

Original Article

## Hubungan Kelelahan Kerja terhadap Siklus Menstruasi pada Perawat Wanita di RSUD Kebayoran Lama

Nurul Khikmah

RSUD Kebayoran Lama

Jl. Jatayu, RT.1/RW.12, Kby. Lama Sel., Kec. Kby. Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12240

Email: nurulkhikmah@gmail.com<sup>1</sup>

Editor: TMH

Diterima: 28/11/2022

Direview: 14/08/2023

Publish: 19/08/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional**.

### Abstract

**Pendahuluan:** Menstruasi adalah siklus discharge fisiologik darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil dibawah kendali hormonal dan berulang tanpa adanya kehamilan selama periode reproduktif.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja terhadap siklus menstruasi pada perawat wanita.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif yang bersifat analitik. Desain penelitian yang digunakan merupakan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat wanitadi RSUD Kebayoran Lama tahun 2022 sebanyak 39orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi, karena ada 5 orang perawat yang sedang hamil masuk dalam kriteria eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan dengan menggunakan Kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah *uji Chi-Square*.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian didapatkannilai  $P\text{-value} = 0,005$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ .

**Kesimpulan:** Ada hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita.

**Kata Kunci:** kelelahan kerja, perawat, siklus menstruasi

### Pendahuluan

Menstruasi sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang. Menstruasi adalah siklus discharge fisiologik darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil dibawah kendali hormonal dan berulang tanpa adanya kehamilan selama periode reproduktif. Menstruasi biasanya berlangsung selama lima sampai tujuh hari dan rata-rata darah yang keluar saat menstruasi adalah 35- 50 ml tanpa bekuan darah.<sup>1</sup> 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 dysmenorrhea, atau sindroma pramenstruasi. Durasi siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Pada sebagian wanita, didapatkan siklus menstruasi yang panjang dan dapat berlangsung hingga 35hari, tetapi durasi

ini sangat bervariasi pada setiap wanita. Jumlah darah yang keluar rata-rata 30-40mL dengan rentang 3 - 10 hari lamanya menstruasi.<sup>2</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun. Di Korea laporan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4%.<sup>3</sup> Berdasarkan data Riskesdas diketahui bahwa Sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia yang berusia 10 -59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun.<sup>4</sup> Di Indonesia persentase menstruasi tidak teratur ada pada daerah Aceh 11,6%, Sumatera Utara 11,4%, Sumatera Barat 19,1%, Riau 10,9%, Jambi 17,1%, Sumatera Selatan 11,7%, Bengkulu 13,5%, Lampung 11,3%, Kepulauan Bangka Belitung 20,3%, Kepulauan Riau 16,1%, DKI Jakarta 17,2%, Jawa Barat 14,4%, Jawa Tengah 13,1%, DI Yogyakarta 15,8%, Jawa Timur 13,3%, Banten 15,6%, Bali 10,4%, Nusa Tenggara Barat 13,2%, Nusa Tenggara Timur 12,5%, Kalimantan Barat 13,5%, Kalimantan Tengah 16,7%, Kalimantan Selatan 13,8%, Kalimantan Timur 13,9%, Sulawesi Utara 16,7%, Sulawesi Tengah 15,1%, Sulawesi Selatan 14,5%, Sulawesi Tenggara 8,7%, Gorontalo 23,3%, Sulawesi Barat 9,1%, Maluku 16,3%, Maluku Utara 15,7%, Papua Barat 13,4% dan Papua 9,4%.<sup>5</sup> Berdasarkan data di RSUD Kebayoran Lama pada bulan Mei 2022 melalui wawancara kepada 10 orang perawat wanita diketahui bahwa 5 orang perawat mengalami siklus menstruasi tidak teratur akibat kelelahan kerja.

Dampak yang timbul dari ketidakaturan siklus menstruasi yang tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda – tanda anemia lainnya.<sup>6</sup> Ketidakaturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja kedepannya.<sup>7</sup> Penyebab gangguan menstruasi dapat karena kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stress dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Faktor- faktor yang berperan yaitu (1) faktor psikologis, seperti tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik maupun psikis. (2) Gangguan yang bersifat hormonal yaitu ketidakseimbangan hormon estrogen maupun hormon progesteron dan prostaglandin. (3) Hormon prolaktin berlebih, meningkatnya hormone prolaktin secara otomatis akan menurunkan hormon estrogen dan progesteron. (4) Kenaikan atau berkurangnya berat badan secara signifikan. (5) Status gizi (underweight jika IMT < 18,5) akan mempengaruhi kerja berupa peningkatan, keseimbangan, ataupun penurunan hormon. (6) Kelainan organik seperti radang, tumor, traumadan sebagainya.<sup>8</sup>

Pada umumnya gangguan siklus menstruasi pada wanita dikarenakan adanya kelelahan kerja bagi wanita yang bekerja. Pekerja formal dengan jenis kelamin perempuan secara otomatis akan menyandang predikat ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan tentunya sebagai pekerja penuh. Sedangkan penduduk dengan status sebagai pekerja penuh atau yang bekerja dengan waktu 35 jam atau lebih dalam seminggu mempunyai resiko pada tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi dibanding dengan pekerja paruh waktu. Kelelahan kerja

merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penurunan pada performa kerja dan berkurangnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.<sup>9</sup> Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang dialami tenaga kerja yang dapat mengakibatkan penurunan vitalitas dan produktivitas kerja. Kelelahan kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelelahan umum yang dialami tenaga kerja, ditandai dengan perlambatan waktu reaksi dan perasaan lelah. Menurut Pines dan Aronsoon dalam Rahmati (2015) ada tiga aspek kelelahan kerja, yakni: kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental.<sup>10</sup>

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait tentang Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi. Hasil uji statistic antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi didapatkan ( $p=0,001$ ;  $r= 0,384$ ). Kesimpulan. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita sektor formal di Kabupaten Magelang tahun 2020 yang bernilai positif dengan hubungan searah dan tingkat hubungan sedang.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUD Kebayoran Lama pada bulan Mei 2022 melalui wawancara kepada 10 orang perawat wanita diketahui bahwa 5 orang perawat mengalami siklus menstruasi tidak teratur akibat kelelahan kerja. Dengan uraian data sebagai berikut: 1 orang mengalami kelelahan fisik, emosional dan mental, 3 orang mengalami kelelahan fisik saja dan 1 orang mengalami kelelahan fisik dan emosional. Diketahui bahwa dari ke 5 orang perawat yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur tersebut ada 3 orang yang mengalami siklus menstruasi lebih pendek (polimenorhea) dan 2 orang mengalami siklus menstruasi lebih panjang (oligomenorrhea). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja terhadap siklus menstruasi pada perawat wanita.

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif yang bersifat analitik. Desain penelitian yang digunakan merupakan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama tahun 2022 sebanyak 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi, karena ada 5 orang perawat yang sedang hamil masuk dalam kriteria eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan dengan menggunakan Kuesioner. Uji statistik yang digunakan adalah *uji Chi-Square*. Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan Nomor: /Sket/Ka- Dept/RE/UIMA/VI/2022.

## Hasil

**Tabel 1.** Gambaran Siklus Menstruasi dan Kelelahan Kerja pada Perawat Wanita (N=34)

Variabel	Frekuensi	%
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Teratur	22	64,7
Tidak Teratur	12	35,3
<b>Kelelahan Kerja</b>		
Ringan	20	58,8
Berat	14	41,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 22 orang atau 64,7%. Gambaran kelelahan kerja pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami

kelelahan kerja ringan yaitu sebanyak 20 orang atau 58,8%.

**Tabel 2.** Hubungan Kelelahan Kerja dengan Siklus Menstruasi pada Perawat Wanita (N=34)

Kelelahan Bekerja	Siklus Menstruasi				Total	P-Value	OR
	Teratur		Tidak teratur				
	N	%	N	%			
Ringan	17	85%	3	15%	20	100	
Berat	5	35,7%	9	64,3%	14	100	0,005
Jumlah	22	64,7%	12	35,3%	34	100	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022. Diperoleh data bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja ringan lebih banyak yang siklus menstruasinya teratur, yaitu sebanyak 17 orang (85%). Sedangkan yang mengalami kelelahan kerja berat lebih banyak yang siklus menstruasinya tidak teratur, yaitu sebanyak 9 orang (64,3%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\text{-value} = 0,005$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022. Dari hasil analisis nilai OR 10,200 artinya jika kelelahan kerja berat maka berpeluang 10,2 kali mengalami kejadian siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan kelelahan kerja ringan.

## Pembahasan

### Gambaran Kelelahan Kerja pada Perawat Wanita

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran kelelahan kerja pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami kelelahan kerjaringan yaitu sebanyak 20 orang atau 58,8%. Sejalan dengan penelitian Sihombing bahwa dari 92 responden mayoritas yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 53 orang (57,6%) dan minoritas yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 39 orang (42,4%).<sup>12</sup>

Secara teori bahwa Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penurunan efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan sehingga ketahanan tubuh seseorang mengalami penurunan.<sup>9</sup> Kelelahan kerja merupakan suatu respon tubuh yang terjadi akibat tekanan psikososial pada waktu tertentu. Kelelahan kerja tidak hanya berupa kelelahan fisik maupun psikis, namun berkaitan erat dengan penurunan kinerja fisik, perasaan lelah, penurunan motivasi dan produktivitas kerja. Kelelahan adalah proses menurunnya efisiensi dan performa kerja, serta berkurangnya kekuatan fisik untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan dengan karakteristik akan meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.<sup>13</sup>

Menurut asumsi peneliti bahwa seorang perawat wanita akan mudah lelah karena pekerja formal dengan jenis kelamin perempuan secara otomatis akan menyandang predikat ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan tentunya sebagai pekerja penuh.

### Gambaran Siklus Menstruasi pada Perawat Wanita

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 22 orang atau 64,7%. Penelitian ini berbeda dengan penelitian manurung bahwa Mayoritas Siklus Menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 25 orang

(62,5%) dan Minoritas nilai frekuensi siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).<sup>14</sup>

Kelainan haid adalah masalah fisik atau mental yang mempengaruhi siklus menstruasi, menyebabkan nyeri, perdarahan yang tidak biasa yang lebih banyak atau sedikit, terlambatnya *menarche* atau hilangnya siklus menstruasi tertentu. Kelainan haid sering menimbulkan kecemasan pada wanita karena kekhawatiran akan pengaruh kelainan haid terhadap kesuburan dan kesehatan wanita pada umumnya. Haid atau menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 mL. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalaminya 500 kali haid selama hidupnya.<sup>15</sup>

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya wanita yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur karena adanya faktor kelelahan dalam bekerja. Semakin lelah wanita bekerja maka akan semakin buruk siklus menstruasinya. Dengan diketahuinya siklus menstruasi yang tidak teratur maka Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi.

### **Hubungan Kelelahan Kerja dengan Siklus Menstruasi pada Perawat Wanita**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022 diperoleh bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja ringan lebih banyak yang siklus menstruasinya teratur, yaitu sebanyak 17 orang (85%). Sedangkan yang mengalami kelelahan kerja berat lebih banyak yang siklus menstruasinya tidak teratur, yaitu sebanyak 9 orang (64,3%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai  $P\text{-value} = 0,00$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama Tahun 2022. Dari hasil analisis nilai OR 10,200 artinya jika kelelahan kerja berat maka berpeluang 10,2 kali mengalami kejadian siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan kelelahan kerja ringan.

Sejalan dengan penelitian Rahmawati tahun 2020 diketahui hasil uji statistic antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi didapatkan ( $p=0,001$ ;  $r= 0,384$ ). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita sektor formal di Kabupaten Magelang tahun 2020 yang bernilai positif dengan hubungan searah dan tingkat hubungansedang.<sup>11</sup> Menurut teori bahwa pada umumnya gangguan siklus menstruasi pada wanita dikarenakan adanya kelelahan kerja bagi wanita yang bekerja. Pekerja formal dengan jenis kelamin perempuan secara otomatis akan menyandang predikat ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan tentunya sebagai pekerja penuh. Sedangkan penduduk dengan status sebagai pekerja penuh atau yang bekerja dengan waktu 35 jam atau lebih dalam seminggu mempunyai resiko pada tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi dibanding dengan pekerja paruh waktu. Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penurunan pada performa kerja dan berkurangnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.<sup>9</sup>

Menurut asumsi peneliti bahwa pada umumnya gangguan siklus menstruasi pada wanita dikarenakan adanya kelelahan kerja bagi wanita yang bekerja. Dampak yang ditimbulkan dari ketidakteraturan siklus menstruasi berkelanjutan dapat menimbulkan terjadinya gangguan sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan resiko

berbagai penyakit seperti kanker ovarium, kanker payudara dan infertilitas. Selain itu juga dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kinerja perawat.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kelelahan kerja terhadap siklus menstruasi pada perawat wanita, didapatkan nilai  $P\text{-value} = 0,005$  berarti  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ . Sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada perawat wanita.

### Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu penelitian saya baik secara moril maupun materiil.

### Pendanaan

Seluruh pembiayaan atas kegiatan penelitian ini ditanggung oleh peneliti.

### References

1. Kusmiran. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
2. Olivia F. Mengatasi Gangguan Haid. Jakarta, PT Alex Media Komputindo. 2013.
3. Lim HS, Kim TH, Lee HH, Park YH, Lee BR, Park YJ, et al. Fast food consumption alongside socioeconomic status, stress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2013. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Lap Nas* 2013. 2013;
5. Septiani P, Minata F, Afrika E. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Perempuan Dengan Gangguan Jiwa. *Fak Kebidanan Dan Keperawatan Univ Kader Bangsa Palembang*. 2021;1-16.
6. Rohan. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Nuha Medika; 2017.
7. Sharma S. Understanding Emotion Regulation And Child Abuse In Adolescence. *International Journal of Innovation and Applied Studies*. 2014.
8. Sarwono. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka; 2012.
9. Gaol MJL, Camelia A, Rahmiwati A. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2018.
10. Rahmati Z. The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self- efficacy. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2015;
11. Rahmawati DA. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020. *Universitas Muhammadiyah Magelang*; 2020.
12. Sihombing EDJ, Girsang E, Siregar SD. Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung. *JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan)*. 2021;6(2):137.
13. Afriansyah NN. Beban Kerja Mental Dan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Bidan Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *Indones J Occup Saf Heal*. 2018.
14. Manurung SS. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. *J Ilmu Keperawatan Imelda*. 2017;3(2):307-14.
15. Nugroho T. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2014.