

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KELELAHAN KERJA PADA WANITA
PEKERJA TINGKAT FORMAL TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DI
BIDDOKES POLDA JAWA TIMUR**



MICHAEL CHEVIN AL AFGANI

NIM. 2324201010

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KELELAHAN KERJA PADA
WANITA PEKERJA TINGKAT FORMAL TERHADAP SIKLUS
MENSTRUASI DI BIDDOKES POLDA JAWA TIMUR**



MICHAEL CHEVIN AL AFGANI

NIM. 2324201010

PEMBIMBING 1

(Ike Prafitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIK 220 250 022

PEMBIMBING 2

(Anndy Prastya, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIK 220 250 156

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nam : Michael Chevin Al Afgani

NIM : 2324201010

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama tim pembimbing sebagai coauthor.

Mojokerto, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan



Michael Chevin Al Afgani

NIM. 2324201010

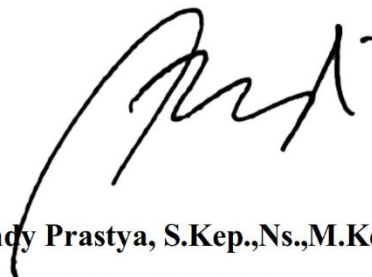
PEMBIMBING 1



(Ike Prafitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIK 220 250 022

PEMBIMBING 2



(Anndy Prastya, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NIK 220 250 156

Hubungan Tingkat Stres dan Kelelahan Kerja pada Wanita Pekerja Tingkat Formal Terhadap Siklus Menstruasi di Biddokkes Polda Jawa Timur

Michael Chevin Al Afgani¹

¹Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
email : michaelchevinalafgani@gmail.com

Ike Prafitasari²

²Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
email : ikkeshary@gmail.com

Anndy Prastya³

³Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
email : anndyprastya@gmail.com

Abstrak - Stres dan kelelahan kerja bisa terjadi akibat pekerjaan yang banyak tuntutan, keinginan yang tidak dapat terpenuhi dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki pekerja. Pekerja wanita lebih berisiko mengalami stres kerja dibanding pria. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kelelahan kerja terhadap siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Responden penelitian adalah pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner kuesioner UWFI (*Unimma Work Fatigue Instrument*) dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11% responden mengalami tingkat stres kerja ringan, 13% responden mengalami tingkat stres kerja sedang dan 27% responden mengalami tingkat stres kerja berat, dan 40% responden mengalami tingkat stres sangat berat. Kemudian, 25% responden mengalami kelelahan kerja tingkat ringan, 31% responden mengalami kelelahan kerja tingkat sedang, dan 45 responden mengalami kelelahan kerja berat. Kemudian 34% responden mengalami siklus menstruasi teratur dan 65% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji spearman didapatkan nilai p value = 0,000 serta koefisien korelasi $r = 0,870$ dan $r = 0,830$ dengan kekuatan hubungan kuat dan arah korelasi positif (+).

Kata Kunci: Stres, Kelelahan Kerja, Siklus Menstruasi

Abstract - Stress and work fatigue can occur due to demanding work, unfulfilled desires and limited abilities of workers. Female workers are at higher risk of experiencing work stress than men. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and work fatigue and the menstrual cycle in formal female workers at the East Java Regional Police Health Service. This study used an analytical observational study with a Cross Sectional approach. The respondents were formal female workers at the East Java Regional Police Health Service. The sampling technique used simple random sampling. The data collection instrument used the UWFI Unimma Work Fatigue Instrument (UWFI) questionnaire and the menstrual cycle questionnaire. Data analysis used the Spearman correlation test. The results showed that 11% of respondents

experienced mild work stress, 13% of respondents experienced moderate work stress and 27% of respondents experienced severe work stress, and 40% of respondents experienced very severe stress. Then, 25% of respondents experienced mild work fatigue, 31% of respondents experienced moderate work fatigue, and 45 respondents experienced severe work fatigue. Then 34% of respondents experienced regular menstrual cycles and 65% of respondents experienced irregular menstrual cycles. The results of the Spearman test obtained a p value = 0.000 and a correlation coefficient of $r = 0.870'$ and $r = 0.830'$ with a strong relationship strength and a positive correlation direction (+).

Keywords: Stress, Work Fatigue, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama atau abnormal, gangguan nyeri atau dismenorhea, atau sindroma pramenstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur sendiri meliputi *polymenoreehea*, *oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*. Siklus menstruasi ini yang tidak normal tentu bisa menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan (Hatmanti, 2018).

Menurut data WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu sebesar 16,4% (Nathalia, 2022). Menurut prevalensi pasangan *infertile* di Indonesia selama tahun 2017 terhitung 15% - 25% dari seluruh pasangan yang ada (Kemenkes RI, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anintida dkk pada tahun 2015 dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung”

menyebutkan bahwa kelelahan kerja dan tingkat stres menjadi faktor penyebab ketidakaturan siklus menstruasi (Anandita, dkk., 2016).

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi bagian tubuh mengalami penurunan pada performa kerja dan berkurangnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan (Cahyani, 2016). Lama atau masa kerja yang dilakukan serta aktivitas fisik yang berlebihan untuk mencapai target dalam pekerjaannya menjadi faktor utama terjadinya kelelahan. Hal ini menjadi salah satu masalah yang perlu diperhatikan, seperti UNICEF yang melakukan penelitian tentang siklus menstruasi wanita di Indonesia yang disebutkan bahwa 1 dari 6 wanita mengalami gangguan siklus menstruasi setiap harinya (Kemenkes RI, 2017).

Selain faktor kelelahan kerja, tingkat stres juga menjadi faktor utama yang mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi. Menurut data statistik internasional menunjukkan stress kerja pada anggota polisi yang bertugas di *Illinois Criminal Justice Information Authority (ICJIA)* mencapai 64% (Douglas et., 2022). Penelitian lain yang bisa dilakukan di Portugal yang dapat menunjukkan tingkat stress kerja *Policiea de Segurance Publica (PSP)* mencapai 34% (Baziet et., 2024). Di Indonesia, penelitian ini yang dilakukan di Polres Pulau Buru menemukan 54,1% anggota polisi yang mengalami stress kerja (Huwae et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan di Polres Batu yang menemukan 83,5% anggota Sabhara mengalami stress akibat tingginya beban kerja (Hayati et., 2020). Stress yang dialami oleh para anggota kepolisian dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu beban kerja yang tinggi, di mana anggota sering kali harus menghadapi jam kerja yang sangat panjang, situasi darurat, serta tugas yang penuh risiko yang dapat menguras banyak energi fisik dan emosional (Luh & Dian, 2020).

Berdasarkan latarbelakang masalah diatas, diketahui bahwa ketidakteraturan menstruasi menjadi kondisi yang serius untuk diperhatikan. Mengetahui penyebab daripada ketidakteraturan menstruasi menjadi salah satu langkah penting. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stress dan kelelahan kerja pada wanita pekerja tingkat formal terhadap siklus menstruasi di Bidokes Poldas Jawa Timur. Tujuan dari penelitian ini antara lain adalah: 1) untuk mengetahui hubungan tingkat stress pada wanita pekerja tingkat formal terhadap siklus menstruasi di Bidokkes Poldas Jawa Timur; dan 2). untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja pada wanita pekerja tingkat formal terhadap siklus menstruasi di Bidokkes Poldas Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *non-experiment* dan bersifat deskriptif dengan rancangan studi cross sectional, serta menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah populasi yang menjadi target adalah pekerja wanita sektor formal di Biddokes Poldas Jawa Timur berjumlah 100 orang,. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah Sampel pada penelitian ini yaitu, pekerja wanita sektor formal di Biddokes Poldas Jawa Timur berjumlah 44 orang yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, lokasi penelitian ini berada di Biddokkes Poldas Jawa Timur, Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2025, dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yakni Variabel Bebas (Variable Independent) yaitu stress dan kelelahan kerja dan Variabel Terikat (Variable dependent) pada penelitian ini yaitu siklus menstruasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS) 19 for Windows. Selanjutnya, data dianalisis dengan analisis univariate untuk mengetahui karakteristik data pada masing-masing variabel dan diuji pula dengan analisis bivariante (Spearman) untuk mengetahui tingkat

hubungan dari kedua variabel yaitu (hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi dan hubungan tingkat kelelahan kerja terhadap siklus menstruasi). Penelitian ini telah melalui uji etik yang di uji etik oleh komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit dengan nomor Ethical Clearance No.243/EC-SM/2025. Semua responden diukur tingkat kelelahan dan siklus menstruasinya dengan menggunakan kuesioner UWFI untuk mendapatkan data kelelahan kerjanya, dan kuesioner siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1.1. Data Umum

1.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Bidokkes (Bidang Kedokteran dan Kesehatan) Polda Jawa Timur merupakan lembaga yang bertugas menyelenggarakan pembinaan kedokteran dan kesehatan Polri yang meliputi kedokteran kepolisian, kesehatan kepolisian, rumah sakit dan poliklinik di wilayah Jawa Timur. Bidokkes Polda Jawa Timur terletak di Jalan Ahmad Yani Blok A No.116, Gayungan, Kecamatan Gayungan, Surabaya, Jawa Timur. Biddokkes Polda Jatim beroperasi selama jam kerja, dari Senin hingga Jumat, dengan jam kerja yang sama dengan jam kerja di kantor pemerintahan lainnya yaitu pukul 08:00 - 15:00 WIB. Sabtu dan Minggu adalah hari libur bagi Biddokkes Polda Jatim, sehingga layanan yang diberikan tidak tersedia pada hari-hari tersebut.

Diantara tugas dan fungsi Bidokkes Polda Jawa Timur diantara yaitu; 1) penyusunan rencana kerja dan anggaran, pengelolaan dan pembinaan manajemen personel dan logistik, administrasi dan ketatausahaan, serta pengelolaan keuangan; 2) pembinaan kedokteran forensik, identifikasi korban

bencana (DVI), dan kesehatan keamanan dan ketertiban masyarakat; 3) pembinaan kesehatan kesamaptaan, pelayanan kesehatan, dan materiil fasilitas kesehatan; 4) pelaksanaan kegiatan kedokteran dan kesehatan kepolisian; 5) pembinaan dan pelayanan kesehatan di Rumkit Bhayangkara dan Poliklinik di jajaran Polda; 6). pengumpulan dan pengolahan data, serta penyajian informasi dan dokumentasi program kegiatan Biddokkes.

1.1.2. Karakterisitik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur.

Sumber: Data Primer , 2024	No	Rentang usia	Frekuensi	Presentase (%)
	1	17-25 Tahun	22	25%
	2	26-35 Tahun	31	34%
	3	36-45 Tahun	26	29%
	4	46-55 Tahun	9	11%
	5	56-65 Tahun	0	0%
		Jumlah	88	100,0

Berdasarkan tabel 4.1.1 diketahui sebagian besar responden berusia 26-35 tahun sebanyak 31 orang (34%). Sedangkan responden dengan presentase terkecil adalah berusia 46-55 Tahun dengan jumlah 9 orang (11%).

1.1.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.1.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur.

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pendidikan Dasar (Tamat SD dan SMP)	0	0%
2	Pendidikan Menengah (SMA/Sederajat)	24	27%
3	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3)	64	72%
	Jumlah	88	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1.1 diketahui sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sampai Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2/S3) sebanyak 64 orang (72%). Sedangkan responden dengan latar belakang Pendidikan Menengah (SMA/Sederajat) sebanyak 24 orang (27%).

1.1.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja

Tabel 4.1.4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan masa kerja pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

No	Masa Kerja	Frekuesnis	Presentase (%)
1	1-3 Tahun	22	25%
2	4-6 Tahun	31	34%
3	> 7 Tahun	35	40%
	Jumlah	88	100,0
	Sumber: Data Primer, 2024		

Berdasarkan tabel 4.1.1 diketahui sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari 7 tahun sebanyak 35 orang (40%). Responden dengan dengan masa kerja 4-6 tahun sebanyak 31 orang (34%), dan responden dengan masa kerja 1-3 tahun menempati frekuensi dan presentasi terkecil yaitu sebanyak 22 orang atau 25% dari total sampel.

1.2. Data Khusus

1.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 4.2.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Normal	7	6%
2	Ringan	9	11%
3	Sedang	13	13%
4	Berat	24	27%
5	Sangat Berat	35	40%
	Jumlah	88	100,0

Sumber: Data Primer , 2024

Berdasarkan pada tingkat stress, hampir separuh responden mengalami tingkat stress sangat berat yaitu sebanyak 135 orang (40%). Sedangkan responden yang merasa normal hanya sebanyak 7 orang dengan presentase 6% dari seluruh sampel yang diambil.

1.2.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelelahan Kerja

Tabel 4.2.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kelelahan kerja pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

No	Tingkat Kelelahan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ringan	22	25%
2	Sedang	27	31%
3	Berat	39	45%
	Jumlah	88	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan distribusi frekuensi pada kelelahan kerja, hampir separuh responden mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 39 responden dengan persentase 45%.

1.2.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 4.2.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Normal	30	34%
2	Tidak Normal	58	65%
	Jumlah	88	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan distribusi frekuensi pada siklus menstruasi, lebih dari separuh responden mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 58 responden dengan persentase 65% dari seluruh total sampel yang digunakan.

1.2.4. Hasil Uji Korelasi Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi

Menggunakan Uji Bevariate Spearman

Tabel 4.2.3. Hasil Uji Bevariate Spearman Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi

Correlations

			Tingkat stres	Siklus menstruasi
Spearman's rho	Tingkat stres	Correlation Coefficient	1.000	-.850**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	88	88
	Siklus menstruasi	Correlation Coefficient	-.850**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	88	88

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Berdasarkan tabel hasil uji bevariat spearman diatas, diperoleh *correlation coefficient* sebesar 0,85 yang berarti berada pada tingkatan kuat. Diperoleh juga pvalue sebesar 0,000 dari standar signisifikasi 0,05 atau diperoleh sig 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

1.2.5. Hasil Uji Korelasi Tingkat Kelelahan Kerja Terhadap Siklus Menstruasi Menggunakan Uji Bevariate Spearman

Tabel 4.2.5. Hasil Uji Bevariate Spearman Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi

Correlations				
			Tingkat Kelelahan kerja	Siklus menstruasi
Spearman's rho	Tingkat Kelelahan kerja	Correlation Coefficient	1.000 ^a	-.870 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	88	88
	Siklus menstruasi	Correlation Coefficient	-.870 ^{**}	1.000 ^a
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	88	88

^{**}. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji bevariat spearman diatas, diperoleh *correlation coefficient* sebesar 0,87 yang berarti berada pada tingkatan kuat. Diperoleh juga pvalue sebesar 0,000 dari standar signisifikasi 0,05 atau diperoleh sig 0,000 <0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

B. PEMBAHASAN

1.3. Tingkat Stres pada Pekerja Wanita Tingkat Formal di Bidokkes Pold Jawa Timur

Berdasarkan penelitian pada tabel 4.2.1 karakteristik tingkat stres pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Pold Jawa Timur, diperoleh rincian data sebagai berikut. Sejumlah 7 responden (6%) dinyatakan normal, 9 responden (11%) dinyatakan mengalami stres ringan, 13 responden (13%) dinyatakan mengalami stres sedang, 24 responded (27%) dinyatakan mengalami stres berat, dan sejumlah 35 responden (40%) dinyatakan mengalami tingkat stres sangat berat. Berdasarkan hasil tabulasi tingkat stres tersebut, dapat dikatakan bahwa sebagian besar pekerja di Bidokkes Pold Jawa Timur mengalami stres. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa penyebab stres pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Pold Jawa Timur adalah adanya kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami individu dimana terdapat suatu masalah yang muncul karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu. Kondisi ini kemudian mengakibatkan munculnya gangguan psikis pada pekerja. Tingkat stres yang dialami setiap pekerja di Bidokkes berbeda-beda berdasarkan apa yang dialami.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan peneliti kepada responden menunjukkan bahwa tingkat stres responden akan meningkat bila mereka dihadapkan pada beban pekerjaan yang berat dengan waktu yang terbatas, ketidaksesuaian harapan dan lingkungan kerja yang kurang supportif.

1.3.1. Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Wanita Tingkat Formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

Berdasarkan penelitian pada tabel 4.2.2. karakteristik tingkat kelelahan kerja pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur, diperoleh rincian data sebagai berikut. Sejumlah 22 responden (25%) dinyatakan mengalami kelelahan kerja ringan, 27 responden (31%) dinyatakan mengalami kelelahan kerja sedang, dan 39 responden (45%) dinyatakan mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa penyebab kelelahan pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur diantaranya karena faktor usia, sikap kerja, status perkawinan, dan masa kerja. Tingkat kelelahan kerja yang dialami setiap pekerja di Bidokkes Polda Jawa Timur berbeda-beda berdasarkan apa yang dialami.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan peneliti kepada responden menunjukkan bahwa tingkat kelelahan kerja responden akan meningkat bila mereka dihadapkan pada beban pekerjaan yang berat dengan waktu yang terbatas dan lingkungan kerja yang kurang supportif. Polwan di Bidang Kedokteran dan Kesehatan (Biddokkes) Polda Jawa Timur memiliki peran penting dalam mendukung tugas pokok kepolisian, khususnya dalam bidang kesehatan dan kedokteran. Mereka terlibat dalam berbagai kegiatan, mulai dari pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan, hingga penanganan kasus-kasus yang memerlukan penanganan medis. Selain itu, Polwan di Biddokkes juga dapat terlibat dalam kegiatan lainnya, seperti penelitian dan pengembangan di bidang kedokteran kepolisian; pelatihan keterampilan medis untuk anggota kepolisian; penyusunan rencana kerja dan anggaran Biddokkes; pengelolaan manajemen personel dan logistik di Biddokkes.

Secara umum, Polwan di Biddokkes Polda Jatim berperan sebagai penunjang dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan anggota kepolisian, serta memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Mereka juga berperan dalam mendukung kegiatan operasional kepolisian yang memerlukan penanganan medis.

1.3.2. Siklus Menstruasi pada Pekerja Wanita Tingkat Formal di Bidokkes Polda Jawa Timur

Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang terjadi dimulai dari hari terakhir menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode selanjutnya. Secara umum, siklus menstruasi dibedakan menjadi dua, yaitu siklus normal dan siklus tidak normal. Siklus menstruasi yang normal terjadi pada interval waktu 21-35 hari dan bisa berlangsung selama 2-7 hari. Sedangkan siklus menstruasi tidak normal terjadi pada interval waktu kurang dari 28 hari, atau lebih dari 32 hari. Siklus menstruasi tidak normal diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu siklus menstruasi Polimenorea, Oligomenorea, dan Amenorea. Polimenorea merupakan siklus menstruasi yang terlalu pendek, yaitu kurang dari 21 hari. Oligomenorea merupakan siklus menstruasi yang terlalu panjang, yaitu lebih dari 35 hari. Sedangkan Amenorea merupakan kondisi dimana seseorang wanita tidak mengalami menses selama minimal 3 bulan berturut-turut.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui karakteristik siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur menunjukkan 30 responden (34%) mengalami siklus menstruasi normal, dan sejumlah 58 responden (65%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

1.3.3. Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja dengan Siklus Menstruasi

Stres merupakan kondisi gangguan psikologis yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Tingkat stres diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan yaitu stres ringan, stres berat, dan stres sangat berat.

Stres bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak normal karena kerja hipotalamus terganggu. Hipotalamus adalah bagian otak yang bertanggung jawab terhadap siklus menstruasi. Selain itu, stres juga bisa membuat tubuh memproduksi hormon kortisol secara berlebihan. Efeknya, menstruasi menjadi tertunda atau tidak teratur.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur dengan menggunakan uji Bevariate Spearman, diperoleh derajat kepercayaan 95% dengan $p\text{value } 0,000 < \alpha = 0,05$. Jika hasil $p\text{value}$ kurang dari 0,05, maka terdapat pengaruh dari variabel a (tingkat stres) terhadap variabel b (siklus menstruasi). Sedangkan jika diperoleh $p\text{value}$ lebih dari 0,05 maka tidak terdapat pengaruh dari variabel a (tingkat stres) terhadap variabel b (siklus menstruasi). Berdasarkan hasil $p\text{value}$ yang diperoleh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah Qathrunnida Innur dengan judul “Hubungan Stres Kerja dengan Siklus Menstruasi pada Pekerja Wanita Bagian Sewing di PT Jaya Asri Garmino

Karanganyar”. Hasil penelitian menunjukkan 35,3% responden mempunyai tingkat stres kerja rendah, 52,9% responden mempunyai tingkat stres kerja sedang dan 11,8% responden mempunyai tingkat stres kerja tinggi. Kemudian, 52,0% responden mengalami siklus menstruasi teratur dan 48,0% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil uji spearman didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi $r = 0,414$ dengan kekuatan hubungan sedang dan arah korelasi positif (+). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita bagian sewing di PT Jaya Asri Garmino Karanganyar.

1.3.4. Pengaruh Tingkat Kelelahan Kerja Terhadap Siklus Menstruasi

Kelelahan kerja (*work exhaustion*) merupakan perasaan lelah yang berlebihan akibat tekanan kerja, baik fisik maupun mental, yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas, motivasi, dan kualitas kerja. Kelelahan kerja diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan yaitu kelelahan kerja ringan, sedang dan berat. Kelelahan kerja akibat aktivitas berlebih dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut memungkinkan terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur, Hasil uji Bivariate Spearman dengan derajat kepercayaan 95% dengan $p\text{-value} 0,000 < \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Polda Jawa Timur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati, 2020 terdapat hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita sektor formal di Kabupaten Magelang tahun 2020 dengan responden mengalami kelelahan kerja berat (36,9%) dengan total frekuensi sebanyak 38 orang dan responden yang mengalami kelelahan kerja sangat berat yang bernilai positif dengan hubungan searah dan tingkat hubungan rendah $p = 0,001$ dan $r = 0,384$.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan adanya hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Poldas Jawa Timur. Kelelahan kerja mengakibatkan kelelahan kerja daya tahan tubuh yang menurun sehingga berakibat pada gangguan siklus menstruasi para pekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pekerja wanita tingkat formal di Bidokkes Poldas Jawa Timur, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Stres: Sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, dengan 40% responden mengalami stres sangat berat. Stres ini dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung.
2. Siklus Menstruasi: Mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (65%). Gangguan pada siklus menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh stres dan kelelahan kerja yang dialami oleh responden.
3. Tingkat Kelelahan Kerja: Sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja yang cukup berat (45%), yang berhubungan dengan menurunnya daya tahan tubuh dan kinerja kerja, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan reproduksi mereka, termasuk

siklus menstruasi.

4. Hubungan Antara Stres dan Siklus Menstruasi: Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.
5. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dan Siklus Menstruasi: Hasil uji korelasi juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Kelelahan kerja yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi para pekerja.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Peningkatan Manajemen Stres: Perlu adanya perhatian lebih dari pihak manajemen untuk mengelola stres kerja para pekerja wanita. Program-program seperti pelatihan manajemen stres atau relaksasi di tempat kerja dapat membantu mengurangi tingkat stres, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kinerja pekerja.
2. Peningkatan Dukungan Lingkungan Kerja: Lingkungan kerja yang lebih mendukung dan sehat perlu diciptakan untuk mengurangi tekanan yang dialami oleh para pekerja. Hal ini termasuk memberikan kesempatan untuk istirahat yang cukup, serta dukungan dari atasan dan rekan kerja.
3. Monitoring Kesehatan Menstruasi: Pihak perusahaan atau organisasi diharapkan dapat memperhatikan kondisi kesehatan reproduksi pekerja wanita, khususnya terkait dengan siklus menstruasi. Pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu mendeteksi gangguan dini dan memberikan solusi yang tepat.
4. Peningkatan Kesadaran Tentang Kelelahan Kerja: Pekerja perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat untuk

mencegah kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan terkait kelelahan.

5. Penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan: Penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen stres bagi pekerja wanita dapat membantu mereka untuk lebih memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Program edukasi yang lebih intensif tentang siklus menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya juga penting untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azad, E., Hassanvand, B., & Eskandari, M. (2022). Effectiveness Of A Training Program Based On Stress Management On Nedsa Staff And Line Staff. *Safety And Health At Work*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.02.003>
- Afiyanti, Y., & Rachmawati, I. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif Riset Keperawatan. Pt Raja Grafindo Persada.
- Bezie, A. E., Getachew Yenealem, D., Asega Belay, A., Bitew Abie, A., Abebaw, T., Melaku, C., Mamaye, Y., & Hailu Tesfaye, A. (2024). Prevalence Of Work-Related Burnout And Associated Factors Among Police Officers In Central Gondar Zone, Northwest Ethiopia, 2023. *Frontiers In Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1355625>
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, And Psychological Well-Being. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Afriansya, N. N. (2018). *Beban Kerja Mental dan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Bidang Di Puskesmas Jetis Yogyakarta*. The Indonesia Journal of Occupation Safety and Health, 6(2), 166. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i2.2017.166-176>.
- Faiz Ardiansyah (2014). Pengaturan Beban Pekerja Manajemen Stress dan Kelelahan.
- Islami Istiqomah (2018). Faktor Pencetus dan Pemberat Stress serta Kelelahan Pekerja.
- Atiqoh dkk (2014). Resiliensi Beban Kerja dan Stress Kerja terhadap usia Pada Bidang Pelayanan di RS Bhakti Husada. *Psikostudia* 10(9). <https://doi.org/11.40892/Psikostudia>
- Kocaoz dkk (2019). *Beban Kerja Mental dan Keluhan Kelelahan terhadap Kerja Pada Bidang Kesehatan Di Puskesmas Jati Yogyakarta*. The Indonesia Journal of Occupation Safety and Health, 6(4), 177. <https://doi.org/10.20473/ijos.vgi2.2019.177-189>

- Ppni, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). Dpp Ppni.
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi Dan Beban Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Polisi Lalu Lintas. *Psikostudia*, 9(9). <https://doi.org/10.30872/Psikostudia>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Job Stress, Burnout And Coping In Police Officers: Relationships And Psychometric Properties Of The Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(18), 1–19. <https://doi.org/10.3390/Ijerph17186718>
- Sosialita, T. D. (2020). *Manajemen Stres Berbasis Teknik Heartmath Untuk Mengurangi Stres Dan Mengelola Emosi Pada Caregiver Pasien Penyakit Kronis*. 4, 154–169.
- Supriyatno, H., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 2024.
- Saryono. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika