

Workstress Terhadap Siklus Menstruasi
Rima Novianti, Tiwi Tri Andini
Universitas Horizon Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : rima.novianti.krw@horizon.ac.id

ABSTRAK

Stres kerja adalah tekanan-takanan yang didapatkan dalam pekerjaan dan keluarga menimbulkan peristiwa-peristiwa yang merupakan luapan emosi. Luapan tersebut dapat berupa fisik, psikologis dan perilaku. Pekerja perempuan beresiko lebih tinggi mengalami stres kerja karena peran ganda yang dimilikinya, salah satu dampak yang terjadi apabila mengalami stres kerja dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara work stress terhadap potensi perubahan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di Desa Muara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja perempuan di pabrik bagian produksi di desa muara dengan sampel sebanyak 48 pekerja (menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling.). Instrumen yang digunakan adalah wawancara dan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji chi square dengan $\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,8% responden tidak mengalami stres kerja dan 54,2 % responden mengalami stres kerja. Sementara itu, sebanyak 43,8% responden mempunyai siklus menstruasi teratur dan sebanyak 56,3% responden mempunyai siklus menstruasi tidak teratur. Uji chi square didapatkan hasil yaitu nilai p value adalah 0,024. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara work stress terhadap potensi perubahan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di Desa Muara. Saran peneliti bagi pekerja perempuan untuk melakukan manajemen stres dengan berpikir positif terhadap kemampuan diri dan dapat mengatur waktu dengan baik antara menyelesaikan pekerjaan dengan kehidupan pribadi.

Kata kunci : **Pekerja perempuan, siklus menstruasi, stres kerja.**

ABSTRACT

Work stress is the stresses that are obtained at work and family causing emotional overflows, in the form of physical, psychological and behavioral. Female workers are at higher risk of experiencing work stress because of the dual roles they have, one of the impacts that occurs when experiencing work stress can cause irregular menstrual cycles. The purpose of this study is to determine the relationship between work stress and potential menstrual cycle changes in female workers in Muara Village. This type of research is quantitative research with a cross-sectional approach. The population in this study was female workers in the production section factory in muara village with a sample of 48 workers (using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling.). The instruments used are interviews and questionnaires. Data analysis was performed univariately and bivariately (using chi square test with $\alpha=0.05$). The results showed that 45.8% of respondents did not experience work stress and 54.2% of respondents experienced work stress. Meanwhile, as many as 43.8% of respondents had a regular menstrual cycle and as many as 56.3% of respondents had an irregular menstrual cycle. The chi square test result of the p value is 0.024. This shows that the value of $p<0.05$, it can be concluded that there is a relationship between work stress and potential menstrual cycle changes in female workers in Muara Village. Researchers suggestion for female workers to do stress management by thinking positively about their abilities and can manage time well between finishing a job and personal life.

Keywords: female workers, menstrual cycle, work stress.

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman di era industry 5.0 telah mengubah peran perempuan dalam masyarakat dengan menghilangkan perbedaan status antara perempuan dan laki-laki dalam bekerja di luar rumah. Hal ini telah mendorong perempuan untuk memiliki peran lain selain sebagai pengurus rumah tangga dan memperkuat keinginan mereka untuk bekerja di luar rumah. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB/ *Sustainable Development Goals*) pada poin ke-5 bertujuan mencapai kesetaraan gender dan memberdayakan kaum perempuan, sementara poin ke-8 SDGs bertujuan mendorong pertumbuhan ekonomi inklusif dan berkelanjutan, kesempatan kerja produktif, dan pekerjaan yang layak untuk semua, termasuk melindungi hak-hak tenaga kerja dan menciptakan lingkungan kerja yang aman bagi semua pekerja, termasuk pekerja migran.

Kementerian PPN/ BAPPENAS mengacu pada tujuan SDGs ke-5 dan ke-8 ini dalam upaya mereka untuk memberdayakan dan memberikan kesempatan pada kaum perempuan untuk menunjukkan keterampilan mereka di berbagai aspek, sambil tetap memperhatikan hak-hak tenaga kerja perempuan dalam lingkungan yang aman (BAPPENAS, 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, jumlah pekerja perempuan usia di atas 15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2019, jumlahnya mencapai 49,40 juta penduduk, tahun 2020 menjadi 50,70 juta penduduk, dan tahun 2021 meningkat menjadi 51,79 juta penduduk.

Di Provinsi Jawa Barat, jumlah pekerja perempuan usia di atas 15 tahun juga mengalami peningkatan. Pada tahun 2019, jumlahnya mencapai 8,42 juta penduduk, tahun 2020 menjadi 8,68 juta penduduk, dan tahun 2021 menjadi 9,02 juta penduduk. Selain itu, persentase pekerja perempuan usia di atas 15 tahun di Kabupaten Subang juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, persentasenya adalah 40,09%, tahun 2019 menjadi 45,02%, dan tahun 2020 meningkat menjadi 46,15%.

Peningkatan jumlah pekerja perempuan ini dapat menyebabkan

peningkatan stres kerja dan kelelahan, terutama karena perempuan memiliki peran ganda dan mungkin lebih mudah merasa lelah karena perbedaan fisik dengan pria. Jika perusahaan mengabaikan hak kesehatan tenaga kerja, dampak pertama yang dapat terjadi adalah stres kerja dan kelelahan. Laporan dari International Labour Organization (ILO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa setiap tahun ada 2 juta orang meninggal akibat kelelahan kerja, dengan mayoritas korban adalah pekerja perempuan.

Di Indonesia, dari 847 kasus kecelakaan kerja yang terjadi, 36% di antaranya disebabkan oleh kelelahan. Studi juga menunjukkan bahwa stres kerja dapat berdampak pada gangguan siklus menstruasi pada pekerja perempuan. Sebuah survei di Jepang melibatkan 12.000 perusahaan dengan 16.000 pekerja perempuan menunjukkan bahwa sekitar 65% mengeluhkan kelelahan fisik akibat rutinitas kerja, 28% mengeluhkan kelelahan mental, dan sekitar 7% mengalami stres berat.

Survei lainnya menunjukkan bahwa tingkat stres kerja pada pekerja perempuan cukup tinggi. Sebanyak 89% mengalami tingkat stres rendah, 88,1% mengalami tingkat stres sedang, dan 96,7% mengalami tingkat stres tinggi. Dampak dari stres kerja ini juga dapat menyebabkan gangguan menstruasi, dengan persentase pekerja perempuan yang mengalami gangguan menstruasi mencapai 85,4%.

Studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian pekerja perempuan mengalami kelelahan, stres, dan gangguan siklus menstruasi. Stres kerja di tempat kerja adalah masalah serius yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik dan psikologis karyawan. Jika perusahaan mengabaikan hak kesehatan tenaga kerja, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas pekerja perempuan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tersebut di Desa Muara.

METODE PENELITIAN

Jenis pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* (Agus, 2018). Teknik pengambilan sampel menggunakan

purposive sampling dengan Karakteristik Responden :

1. Pekerja perempuan di pabrik bagian produksi
2. Masa kerja minimal 3 bulan
3. Mempunyai IMT normal (18,5-25,0 kg/m²)
4. Mempunyai durasi tidur normal (7-10 jam)
5. Sudah menikah
6. Sudah mempunyai anak
7. Jam kerja >35 jam/minggu
8. Jenis asektor KB yang digunakan hormonal/ nonhormonal

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner yang diberikan secara selebaran yang berisi pernyataan untuk diisi. Data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik pengumpulan data primer.

Kuesioner penelitian ini terdiri dari 3 bagian yaitu : Bagian A tentang pertanyaan data demografi. Bagian B tentang pernyataan untuk menilai stres yang dialami oleh responden. Menggunakan kuesioner DASS-21 yang dikembangkan oleh Lovibond. S. H dan Lovibond. P. H. Bagian C tentang pertanyaan untuk mengetahui siklus menstruasi pada responden. Analisa data menggunakan uji Chi Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1. Diketahui bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden mayoritas memiliki jumlah anak ≥ 2 anak 30 orang (62,5 %) responden. Kemudian untuk kategori durasi haid menunjukkan bahwa 32 orang (66,7 %) responden yang mengalami durasi/lama haid 3-5 hari.

Pada tabel 2. Diketahui bahwa distribusi frekuensi *work stress* mayoritas menunjukkan bahwa, dan 26 orang (54,2 %) responden mengalami stres kerja yaitu yang mengalami stres kerja dengan gejala fisik 6 orang (23,1%), psikologis 12 orang (46,1%), perilaku 8 orang (30,8%). Kemudian untuk kategori siklus menstruasi menunjukkan mayoritas bahwa 27 orang (56,3 %) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Pada Tabel 3. Hasil analisis hubungan antara *work stress* dengan siklus menstruasi

Tabel 3. Hubungan Work Stress Terhadap Potensi Perubahan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Perempuan

di peroleh bahwa ada sebanyak 14 orang (63,6 %) responden yang tidak stres kerja memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan diantara responden yang mengalami stres kerja memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 7 orang (26,9 %) responden. Kemudian ada sebanyak 8 orang (36,4 %) responden yang tidak stres kerja memiliki siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan diantara responden yang mengalami stres kerja memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 19 orang (73,1 %) responden.

Hasil uji chi square di peroleh p value sebesar 0,024 yang berarti lebih kecil dari nilai α sebesar 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara work stress dengan potensi perubahan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di desa muara. Dari hasil uji pula di peroleh nilai OR sebesar 4,750 dengan CI (1,393-16,202) yang artinya responden yang stres kerja mempunyai peluang 4,750 kali untuk memiliki siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan responden yang tidak stres kerja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Jumlah Anak	1 Anak	18 37,5
	≥ 2 anak	30 62,5
Durasi Haid	3-5 Hari	32 66,7
	≥ 5 hari/ ≤ 3 Hari	16 33,3

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Work Stress dan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Perempuan

Variabel	F	%
Work stress	Tidak stres kerja	22 45,8
	Stres kerja	26 54,2
Siklus Menstruasi	Teratur	21 43,8
	Tidak teratur	27 56,3

Workstres	Siklus Menstruasi			Value	OR
	Teratur	Tidak Teratur	Total		
Tidak Stres Kerja	14 43,75%	8 56,25%	22 100%	0,024	4,750 (1,393 – 16,202)
Stres Kerja	7 19,4%	19 80,6%	26 100%		
Total	21	27	48		

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asih dan rekan-rekannya pada tahun 2018, work stress dapat timbul karena berbagai faktor, baik dari luar maupun dalam pekerjaan. Salah satu dampak dari work stress pada pekerja perempuan adalah gangguan pada organ reproduksi, seperti perubahan siklus menstruasi dan nyeri haid yang parah, seperti yang disebutkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018.

Wirawan (2010) juga menyatakan bahwa gejala stres kerja dapat menyebabkan perubahan dalam tubuh, termasuk gangguan pada organ fisik, seperti gangguan siklus menstruasi. Gangguan menstruasi yang dapat terjadi termasuk Polimenorea, Oligomenorea, dan Amenorea.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizal pada tahun 2016. Penelitian tersebut berjudul "Hubungan Stres Kerja dengan Menstruasi Abnormal pada Pekerja Konveksi di Desa Pegandon Pekalongan" dan melibatkan 43 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksplanatori dengan pendekatan cross-sectional. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,02, yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan menstruasi abnormal pada pekerja konveksi di Desa Pegandon Pekalongan.

Berdasarkan asumsi yang diajukan oleh peneliti, stres kerja dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan sistemik dalam tubuh, terutama dalam sistem endokrin yang terjadi dalam hipotalamus. Mekanisme hubungan antara stres kerja dan menstruasi dijelaskan dalam teori berikut: Menurut teori ini, stres dapat mempengaruhi produksi hormon prolaktin, yang secara langsung berkaitan dengan peningkatan aktivitas kortisol basal

dan mengakibatkan penurunan hormon LH. Hormon ACTH merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan kortisol, yang berperan dalam menghambat sekresi Luteinizing Hormone (LH) oleh otak, yang merupakan pusat pengatur aktivitas tubuh.

Kortisol menghambat respons hipofisis terhadap Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH), yang merupakan regulator penting dalam produksi hormon estrogen dan progesteron selama menstruasi (Yolandiani, 2020; Novianti, 2021). Gangguan pada produksi gonadotropin dan estrogen dapat terjadi akibat tekanan tersebut dan dapat menyebabkan gangguan menstruasi pada perempuan (Zhou et al., 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai p value = 0,024 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Work Stress Terhadap Potensi Perubahan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Perempuan Di Desa Muara

REFERENSI

- Agus, R. (2018). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan (R. Agus (ed.); 1st ed.). Nuha Medika.
- Asih, gusti yuli, Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres Kerja (gusti yuli Asih, BAPPENAS. (2021). Pekerjaan Layak dan Pertumbuhan Ekonomi. <https://sdgs.bappenas.go.id/tujuan-8/>
- BPS. (2021). Badan Pusat Statistik. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/07/>
- H. Widhiastuti, & R. Dewi (eds.); 1st ed.). Semarang University Press Jl. Soekarno Hatta, Semarang. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS->

- [KERJA.pdf&ved=2ahUKEwjK25KPmfl_2AhUETGwGHW09C6EQFnoECAQQBg&usq=AOvVaw3wBC04XB0YDB0YDLI0a-tQ0QKh](#)
- ILO. (2018). Keselamatan dan Kesehatan Kerja (Bahasa Ind). SCORE. <https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/%40asia/%40ro-bangkok/%40ilo-jakarta/documents/publication>
- KEMENKES RI. (2018). Dampak Stres Kerja. <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Novianti, R., & Ardila, D. (2021). FACTORS RELATED TO THE POTENTIAL ACCELERATION OF MENARCHE. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3). <http://mcrhjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/view/193>
- Rizal, M. (2016). Hubungan Stres Kerja Dengan Menstruasi Abnormal Pekerja Konveksi Desa Pegandon Pekalongan. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 205–214.
- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/10400>
- Wirawan. (2010). Konflik dan Manajemen Konflik. Salemba Humanika.
- Yolandiani, ranny patria, Fajria, L., & Putri, zifriyanthi minanda. (2020). Faktor–faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review. 68. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://scholar.unand.ac.id/67973/6/manuscript%2520rani.pdf&ved>
- Zhou, M., Ege, N. W., Huakang, G. U., Hang, L. S., Jian, L. I., & legrist, J. S. (2010). Work and Family Stress is Associated with Menstrual Disorders but not with Fibrocystic Changes : Cross-sectional Findings in Chinese Working Women. *Journal of Occupational Health*, 361–366. <https://doi.org/10.1539/joh.L10057>