



HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN MENSTRUASI ABNORMAL PEKERJA KONVEKSI DESA PEGANDON PEKALONGAN

M. Rizal

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 15 Mei 2016
Disetujui 22 Juli 2016
Dipublikasikan Juli 2016

Keywords:
Convection workers;
Abnormal menstruation;
Occupational stress

Abstrak

Stres kerja adalah tanggapan-tanggapan tubuh pekerja terhadap stressor yang berada di tempat kerja. Tanggapan tersebut dapat berupa fisik, psikologis, dan perilaku. Pekerja wanita berisiko lebih tinggi mengalami stres kerja daripada pekerja pria. Stres kerja pada pekerja wanita dapat menyebabkan menstruasi abnormal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan menstruasi pada pekerja konveksi di Desa Pegandon Pekalongan. Jenis penelitian ini adalah penelitian explanatory research dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 74 pekerja dengan sampel sebanyak 43 pekerja (menggunakan teknik proportional random sampling). Instrumen yang digunakan adalah pengukuran dan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji chi square dengan $\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,5% responden tidak mengalami stres kerja dan 39,5% responden mengalami stres kerja. Sementara itu, sebanyak 69,8% responden mempunyai menstruasi yang normal dan sebanyak 30,2% responden mempunyai menstruasi abnormal. Uji chi square didapatkan hasil yaitu nilai p adalah 0,02. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan menstruasi abnormal pada pekerja konveksi di Desa Pegandon Pekalongan.

Abstract

Occupational stress was responses of our body toward stressors on workplace. Those would be physiological, psychological, and behavioral responses. Female workers could experience occupational stress higher than male workers and might cause abnormal menstruation. This research aimed to look for the relation between occupational stress with abnormal menstruation of convection workers in Pegandon Pekalongan Regency. It was explanatory research with cross sectional approach. The population was 74 workers and 43 among them were choosen as samples by proportional random sampling. Instruments those used in this research were measurement tools and questionnaire. Analysis was done univariately and bivariately. Correlation was defined by chi square test ($\alpha=0,05$). Regarding research results, were known that 60,5% respondents experienced occupational stress and 39,5% experienced occupational stress. Meanwhile, 69,8% respondents had normal menstruation and 30,2% respondents had abnormal menstruation. Chi square test resulted p value was 0,02. It showed that p value $< 0,05$. Thus, it could be concluded that there was a relation occupational stress and abnormal menstruation of convection workers in Pegandon Village Pekalongan Regency.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

Alamat korespondensi:
Gedung F5 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: mehmetcik_rizal@students.unnes.ac.id

ISSN 2252-6781

PENDAHULUAN

Perjuangan emansipasi telah berhasil menempatkan kedudukan wanita di Indonesia pada posisi yang sama dengan pria (Suma'mur, 2009). Keberhasilan tersebut membuat peran wanita bisa bergeser dari peran tradisional menjadi peran yang lebih moderen. Peran wanita secara tradisional dibatasi dan ditempatkan dalam posisi yang pasif seperti mengurus rumah tangga, melahirkan dan sebagai pendukung karir suami (Nova dan Ispriyanti, 2012).

Wanita zaman sekarang mempunyai peran sosial yang lebih besar dan dapat berkarir pada banyak bidang pekerjaan, baik pada sektor formal maupun informal. Banyak wanita yang saat ini telah menduduki posisi top manager dan direktur eksekutif perusahaan. Pekerja wanita juga mulai bekerja pada profesi yang selama ini tergolong keras dan identik dengan kaum pria seperti operator alat berat, pengemudi angkutan umum dan lain sebagainya (Anoraga, 2009).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia 2014 jumlah pekerja wanita di Indonesia pada tahun 2012 sebanyak 43.323.164 orang (38,40%) pada tahun 2013 sebanyak 43.815.168 orang (38,42%), dan pada tahun 2014 sebanyak 45.629.741 orang (38,61%). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah 2014 jumlah pekerja wanita di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2012 sebanyak 6.566.616 orang (40,70%), pada tahun 2013 sebanyak 6.640.033 orang (41,59%) dan pada tahun 2014 sebanyak 6.876.886 orang (41,56%). Jumlah pekerja wanita di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2012 sebanyak 161.461 orang (39,79%), pada tahun 2013 sebanyak 165.276 orang (41,58%), dan pada tahun

2014 sebanyak 169.979 orang (39,80%). Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah pekerja wanita selalu meningkat setiap tahun dan secara persentase, peran pekerja wanita dalam perekonomian nasional maupun daerah sangat besar.

Pekerja wanita mempunyai perbedaan dengan pekerja pria. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan fisik (ukuran dan kekuatan tubuh), perbedaan biologis (menstruasi, kehamilan, hormon, melahirkan, dan menopause), dan perbedaan sosial kultural, yaitu wanita mempunyai peran ganda sebagai ibu dalam rumah tangga serta sumber daya dalam dunia kerja (Suma'mur, 2009).

Perbedaan jenis kelamin berhubungan dengan stres pada pekerja kerja. Menurut Muhonen dan Torkelson (2006) wanita lebih banyak mengalami stres kerja dibandingkan dengan pria. Pekerja wanita mengalami stres kerja yang lebih tinggi daripada pekerja pria, karena wanita mempunyai peran ganda, yaitu bekerja dan mengurus rumah tangga (Nova dan Ispriyanti, 2012). American Psychological Association menyebutkan bahwa, meskipun angka cedera pada pria lebih tinggi, akan tetapi persentase wanita yang mengalami stres kerja lebih tinggi daripada pria, yaitu 23% untuk wanita dan 16% untuk pria.

Stres kerja merupakan ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Ketegangan tersebut membuat pekerja memberikan tanggapan yang melebihi kemampuan penyesuaian terhadap stressor di tempat kerja (Harianto, 2008). Menurut Anoraga (2009) stres kerja merupakan bentuk tanggapan seseorang secara fisik maupun mental terhadap dinamika di lingkungan kerja yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan

dirinya terancam. Menurut Losyk (2005) stres kerja terjadi ketika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan atau tuntutan pekerjaan.

Stres kerja disebabkan oleh beberapa aspek dalam pekerjaan. Menurut Smet (1994) stres kerja disebabkan oleh lingkungan fisik (kebisingan, panas, penerangan, dan lainnya), kontrol yang dirasakan kurang, hubungan interpersonal yang kurang dan pengakuan terhadap kemajuan kerja yang kurang. Menurut Atmaningtyas (2010) penyebab stres di tempat kerja yaitu kondisi dan situasi pekerjaan, pekerjaan, job requirement dan hubungan interpersonal.

Atmaningtyas (2010) secara spesifik membagi gejala stres kerja menjadi 3 kategori yaitu gejala psikologis (kecemasan, mudah tersinggung, rasa bosan, ketidakpuasan kerja dan lain sebagainya), gejala fisiologis (denyut jantung meningkat, gastrointestinal, kecelakaan kerja, gangguan pernapasan, sakit kepala, insomnia dan lain sebagainya) dan gejala perilaku (menunda pekerjaan, performance kerja turun, absen atau bolos kerja, pola makan dan lain sebagainya). Pengaruh stres kerja bukan hanya merugikan pekerja, melainkan juga pengusaha.

Menurut Zhou (2010) stres kerja pada pekerja wanita akan menyebabkan aktivasi aksis pada hipotalamus, pituitari, dan adrenal. Kemudian terjadi peningkatan kadar *Corticotrophin Releasing Hormone (CRH)* dan Glukokortikoid. Sintesis serta metabolisme Gonadotropin dan estrogen menjadi tertekan, sehingga wanita akan mengalami gangguan menstruasi. Menurut Proverawati (2009) menstruasi dapat dikatakan normal apabila berlangsung setiap 21 sampai dengan 35 hari sekali.

Sebuah penelitian yang dilakukan pada pekerja wanita di Tiongkok tahun

2010 menyebutkan bahwa, sebanyak 59,3% karyawan mengalami gangguan menstruasi yang berhubungan dengan stres kerja (Zhou, 2010). Berdasarkan data BPPK Depkes RI tahun 2010 pada tahun 2010, sebanyak 13,7% wanita di Indonesia dan 13,1% wanita di Jawa Tengah mempunyai menstruasi yang abnormal. Penelitian yang dilakukan oleh Mulastin pada pekerja wanita di Desa Pelemkerep Kabupaten Jepara menyebutkan bahwa, sebanyak 41,9% responden mempunyai menstruasi yang tidak norma.

Menurut Brashers (2008) menstruasi yang pendek (*polimenorrhea*) berhubungan dengan kejadian menopause dini. Kelainan menstruasi merupakan indikator perubahan pada fungsi ovarium berhubungan dengan peningkatan risiko beberapa penyakit seperti kanker payudara, kanker ovarium, penyakit jantung, dan fraktur. *Polimenorrhea* juga dapat menyebabkan penurunan kesuburan dan peningkatan risiko keguguran. Menurut Gudmundsdottir, (2011) menstruasi yang lebih panjang (*oligomenorrhea*) berhubungan dengan anovulasi, ketidaksuburan, dan keguguran

Kabupaten Pekalongan merupakan salah satu sentra industri tekstil di Jawa Tengah. Industri batik dan konveksi merupakan jenis industri yang mendominasi di Kabupaten Pekalongan. Jumlah total industri batik sebanyak 12.474 buah dan memperkerjakan 88.655 orang. Industri konveksi berjumlah 3.897 buah dan memperkerjakan 25.640 orang. Kecamatan Buaran dan Kecamatan Kedungwuni adalah dua kecamatan yang menjadi sentra kedua industri tersebut. Lokasi Desa Pegandon berada di antara Kecamatan Buaran dan Kecamatan Kedungwuni. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung memberikan peran terhadap perkembangan Desa Pegandon sebagai

sentra usaha konveksi. Hampir semua konveksi di Desa Pegandon menggunakan kain batik sebagai bahan bakunya. Jenis pakaian yang diproduksi antara lain *blouse*, *longdress*, kemeja, rok dan lain sebagainya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 11 sampai dengan tanggal 14 September 2014 didapatkan bahwa, di sentra usaha konveksi Desa Pegandon, terdapat sebanyak 50 buah usaha konveksi. Jumlah keseluruhan pekerja sebanyak 368 orang, terdiri dari 178 orang pria dan 190 orang wanita. Pengisian kuesioner oleh pekerja wanita dari 5 tempat usaha konveksi berbeda mendapatkan hasil yaitu, sebanyak 80% responden mengalami tanda dan gejala stres kerja. Semua responden mengatakan bahwa tempat kerja mereka bising, berisik dan berantakan. Sebanyak 40% responden mengatakan bahwa tempat mereka bekerja panas dan pengap. Lingkungan kerja yang demikian dapat memicu terjadinya stres kerja (Anies, 2005).

Menurut Anies (2005) dan Atmaningtyas (2010) workload atau target kerja yang berlebihan secara kuantitatif atau kualitatif dapat memicu stres kerja. Meskipun tidak ada batasan jumlah pakaian yang harus diselesaikan oleh pekerja, akan tetapi 40% responden melakukan lembur atau membawa bahan pakaian untuk dikerjakan dirumah sendiri untuk menambah jumlah upah yang diterima. Lembur tersebut dimulai dari jam 8 malam sampai dengan jam 10 atau 11 malam.

Menurut Sehnert (1997) skala upah yang rendah merupakan salah satu penyebab stres dalam pekerjaan. Jumlah upah yang diterima oleh pekerja konveksi tergantung dari jumlah pakaian yang dihasilkan. Penghasilan seorang pekerja konveksi dalam kurun waktu satu bulan adalah 720.000 rupiah hingga 800.000 rupiah. Jumlah upah tersebut sangat jauh dari standar Upah Minimum Kabupaten (UMK) Kabupaten Pekalongan sebesar 1.145.000 rupiah.

Melakukan pekerjaan yang monoton dan berulang dapat menimbulkan kebosanan yang merupakan salah satu gejala psikologis stres (Atmaningtyas, 2010). Hal ini juga dirasakan oleh pekerja konveksi. Sebanyak 70% responden mengaku ingin beralih pekerjaan, sementara 30% responden belum berpikir untuk mencari pekerjaan lain.

Sebanyak 20% responden mempunyai menstruasi kurang dari 21 hari, dan 10% responden mempunyai lebih dari 35 hari. berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan stres kerja dengan menstruasi abnormal pekerja konveksi Desa Pegandon Pekalongan”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi karakteristik responden dan variabel bebas.

Tabel 1

Mean	Median	Modus	Minimum	Maximum
21,63	21	21	18	31

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan Tabel 1 Berdasarkan hasil penelitian usia responden berada pada rentang usia 18 sampai 31 tahun. Usia responden terbanyak adalah 21 tahun yaitu 12 orang (27,91%). Usia termuda adalah 18 tahun dan yang tertua adalah 31 tahun. Rerata usia responden adalah 21,63 tahun. Hal ini dikarenakan usaha konveksi di Desa Pegandon di Kecamatan Kabupaten Pekalongan menyerap pekerja tenaga kerja pemula sehingga sebagian besar merupakan usia Remaja

Menurut Grifiin (2002) pekerja muda secara umum mempunyai fisik yang kuat, dinamis, kreatif, akan tetapi cepat bosan, kurang bertanggung jawab, dan cenderung membolos kerja. Karyawan lebih tua meskipun mempunyai kondisi fisik yang kurang, akan tetapi lebih ulet dan bertanggung jawab. Akan tetapi, berapa peneliti menyimpulkan bahwa usia tidak

berhubungan dengan stres kerja. Beberapa peneliti tersebut diantaranya adalah Gobel (2013) dan Prabowo (2009).

Usia berhubungan dengan menstruasi. Menstruasi tidak teratur terjadi pada usia awal sampai usia 18 tahun atau 2 tahun setelah mengalami *menarche* dan ketika seorang wanita mengalami masa pra *menopause* rata-rata 3-6 tahun sebelum *menopause*. *Menopause* pada wanita terjadi pada rentang usia 40-50 tahun (Sinsin, 2008). Menurut BPPK Depkes RI (2010) menyebutkan bahwa rerata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun. Oleh karena itu, dapat dinyatakan rentang usia responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia menstruasi yang teratur. Hasil karakteristik usia dalam penelitian penting untuk membantu mengendalikan *confounding variable*.

Tabel 2

No	Masa Kerja (th)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	<6	36	83,7
2.	6-10	7	16,3
	Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian masa kerja terbanyak yaitu kurang 6 tahun sebanyak 36 orang (83,7%). Kebanyakan pekerja konveksi wanita merupakan pekerja yang relatif muda. Mereka akan berhenti bekerja di bidang konveksi ketika sudah menikah, atau mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Pekerja wanita yang tetap bertahan dengan pekerjaannya (lebih dari 6 tahun) disebabkan karena tingkat pendidikan mereka yang pada umumnya rendah dan kurang mendukung untuk

mendapatkan pekerjaan yang lain. Mereka menganggap bahwa pekerjaan tersebut sudah mencukupi untuk kebutuhan.

Menurut Tulus, (1992) masa kerja berhubungan dengan kinerja pekerja, baik positif maupun negatif. Positif pada kinerja apabila semakin lamanya masa kerja seseorang akan semakin berpengalaman dalam melaksanakan tugasnya. Sebaliknya akan memberi pengaruh negatif apabila dengan semakin lamanya masa kerja akan timbul kebiasaan pada tenaga kerja. Hal ini

biasanya terkait dengan pekerjaan yang bersifat monoton .

Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres kerja antara lain Mohtar (2013) dan Prabowo (2010).

Semakin lama masa kerja maka resiko mengalami stres kerja akan meningkat karena frekuensi interaksi terhadap *stressor* yang lebih intens. Kemudian secara tidak langsung akan memberikan lebih banyak efek terhadap menstruasi.

Tabel 3

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Pendidikan Dasar	37	86
2.	Pendidikan Menengah	6	14
Total		43	100,00

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah Pendidikan Dasar yaitu sebanyak 37 orang (86%). Responden dalam penelitian ini bekerja pada usaha konveksi setelah menamatkan pendidikan dasar. Kebanyakan dari responden tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah. Hal ini dapat dilihat dari 37 orang responden yang mempunyai tingkat Pendidikan Dasar, 33 orang (76,7%) diantaranya merupakan lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan dengan stres kerja (Putri

dan Tualeka, 2014) dan (Prabowo, 2009). Sikap dan perilaku manusia berhubungan dengan beberapa unsur diantaranya adalah pendidikan. Tingkat pendidikan yang rendah membuat wanita cenderung kurang dapat menerima dan mencari informasi mengenai kesehatan. Wanita yang mempunyai pendidikan yang lebih tinggi cenderung memperhatikan kesehatan diri dan keluarganya (Nurrohika dan Burhan, 2015). Pendidikan responden yang sebagian besar merupakan lulusan Pendidikan Dasar menjadi *concern* dalam upaya menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi responden.

Tabel 4

No	Stres Kerja	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Stres Kerja	17	39,5
2.	Tidak Stres Kerja	26	60,5
Jumlah		43	100

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami stres kerja tinggi yaitu 14 orang

(30,2%). Penelitian ini berlangsung pada pekan terakhir sebelum bulan puasa ketika jumlah *order* meningkat. Saat tersebut

biasanya pekerja konveksi juga melakukan lembur. Tunjangan Hari Raya (THR) yang diberikan tidak berdasarkan satu bulan gaji melainkan bervariasi antara 100.000 sampai 200.000 rupiah. Pekerja kemudian berusaha meningkatkan jumlah pakaian yang dapat diselesaikannya untuk meningkatkan pendapatan menjelang bulan puasa dan lebaran. Hal tersebut kemungkinan merupakan salah satu penyumbang *stressor* selain beberapa faktor yang lain.

Stres kerja sangat merugikan bagi pekerja dan pengusaha. Konsekuensi yang dapat dialami pekerja antara lain, gairah kerja menurun, kecemasan, frustrasi, gangguan tidur, nafsu makan menurun,

kurang konsentrasi, dan lainnya (Atmaningtyas, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Tualeka (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan tingkat produktivitas kerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Anoraga (1998), stres kerja akan berdampak pada produktivitas kerja. Oleh karena itu sebaiknya perusahaan memberikan *reward* sehingga pekerja akan lebih termotivasi untuk selalu bekerja dengan produktif dan bertanggungjawab. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kerja dan perusahaan.

Tabel 5

No	Menstruasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Abnormal	13	30,2
2.	Normal	30	69,8
	Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mempunyai menstruasi abnormal sebanyak orang 13 (32,6%). Hampir semua responden dengan menstruasi abnormal tersebut merupakan remaja usia 18-24 tahun (92,68%). Rentang usia ini seharusnya merupakan rentang usia menstruasi yang normal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal.

Beberapa faktor diketahui berhubungan dengan menstruasi. Faktor tersebut antara lain kegemukan (Sugiharto (2009), kurang gizi (Paath, 2004), usia

(Sinsin, 2008), menyusui (Proverawati, 2009), aktivitas fisik berat (Moosavat, 2013), penggunaan alat kontrasepsi hormonal (Irnawati, 2012), dan tumor atau Kanker pada organ reproduksi (Manuaba, 1999). Akan tetapi, penelitian ini hanya fokus mengenai hubungan stres kerja dengan menstruasi sehingga variabel selain stres kerja dikendalikan.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan menstruasi. Uji yang digunakan untuk melihat hubungan ini adalah Uji *chi square*.

Tabel 6

		Menstruasi		α	ρ	Cc
		Abnormal	Normal			
Stres Kerja		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase	
Stres Kerja		9	52.9%	8	47.1%	
Tidak Stres Kerja		4	15.4%	22	84.6%	0,05 0,02 0,37
Total		13	30.2%	30	69.8%	

Sumber: Data Primer Penelitian

Prosentase menstruasi abnormal lebih besar pada pekerja dengan stres kerja tinggi yaitu 53%. Sedangkan prosentase menstruasi normal lebih besar pada pekerja dengan stres kerja rendah yaitu 84,5%. Berdasarkan pengolahan data hasil penelitian diperoleh nilai $\alpha > \rho$ ($\alpha = 0,05$, $\rho = 0,02$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress kerja dengan menstruasi.

Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelittian sebelumnya oleh Mulastin (2011) pada pekerja wanita di Desa Palemkerep Jepara menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan secara bermakna antara stress kerja dengan menstruasi ($\alpha = 0,05$, $\rho = 0,00$). Zhou (2010) dalam penelitiannya pada pekerja wanita di Tiongkok juga menyimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan menstruasi ($\alpha = 0,05$, $\rho = 0,01$).

Mekanisme hubungan antara stres kerja dengan menstruasi yaitu, stres kerja yang dialami oleh pekerja wanita akan direpson oleh pusat otak (korteks). Informasi dturunkan ke limbik (otak emosional). Hipotalamus kemudian melepaskan CRH (*Corticotrophin Releasing Hormone*) dan glukokortikoid. Metabolisme Gonadotropin dan estrogen tertekan dan

membuat menstruasi menjadi abnormal (Mei Zhou, et.al., 2010).

Menstruasi abnormal dapat merupakan indikasi dan faktor risiko beberapa penyakit yang seris seperti infertilitas, kanker, keguguran dan lainnya. Oleh karena itu perbaikan lingkungan kerja, *coping* terhadap stres kerja, gaya hidup sehat, dan asupan nutrisi yang cukup sangat diperlukan oleh pekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini maka dapat diperoleh suatu simpulan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan menstruasi abnormal pekerja konveksi Desa Pegandon Kabupaten Pekalongan. Untuk pekerja yang mengalami menstruasi abnormal agar lebih meningkatkan pengetahuan mengenai menstruasi terutama yang berhubungan dengan stres kerja agar bisa menanggulangnya. Adapun saran untuk pemilik usaha konveksi yaitu: (1) Pemilik usaha konveksi agar menciptakan suasana kerja yang nyaman dan menyenangkan untuk pekerja (2) Mengadakan kerja sama dengan Puskesmas atau bidan desa dalam rangka sosialisasi dan penanganan menstruasi yang berhubungan dengan stress kerja. Untuk

peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian sejenis dengan perluasan *scope* penelitian, baik sampel penelitian maupun tempat penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Bapak Irwan Budiono S.KM., M.Kes., dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Sugiharto, M.Kes. serta semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2005. Penyakit Akibat Kerja. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Proverawati, A. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Gudmundsdottir, S.L., Flanders, W.D., & Augestat, L.B. 2011. A Longitudinal Study of Physical Activity and Menstrual Cycle Characteristic in Healthy Norwegian Women. *J. Norsk Epidemiologi*. 20(2): 163-171
- Gobel, R.W., Rattu, J.A.M., & Akili, R.H. 2013. Faktor –faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang ICU dan UGD RSUD Datoe Binangkang Kabupaten Bolaang Mongondow. *J Kesehatan Masyarakat Unsrat*.1(1): 1-7
- Hariato, F., Wiguna, A.K, & Rakhmad, D. 2008. Pengaruh Stres Kerja Motivasi Kerja dan Gaya Kepemimpinan terhadap Kinerja Tenaga Kerja pada Proyek Mall Yani Golf di Surabaya. *J. Iptek*. 11(3): 138-145
- Inawati. 2012. Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Akseptor KB Suntik Depo Medroxy Progesteron Acetat di Puskesmas Batua Kota Makasar. *J. Kebidanan*. 1(1): 1-8
- Moosavat, M., Mohammed, M., & Mirsanjari, O.M. 2013. Exercise on Reproductive Hormones in Female Athletes, *J. of Sport and Exercise Science*. 1(5): 7-12
- Mulastin. 2011. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekerja di Desa Palemkerep Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara. *J. Kebidanan Akbid Alhikmah*. 1(1): 1-12
- Muhonen, T., & Torkelson, E. 2006. Exploring Stress and Coping at Work: Critical Incidents among Women and Men in Equivalent Positions. *J. School of International Migration and Ethnic Relations Malmö University*. 1(1): 1-24
- Mochtar, S.D. 2013. Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pedagang Tradisional Pasar Daya Kota Makassar Tahun 2013. *J. FKM Unhas*. 1(1): 1-11
- Nova, & Ispriyanti, D.2012. Analisis Tingkat Stres Wanita Karir dalam Peran Gandanya dengan Regresi Logistik Ordinali. *J. Media Statistka*. 5(1): 37-47
- Putri, G.W.Y., & Tualeka, W.R. 2014. Hubungan antara Stres Kejadian Tingkat Produktivitas Tenaga Kerja di CV. X. *J. Occupational Safety Health and Environment*.1(1): 144-154
- Sinsin, I.2008. *Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Sugiharto. 2009. Obesitas dan Kesehatan Reproduksi Wanita. *J. Kesehatan Masyarakat*. 5(1): 34-39
- Zhou, M., Wege, N., Gu, H., & Siegrist, J. 2010. Work and Family Stress is Associated with Menstrual Disorders but not with Fibrocystic Changes: Cross-sectional Findings in Chinese Working Women. *J. Occupational Health*. 1(52): 361-366

