

HUBUNGAN STRES KERJA TERHADAP GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA PEKERJA PEREMPUAN DI PT. X TANGERANG BANTEN TAHUN 2024

Vania Rahma Kurniawan

Abstrak

Gangguan siklus menstruasi adalah indikator kesehatan reproduksi yang buruk dan dapat berdampak negatif pada kinerja pekerja, terutama pada pekerja perempuan, karena gejala seperti nyeri, kelelahan, dan ketidaknyamanan dapat mengurangi produktivitas dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di PT. X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari *The Workplace Stress Scale*, *IPAQ* dan *PSQI*. Dari 133 responden yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan 80,5% mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan signifikan antara stres kerja ($p=0,001$), kualitas tidur ($p=0,003$), dan aktivitas fisik ($p=0,030$) dengan gangguan siklus menstruasi. Namun, tidak ditemukan hubungan antara status melahirkan ($p=0,746$), usia menarche ($p=0,611$), dan status gizi ($p=0,763$) dengan gangguan siklus menstruasi. bahwa stres kerja merupakan faktor yang paling berpengaruh dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 26,553, artinya pekerja perempuan dengan stres ringan memiliki risiko 26,5 kali lebih besar untuk mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan pekerja tanpa stres, setelah dikontrol oleh kualitas tidur dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, disarankan kepada perusahaan untuk menerapkan program manajemen stres, menyesuaikan waktu lembur, dan memfasilitasi aktivitas fisik teratur seperti senam mingguan untuk meningkatkan kualitas kesehatan pekerja.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gangguan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, Pekerja Perempuan, Stres Kerja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND MENSTRUAL CYCLE DISORDERS AMONG FEMALE WORKERS AT PT. X TANGERANG BANTEN IN 2024

Vania Rahma Kurniawan

Abstract

Menstrual cycle irregularities indicate compromised reproductive health and can negatively affect worker performance, particularly among female employees, as symptoms such as pain, fatigue, and discomfort may diminish productivity and focus. This study aimed to identify factors associated with menstrual cycle irregularities in female workers at PT. X. Employing a cross-sectional design, data were gathered through questionnaires comprising The Workplace Stress Scale, IPAQ, and PSQI. A purposive sampling method was used to select 133 respondents. The findings revealed that 80.5% of respondents experienced menstrual cycle irregularities. Bivariate analysis further showed significant associations between work stress ($p=0.001$), sleep quality ($p=0.003$), and physical activity ($p=0.030$) with these irregularities. However, no significant relationships were found between childbirth status ($p=0.746$), age at menarche ($p=0.611$), and nutritional status ($p=0.763$). Work stress emerged as the most influential factor, with an Odds Ratio (OR) of 26.553, suggesting that female workers experiencing mild stress had a 26.5 times higher likelihood of encountering menstrual cycle irregularities compared to those without stress, even after controlling for sleep quality and physical activity. The study recommended that the company introduce stress management programs, adjust overtime policies, and encourage regular physical activity, such as weekly exercise sessions, to enhance workers' overall health.

Keyword: *Female Worker, Menstrual Cycle Disorder, Physical Activity, Sleep Quality, Work Stress*