

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Proporsi kejadian gangguan menstruasi pada tenaga kerja perempuan di Rumah Sakit X Kota Jakarta tahun 2025 sebesar 64,4% atau sebanyak 56 kejadian.
- b. Distribusi frekuensi variabel bebas dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 41 responden (47,1%). Ditemukan sebanyak 36 responden (41,4%) memiliki indikator IMT dalam kategori berat badan ideal serta sebanyak 43 orang (49,4%) memiliki aktivitas fisik tingkat sedang. Pada variabel kelelahan kerja, diketahui responden paling banyak berada pada kategori kelelahan tingkat sedang sebanyak 44 orang (50,6%). Apabila ditinjau dari durasi kerja, mayoritas responden bekerja selama 8 jam yaitu sebanyak 70 responden (80,5%). Terkait usia *menarche*, didapatkan sebanyak 68 responden (78,2%) mengalami menstruasi pertama kali pada rentang usia 10—14 tahun. Selanjutnya pada variabel jumlah persalinan (paritas), diketahui mayoritas responden merupakan kelompok nulipara sebanyak 65 orang (74,7%). Terkait suhu lingkungan kerja, ditemukan sebanyak 50 responden (57,5%) bekerja pada lingkungan dengan suhu $<23^{\circ}$ atau $>26^{\circ}$ C yang tidak sesuai baku mutu. Sementara itu, diketahui bahwa sebagian besar responden (67,8 %) tidak menggunakan alat kontrasepsi.
- c. Stres kerja dan aktivitas fisik dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gangguan menstruasi pada tenaga kerja perempuan di Rumah Sakit X. Masing-masing hubungan tersebut memiliki *p-value* = 0,047 dan *p-value* = 0,037.

- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT), kelelahan kerja, durasi kerja, usia *menarche*, jumlah persalinan (paritas), suhu lingkungan kerja, dan alat kontrasepsi dengan kejadian gangguan menstruasi pada tenaga kerja perempuan di Rumah Sakit X.
- e. Hasil pemodelan akhir dari analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor dominan yang memengaruhi gangguan menstruasi pada tenaga kerja perempuan di Rumah Sakit X dengan *p-value* 0,050 ($p \leq 0,05$). Responden dengan kategori tingkat aktivitas fisik tinggi berisiko 5,8 kali untuk mengalami gangguan menstruasi (95% CI: 1,040 — 32,454).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Tenaga Kerja Perempuan

- a. Melakukan manajemen stres secara rutin, seperti peregangan, olahraga ringan, atau relaksasi setiap hari di sela-sela waktu kerja.
- b. Menjaga pola makan sesuai pedoman gizi seimbang dan memastikan hidrasi terpenuhi dengan optimal.
- c. Membuat catatan siklus menstruasi bulanan agar jika terdapat perubahan dapat segera terdeteksi.

V.2.2 Bagi Rumah Sakit X Kota Jakarta

- a. Menyediakan program edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen stres bagi tenaga kerja perempuan.
- b. Melakukan pemetaan intensitas aktivitas fisik pada setiap unit kerja sebagai bahan evaluasi pembagian tugas di dalam unit bagi tenaga kerja perempuan.
- c. Mendukung penerapan *microbreaks* berupa istirahat singkat di sela jam kerja untuk mengurangi kelelahan fisik pekerja.
- d. Melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, termasuk keluhan gangguan menstruasi sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini.

- e. Menyediakan sarana penunjang berupa *heating pad* (elektrik atau gel) di tiap unit kerja atau kotak P3K sebagai pertolongan pertama pada gangguan dismenorea.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan meneliti faktor-faktor tambahan yang berpotensi memengaruhi gangguan menstruasi, seperti pola tidur dan paparan rokok.
- b. Pengumpulan data sebaiknya dilakukan melalui wawancara agar setiap responden memahami pertanyaan dengan benar sebelum memberikan jawaban.