



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

**SKRIPSI**

**VANIA RAHMA KURNIAWAN**

**2110713039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2025**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**VANIA RAHMA KURNIAWAN**

**2110713039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Vania Rahma Kurniawan

NIM : 2110713039

Tanggal : 6 Januari 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Januari 2025

Yang Menyatakan,



(Vania Rahma Kurniawan)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vania Rahma Kurniawan  
NIM : 2110713039  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Stres Kerja Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Perempuan di PT. X Tangerang Banten Tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 06-01-2025

Yang Menyatakan,



(Vania Rahma Kurniawan)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Vania Rahma Kurniawan

NIM : 2110713039

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana


Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi  
pada Pekerja Perempuan di PT. X Tangerang Banten Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada program studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Afif Amir Amrullah, S. Kp, M.K.K.K

Ketua Penguji



Dr. Ns. Dyah Utari S.Kep., M.K.K.K

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.

Koordinator Program Studi Kesehatan  
Masyarakat Program Sarjana



Dr. Agus Loko Susanto, S.K.M., M.K.K.K



Desmanawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dean FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Januari 2025

# 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 n (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.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Stres Kerja terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Pekerja Perempuan di PT. X Tangerang Banten Tahun 2024”** dengan baik. Dengan tulus, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada, Para responden penelitian, yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K, selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar dan penuh perhatian telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih kepada Bapak Afif Amir Amrullah, S. Kp, M.K.K.K dan Bapak Dr. Agus Joko Susanto, S.K.M., M.K.K.K selaku dosen penguji skripsi karena telah memberikan saran dan masukan agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini.

Teruntuk Ibu dan Papa, orang tua tersayang yang senantiasa memberikan cinta, dukungan, doa dan pengorbanan tanpa batas. A irfan, Yuansyah, Ica dan Kak Billa, Terima kasih atas segala kasih yang tidak pernah putus hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sahabat penulis Dayinta, Agathista, Dinda dan Amanda, terimakasih telah memberikan semangat serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 06 Januari 2025

Penulis

Vania Rahma K.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
I.5 Ruang Lingkup .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Menstruasi.....	7
II.2 Faktor Risiko Gangguan siklus menstruasi .....	13
II.3 Penelitian Terdahulu .....	26
II.4 Kerangka Teori .....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Kerangka Konsep.....	34
III.2 Hipotesis .....	34
III.3 Definisi Operasional .....	36
III.4 Desain Penelitian .....	40
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
III.7 Instrumen Penelitian .....	41
III.8 Pengolahan Data .....	44
III.9 Analisis Data.....	45
III.10 Etika Penelitian .....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
IV.1 Gambaran Umum Perusahaan .....	48
IV.2 Hasil Penelitian.....	49
IV.3 Pembahasan .....	56
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	68
BAB V PENUTUP.....	70
V.1 Kesimpulan .....	70

V.2 Saran .....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2	Definisi Operasional.....	38
Tabel 3	Perhitungan Sampel Minimal Berdasarkan Penelitian Terdahulu.....	43
Tabel 4	Coding Variabel.....	47
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen dan Independen .....	51
Tabel 6	Hasil Analisis Hubungan Variabel Dependen dan Independen .....	52
Tabel 7	Hasil Seleksi Variabel Kandidat Analisis Multivariat .....	55
Tabel 8	Model Awal Uji Confounding .....	55
Tabel 9	Model Eliminasi ke 1 Uji Confounding .....	56
Tabel 10	Model Eliminasi ke 2 Uji Confounding .....	56
Tabel 11	Perubahan Nilai Hubungan POR.....	57
Tabel 12	Model Akhir Uji Confounding .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Siklus Menstruasi .....	7
Gambar 2	Rumus IMT .....	22
Gambar 3	Kerangka Teori .....	35
Gambar 4	Kerangka Konsep Penelitian .....	36
Gambar 5	Rumus Perhitungan Sampel .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Time Schedule Penelitian
- Lampiran 2 *Informed Consent* Penelitian
- Lampiran 3 Instrumen Penelitian
- Lampiran 4 Dokumentasi Penjelasan PSP dan Pengisian Kuesioner oleh Pekerja di PT. X
- Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Izin Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 7 *Ethical Approval*
- Lampiran 8 *Output* SPSS Uji Univariat
- Lampiran 9 *Output* SPSS Uji Bivariat
- Lampiran 10 *Output* SPSS Uji Multivariat
- Lampiran 11 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 12 Hasil Turnitin
- Lampiran 13 Surat Bebas Plagiarisme