi. Hal ini adalah normal, fisiologis dan merupakan periode perkembangan kehidupan wanita yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium yang biasanya dipicu faktor penuaan. Menopause dapat terjadi secara spontan rata-rata terjadi pada wanita usia 51 tahun atau dipicu melalui intervensi medis (operasi, kemoterapi, atau terapi radiasi panggul) . 90% Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45-55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

DAFTAR REFERENSI

- Istighosah, Nining, Akademi Kebidanan, and Dharma Husada. “Perbedaan Produktivitas Kerja Ibu Menopause Yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan Sebelum Dan Setelah Diberikan Konseling Menopause.” (2).
- Lã, Filipa M.B. et al. 2022. “Menopausal Voice-Related Work Limitation Scale (MenoVWL): Development and Validation.” *Journal of Voice*: 1–11.
- Nappi, Rossella E. et al. 2023. “Prevalence and Quality-of-Life Burden of Vasomotor Symptoms Associated with Menopause: A European Cross-Sectional Survey.” *Maturitas* 167(September 2022): 66–74.
- Oude Hengel, Karen M. et al. 2023. “Perimenopause: Symptoms, Work Ability and Health among 4010 Dutch Workers.” *Maturitas* 176(June): 107793.
- Yoga, Efektifitas et al. 2020. “Author: Imarina Tarigan Et Al.” 11(2).