

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pekerja perempuan di PT. X yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak sebanyak 80,5%, sementara hanya 19,5% yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi
- b. Distribusi frekuensi variabel independen penelitian ini yaitu, terkait stres kerja, mayoritas responden berada dalam kategori stres dengan frekuensi terbanyak yaitu stres ringan (35,3%). Untuk usia menarche, sebagian besar responden (63,9%) mengalami menarche pada usia ideal yaitu 11-13 tahun. Dalam hal status melahirkan, sebanyak (69,9%) responden belum pernah melahirkan. Dari segi status gizi, mayoritas responden (85%) memiliki status gizi normal dengan IMT 18,5-25. Terakhir, untuk kualitas tidur, sebagian besar responden (52,6%) memiliki kualitas tidur yang baik.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja, aktifitas fisik dan kualitas tidur terhadap gangguan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di PT. X dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar *p-value* 0,001 untuk stres kerja, *p-value* 0,003 untuk kualitas tidur dan *p-value* 0,030 untuk aktifitas fisik.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status melahirkan, usia menarche dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada pekerja perempuan di PT.X dengan nilai *p-value* masing-masing sebesar *p-value* 0,746 untuk status melahirkan, *p-value* 0,611 untuk usia menarche dan *p-value* 0,763 untuk status gizi.
- e. Berdasarkan analisis multivariat didapatkan hasil permodelan akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi *p-value* 0,001 dan diperoleh nilai *Adjusted Prevalence Odds Ratio* untuk variabel stres kerja adalah sebesar 26,553 (95% CI: 5,005-140,873) artinya pekerja perempuan dengan stres

- f. ringan lebih berisiko untuk terkena gangguan siklus menstruasi 26,5 kali dibandingkan dengan pekerja perempuan yang tidak stres setelah dikontrol oleh variabel cofounding yaitu aktifitas fisik dan kualitas tidur.
- g. Stres kerja memengaruhi siklus menstruasi melalui aktivasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), yang meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol. Kortisol berlebihan dapat menghambat pelepasan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu regulasi hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH). Ketidakseimbangan ini memengaruhi perkembangan folikel ovarium, ovulasi, serta produksi estrogen dan progesteron, yang berujung pada gangguan siklus menstruasi. Kualitas tidur buruk memperparah peningkatan kortisol, sementara aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus akibat kelelahan ekstrem, yang turut mengganggu keseimbangan hormon reproduksi.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Pekerja Perempuan**

- a. Pekerja perempuan perlu melakukan manajemen dan mengelola stres secara aktif, seperti melakukan meditasi, yoga, atau olahraga ringan yang dapat membantu menurunkan tingkat hormon kortisol.
- b. Pekerja perempuan perlu memiliki pola tidur yang teratur dan berkualitas dengan menghindari paparan layar sebelum tidur, menjaga kenyamanan lingkungan tidur, dan menetapkan waktu tidur yang cukup.
- c. Pekerja perempuan perlu melakukan aktivitas fisik yang cukup, jangan terlalu sedikit atau berlebihan dan dalam satu minggu usahakan untuk berolahraga 1-2 kali dengan intensitas yang sesuai dengan kondisi tubuh.

### **V.2.2 Bagi Perusahaan**

- a. Jadwalkan sesi relaksasi mingguan seperti meditasi, yoga, atau pelatihan mindfulness yang dipandu oleh instruktur profesional di lokasi kerja.

- b. Menyelenggarakan workshop bulanan tentang manajemen stres dengan pembahasan praktis, seperti teknik pernapasan, strategi pengelolaan emosi, dan identifikasi penyebab stres.
- c. Sediakan layanan konseling gratis atau subsidi konsultasi dengan psikolog untuk karyawan yang membutuhkan. Perusahaan dapat bekerja sama dengan penyedia layanan kesehatan mental atau mengundang konselor ke lokasi kerja secara berkala.
- d. Melakukan manajemen pengaturan waktu kerja yang baik, berikan batas jam lembur maksimal untuk pekerja perempuan agar mereka mempunyai cukup waktu untuk tidur dan istirahat.
- e. Mengimplementasikan program Senam Pekerja Sehat di perusahaan dengan mewajibkan pekerja mengikuti senam yang berlangsung 15–20 menit setiap Jumat sebelum jam kerja dimulai.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Menggunakan metode pengumpulan data dengan teknik wawancara untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dan akurat mengenai pengalaman pekerja perempuan terkait stres kerja, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan gangguan siklus menstruasi. Wawancara juga memungkinkan peneliti menggali faktor-faktor subjektif yang mungkin sulit dijangkau dengan kuesioner.
- b. Menggunakan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan hasil yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi.
- c. Menganalisis faktor risiko lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini seperti diet, gangguan pendarahan dan gangguan endokrin.