

# GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI BERDASARKAN TINGKAT STRES KERJA PADA BIDAN

I'im Fa'imah<sup>a,b,\*</sup>, Atun Wigati<sup>b</sup>, Indah Risnawati<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak, Jalan Diponegoro No. 09, Demak, Indonesia.

<sup>b</sup> Universitas Muhammadiyah Kudus. Jl.Ganesha No.1 Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

\*Corresponding author: [62024171019@std.umku.ac.id](mailto:62024171019@std.umku.ac.id).

Info Artikel	Abstrak
<b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/ijb.v9i1.2924">https://doi.org/10.26751/ijb.v9i1.2924</a>	<p>Gangguan siklus menstruasi bukan hanya berdampak pada kesehatan reproduksi perempuan, tetapi juga dapat mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja. Bidan, sebagai tenaga kesehatan yang mayoritas adalah perempuan usia produktif, memiliki beban kerja tinggi, jadwal tidak teratur, dan tekanan emosional yang signifikan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres kerja kronis yang secara fisiologis dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi pada bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak 30 bidan yang bekerja di RSI NU Demak, termasuk dalam <i>non-probability sampling</i>. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres kerja dan lembar observasi siklus menstruasi untuk mengidentifikasi keteraturan siklus responden. Analisis data meliputi analisis univariat (distribusi frekuensi) dan analisis bivariate (uji spearman). Hasil penelitian menunjukkan dari 30 bidan di RSI NU Demak mayoritas usia 26–35 tahun yang memiliki siklus menstruasi normal (70%), namun sebagian mengalami gangguan seperti oligomenorea (26,7%) dan polimenorea (3,3%). Sebagian besar bidan mengalami stres kerja pada tingkat sedang dan berat (masing-masing 36,7%). Analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat antara tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi dengan nilai korelasi sebesar 0,661 (<math>p &lt; 0,01</math>). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dialami, semakin besar risiko gangguan siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormon reproduksi.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Menstrual cycle disorders not only affect women's reproductive health but can also disrupt quality of life and work productivity. Midwives, as healthcare workers who are predominantly women of reproductive age, have high workloads, irregular schedules, and significant emotional pressure. These conditions can potentially lead to chronic work-related stress, which physiologically may disrupt the balance of reproductive hormones. The purpose of this study is to analyze the relationship between work stress levels and menstrual cycle disorders among midwives at the Nahdlatul Ulama Islamic Hospital in Demak. This research uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique applied was total</i></p>
<b>Article history:</b> Received 2025-07-03 Revised 2025-08-07 Accepted 2025-09-14	
<b>Kata Kunci :</b> Stres Kerja, Gangguan Siklus Menstruasi, Bidan, Hormon Reproduksi  <b>Keywords:</b> <i>Work Stress, Menstrual Cycle Disorders, Midwives, Reproductive Hormones</i>	

sampling, involving 30 midwives working at RSI NU Demak, classified as non-probability sampling. The study was conducted in May 2025. The instruments used included the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire to measure work stress levels and a menstrual cycle observation sheet to identify the regularity of the respondents' cycles. Data analysis consisted of univariate analysis (frequency distribution) and bivariate analysis (Spearman test). The results showed that out of 30 midwives at RSI NU Demak, the majority were aged 26–35 years and had normal menstrual cycles (70%), although some experienced disorders such as oligomenorrhea (26.7%) and polymenorrhea (3.3%). Most midwives experienced moderate and high levels of work stress (36.7% each). Spearman correlation analysis revealed a moderately strong positive relationship between work stress levels and menstrual cycle disorders, with a correlation coefficient of 0.661 ( $p < 0.01$ ). These findings indicate that the higher the work stress experienced, the greater the risk of menstrual cycle disorders due to reproductive hormone imbalance.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

## I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik dalam tubuh perempuan dan dipengaruhi oleh hormone-hormon reproduksi. Proses ini memiliki peran penting dalam sistem reproduksi dan umumnya berlangsung setiap bulan, dimulai sejak pubertas hingga menopause. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung selama 28 hari, namun masih dianggap normal jika berada dalam rentang 21 hingga 35 hari (Martini *et al.*, 2021). Durasi perdarahan menstruasi biasanya berkisar antara 3 hingga 7 hari, dengan volume darah kurang dari 80 ml (Trisnawati *et al.*, 2018).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi, di antaranya stres dan kualitas tidur. Stres memiliki pengaruh signifikan terhadap fungsi reproduksi karena dapat memengaruhi kerja hormon ovarium. Stresor dapat berasal dari internal (emosi dan kondisi fisik) maupun eksternal (lingkungan sosial dan pekerjaan). Selain itu, tidur yang tidak berkualitas turut memengaruhi produksi hormon melatonin dan estrogen, yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Efendi *et al.*, 2024).

Menurut laporan *World Health Organization* (2020), prevalensi gangguan menstruasi global mencapai 45%. Di

Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (2018) melaporkan bahwa 13,7% perempuan berusia 10–59 tahun mengalami gangguan menstruasi, dengan prevalensi tertinggi pada usia 17–34 tahun. Sebanyak 5,1% dari mereka menyebutkan gangguan psikis sebagai penyebab utama. Gangguan seperti *hipermenorea* dan *dismenorea* berdampak langsung pada produktivitas kerja (Sartika *et al.*, 2024). Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan telah memberikan perlindungan berupa hak cuti haid selama dua hari, yang menunjukkan pengakuan terhadap dampak gangguan menstruasi terhadap tenaga kerja perempuan (Bunsal, Cut Mutiya *et al.*, 2024).

Secara biologis, stres memicu aktivasi sistem saraf pusat yang berpengaruh pada sekresi hormon melalui hipotalamus dan hipofisis. Stres kronis dapat mengganggu keseimbangan hormon-hormon seperti FSH, LH, estrogen, dan prolaktin yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi (Efendi *et al.*, 2024). Ketidakseimbangan hormonal ini berpotensi menimbulkan berbagai gangguan menstruasi, termasuk oligomenorea, amenorea, maupun dismenorea.

Salah satu profesi yang beresiko terhadap stres akibat pekerjaan adalah bidan. Sebagian besar bidan mengalami stres dalam

lingkungan pekerjaan mereka, yang mana semua bidan adalah perempuan. Bidan adalah profesi dengan situasi yang berpotensi mengalami stres di tempat kerja. Sumber stres dalam profesi kebidanan berhubungan dengan interaksi terhadap pasien dan profesi kesehatan lain. Bidan memiliki banyak tugas yang kompleks yang harus dilakukan dibandingkan profesi lainnya. Menurut Perwitasari (2016), bahwa seluruh tenaga profesional di rumah sakit, termasuk bidan memiliki resiko stres. Hasil penelitian Marta Pera Sonata, dkk (2023), dengan judul Hubungan Stres Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Perawat Di Rumah Sakit. Uji validitas pada kuesioner DASS 42 telah dilakukan dan terbukti valid secara internasional, dengan koefisien validitas untuk stres sebesar 0,933 dan nilai reliabilitas sebesar 0,91 berdasarkan uji Alpha Cronbach. Analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat stres kerja dalam kategori berat mengalami gangguan menstruasi oligomenorea, yaitu sebanyak 41 responden (87,2%). Selain itu, hasil uji statistik Spearman's Rank menunjukkan nilai P value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari  $\alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi (Sonata et al., 2023).

Di Inggris, laporan *National Health Service* (2018) menyebutkan bahwa 43,5% bidan mengalami ketidaknyamanan akibat stres kerja. Bidan menjadi kelompok tenaga kesehatan dengan tingkat stres tertinggi (51,6%), melebihi perawat dan petugas kesehatan komunitas (Jaya, 2024). Di Indonesia, sekitar 40% bidan dilaporkan mengalami stres kerja akibat tekanan fisik, psikis, dan perilaku dalam pelayanan pasien (Ayu et al., 2023).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara spesifik menganalisis hubungan tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi pada bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak, sebuah konteks yang belum pernah diteliti sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya dilakukan pada

perawat atau karyawan secara umum, penelitian ini memberikan data empiris pada populasi bidan dengan karakteristik beban kerja, pola shift, dan tantangan kerja. Selain itu, penelitian ini memanfaatkan instrumen DASS-42 yang telah teruji validitas dan reliabilitas, sehingga hasilnya diharapkan lebih akurat dan dapat menjadi dasar intervensi manajemen stres kerja yang spesifik untuk tenaga kebidanan di RSI NU Demak.

Peneliti telah melakukan survey awal di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak dengan melakukan wawancara pada 18 Maret 2025, menunjukkan bahwa dua di antaranya mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi akibat stres kerja, sementara satu bidan yang memiliki manajemen stres yang baik tidak mengalami gangguan tersebut. Beban kerja tinggi, jadwal kerja tidak tetap, dan tekanan pelayanan medis menjadi pemicu utama stres.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gangguan siklus menstruasi berdasarkan tingkat stres kerja pada bidan di RSI NU Demak.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi pada satu waktu tertentu. Dalam desain ini, data tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi dikumpulkan secara bersamaan dari responden, yaitu bidan yang bekerja di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu stres kerja pada bidan (variabel independen) dan gangguan siklus menstruasi (variabel dependen).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bidan yang bekerja di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama (NU) Demak bulan Februari 2025 – Mei 2025. Karena jumlah populasi relatif kecil ( $< 100$ ), maka penelitian ini sebaiknya menggunakan teknik sampel jenuh (*census sampling*). Teknik ini berarti

seluruh anggota populasi diambil sebagai sampel, yaitu 42 bidan di RSI NU Demak. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 bidan yang ditung dengan menggunakan rumus slovin dengan teknik *purposive sampling* dalam pemilihan subjek. Adapun kriteria inklusi 1). Bidan yang berusia reproduksi (misalnya, usia 20-45 tahun). 2). Bidan yang tidak menggunakan kontrasepsi hormonal. 3). Bidan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. 4). Bidan yang bekerja di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 di RSI NU Demak. Data yang digunakan merupakan data primer, diperoleh melalui pemberian kuesioner kepada bidan yang bekerja di RSI NU Demak dengan teknik survei dan wawancara terstruktur, kemudian dianalisis untuk melihat hubungan antara tingkat stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner tentang usia dan siklus menstruasi, serta kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres kerja. Pelaksanaan penelitian telah mendapatkan persetujuan etik (*Ethical Clearance*) dengan Nomor: 337/Z-7/KEPK/UMKU/VI/2025 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Kudus, serta dilakukan dengan prinsip etika penelitian meliputi *informed consent* (persetujuan setelah penjelasan), anonimitas (tanpa mencantumkan nama responden), dan kerahasiaan data. Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa adanya paksaan, dan responden berhak mengundurkan diri kapan saja selama proses penelitian.

Analisis data penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat (distribusi frekuensi) dan analisis bivariat (Uji Korelasi Spearman).

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Analisis Univariat

**Tabel 1.** Karakteristik Usia Responden

Karakteristik	(f)	%
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	7	23,3
26-35 tahun	17	56,7
36-45 tahun	6	20,0
>45 tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 26-35 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Selanjutnya, terdapat 7 orang (23,3%) yang berusia 17-25 tahun, dan 6 orang (20,0%) berada pada kelompok usia 36-45 tahun. Tidak terdapat responden yang berusia di atas 45 tahun (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif dan aktif bekerja, yang umumnya masih mengalami siklus menstruasi secara teratur, namun juga berpotensi mengalami stres kerja karena tuntutan profesional.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak Tahun 2025 (n = 30)

Siklus Menstruasi	(f)	(%)
Normal	21	70,0
Oligomenorea	8	26,7
Polimenorea	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 26-35 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Selanjutnya, terdapat 7 orang (23,3%) yang berusia 17-25 tahun, dan 6 orang (20,0%) berada pada kelompok usia 36-45 tahun. Tidak terdapat responden yang berusia di atas 45 tahun (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif dan aktif bekerja, yang umumnya masih mengalami siklus menstruasi secara teratur, namun juga berpotensi mengalami stres kerja karena tuntutan profesional.



**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak Tahun 2025 (n = 30)

Karakteristik	(f)	%
Normal	2	6,7
Ringan	6	20,0
Sedang	11	36,7
Berat	11	36,7
Berat Sekali	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa tingkat stres kerja bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak tahun 2025 didominasi oleh kategori sedang, yaitu

sebanyak 11 responden (36,7%). Selanjutnya, terdapat 6 responden (20,0%) yang mengalami stres ringan dan 11 responden (36,7%) berada pada kategori stres berat. Sementara itu, sebanyak 2 responden (6,7%) tidak mengalami stres atau berada dalam kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar bidan di RSI NU Demak mengalami stres kerja dengan tingkat sedang dan berat, yang mengindikasikan perlunya perhatian terhadap beban kerja dan dukungan psikologis di lingkungan kerja.

## B. Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Hubungan Gangguan Siklus Menstruasi dengan Tingkat Stres Kerja pada Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama (NU) Demak Tahun 2025 (n = 30)

Variabel	N	Korelasi (p)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Stres Kerja dan Siklus Menstruasi	30	0,661	0,000	Signifikan pada level 0,01 (2-tailed)

Sumber: data primer, 2025

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* pada Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,661 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) antara tingkat stres kerja dan siklus menstruasi. Nilai koefisien ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami bidan di RSI NU Demak, maka semakin besar kemungkinan terjadi gangguan pada siklus menstruasi. Karena nilai signifikansi berada di bawah 0,01, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi pada bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak. Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami bidan, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan siklus menstruasi, seperti oligomenorea atau polimenorea. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal dan fisiologis tubuh, sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi.

## C. Pembahasan

### 1. Gangguan Siklus Menstruasi Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas bidan di RSI NU Demak berada pada usia produktif (26–35 tahun), namun tetap rentan terhadap gangguan siklus menstruasi akibat stres kerja. Sebanyak 30% responden mengalami gangguan seperti oligomenorea (26,7%) dan polimenorea (3,3%). Stres kerja yang ditimbulkan oleh beban tugas, jam kerja tidak tetap, serta tanggung jawab tinggi, diduga menjadi pemicu utama gangguan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sartika et al (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan ketidakteraturan menstruasi, di mana peningkatan hormon kortisol akibat stres mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Dalam konteks teori stres Hans Selye, stres berperan dalam menekan sekresi hormon GnRH, FSH, dan LH yang berperan penting dalam proses ovulasi (Sartika et al., 2024).

Secara teori, hubungan antara stres kerja dan siklus menstruasi dapat dijelaskan

melalui teori stres Hans Selye yang menyatakan bahwa stres merupakan respons non-spesifik tubuh terhadap berbagai tekanan yang dapat memengaruhi sistem endokrin dan saraf pusat. Peningkatan kadar kortisol akibat stres kerja akan menghambat pelepasan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu sekresi FSH dan LH, dan pada akhirnya menyebabkan gangguan pada ovulasi serta perubahan dalam siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novianti dan Andini (2023), yang menemukan hubungan signifikan antara stres kerja dan gangguan siklus menstruasi, baik dalam bentuk siklus yang memanjang, memendek, hingga berhenti total (Novianti et al., 2023).

Dengan demikian, stres kerja terbukti sebagai faktor yang berkontribusi pada gangguan menstruasi bidan. Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi berupa manajemen stres, penjadwalan kerja yang proporsional, serta dukungan psikologis untuk menjaga kesehatan reproduksi tenaga kesehatan perempuan dan kualitas pelayanan di rumah sakit.

## **2. Tingkat Stres Kerja Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi pada bidan di RSI NU Demak. Sebagian besar responden mengalami stres sedang dan berat (masing-masing 36,7%), yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, sehingga memicu gangguan menstruasi.

Faktor hormonal menjadi penyebab utama, di mana stres memicu peningkatan hormon kortisol yang mengganggu fungsi hormon FSH dan LH dalam proses ovulasi. Hal ini sejalan dengan teori stres Hans Selye yang menjelaskan respons tubuh terhadap stres kronis dapat menyebabkan gangguan fisiologis, termasuk sistem reproduksi. Kondisi stres yang disebabkan oleh beban kerja tinggi, konflik kerja, dan kurangnya dukungan manajerial memicu gangguan

seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenorea (Anggraeni et al., 2022).

Menurut teori Hans Selye, stres terdiri dari tiga tahap: *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*. Jika stres berlangsung lama dan tubuh tidak mampu beradaptasi, maka akan terjadi gangguan fisiologis, termasuk dalam sistem reproduksi. Pada bidan, stres akibat beban kerja tinggi, konflik kerja, kurangnya dukungan manajerial, dan ketidakseimbangan kehidupan kerja menjadi faktor utama pemicu gangguan siklus menstruasi seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Stres mempengaruhi sistem neuroendokrinologi yang berperan penting dalam fungsi reproduksi wanita. Gangguan hormonal akibat stres memicu ketidakaturan siklus menstruasi melalui perubahan proses biokimia dan psikologis (Nurhayati et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Mariana dkk (2021), yang menyatakan bahwa beban kerja tinggi meningkatkan stres dan berdampak langsung pada kesehatan reproduksi perempuan (Mariana et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi RSI NU Demak untuk menyediakan dukungan psikologis, manajemen kerja yang adil, dan menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Upaya ini tidak hanya menjaga kualitas layanan kesehatan, tetapi juga kesehatan reproduksi dan mental bidan.

## **3. Hubungan Gangguan Siklus Menstruasi dengan Tingkat Stres Kerja pada Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi pada bidan, berdasarkan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,661 dan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja, semakin besar risiko gangguan siklus menstruasi seperti polimenorea, oligomenorea, atau amenorea.

Stres kerja memicu peningkatan hormon kortisol yang mengganggu keseimbangan

hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen, dan progesteron), sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Beban kerja berat, tekanan emosional, tanggung jawab tinggi, serta sistem kerja shift menyebabkan bidan rentan terhadap stres kronis (Fitri et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mariana, dkk (2021) dengan judul Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada bidan, dengan nilai  $*p* < 0,05$  pada tujuh dari sembilan artikel yang dianalisis (Mariana et al., 2021). Bahkan, dua artikel menyatakan bahwa hubungan tersebut bersifat kuat dan positif, artinya semakin tinggi beban kerja, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami bidan. Temuan ini sangat relevan dengan konteks penelitian mengenai hubungan gangguan siklus menstruasi berdasarkan tingkat stres kerja pada bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama 29 Demak, karena beban kerja yang berlebihan dapat memicu stres kronis, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan hormonal dan menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan global dan nasional mengenai tingginya prevalensi stres kerja pada bidan dan dampaknya terhadap kesehatan. Survei yang dilakukan oleh *National Health Service* (NHS) Inggris pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa 51,6% bidan mengalami stres kerja, menjadikan mereka kelompok tenaga kesehatan yang paling rentan. Data serupa di Indonesia menunjukkan bahwa 40% bidan mengalami stres kerja akibat tuntutan fisik, psikis, dan beban perilaku dalam menangani pasien, dengan 54% memiliki kemampuan adaptasi yang rendah terhadap tekanan pekerjaan (Ayu et al., 2023). Temuan ini sangat relevan dengan konteks penelitian mengenai Hubungan Gangguan Siklus Menstruasi Berdasarkan Tingkat Stres Kerja pada Bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak, karena stres kerja yang tinggi telah terbukti secara ilmiah mengganggu keseimbangan hormonal, termasuk hormon

reproduksi yang mengatur siklus menstruasi pada bidan.

Faktor tambahan yang turut mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada bidan meliputi kecemasan, kondisi fisik (obesitas atau kurus), aktivitas fisik berlebih, dan tekanan sosial dari pasien serta keluarga pasien. Bidan juga dituntut membuat keputusan cepat dan menghadapi kompleksitas pekerjaan yang tinggi, yang memperburuk stres kerja (Sonata et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan hubungan gangguan siklus menstruasi dengan tingkat stres kerja pada bidan di Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama (NU) Demak diperkuat dengan hasil penelitian-penelitian yang serupa. Dengan demikian, bidan yang mengalami stres kerja tinggi berisiko mengalami gangguan pada siklus menstruasi, seperti menstruasi tidak teratur, durasi yang lebih lama atau lebih singkat, hingga tidak menstruasi sama sekali. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan manajemen stres kerja dalam lingkungan kerja bidan guna menjaga kesehatan reproduksi dan kualitas pelayanan kesehatan yang mereka berikan.

#### IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif 26–35 tahun dan memiliki siklus menstruasi normal, meskipun terdapat sebagian yang mengalami gangguan seperti oligomenorea dan polimenorea. Sebagian besar bidan mengalami tingkat stres kerja sedang dan berat, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi.

Analisis korelasi Spearman menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,661 ( $p < 0,01$ ), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan cukup kuat antara tingkat stres kerja dan gangguan siklus menstruasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami bidan, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Dengan demikian, stres kerja terbukti menjadi faktor

yang signifikan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, sehingga diperlukan upaya pengelolaan stres yang efektif untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mendukung kualitas pelayanan bidan

## V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Rumah Sakit Islam Nahdlatul Ulama Demak yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memfasilitasi dan membimbing proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni et al. 2022. Dampak Faktor Stress Dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 10(1): 24–31.
- Ayu et al. 2023. HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KOMITMEN ORGANISASI PADA BIDAN KOTA MAKASSAR. *Window of Public Health Journal*, 3(6): 1023–1033.
- Bunsal, Cut Mutiya et al. 2024. *PERLINDUNGAN KESEHATAN REPRODUKSI DI TEMPAT KERJA. Sustainability (Switzerland)*, .
- Efendi, B.P., Lestari, Y.P., Basit, M., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., Mulia, U.S., Timur, B., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Mulia, U.S., Timur, B. & Selatan, K. 2024. STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY THAT INFLUENCE THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS PENDAHULUAN Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik , emosional dan psikologis . Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-k. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(3): 657–666.
- Fitri et al. 2023. Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Kalangan Remaja:Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2557–2565, 4: 2557–2565.
- Grace, D.A., Wantania, J.J.E., & Wagey, F.M.M. 2022. Profil Ibu Hamil dengan Bekas Seksio Sesarea pada Masa Pandemi Covid-19. *e-CliniC*, 10(2): 242–249.
- Ikhlasiah, M., & Riska, S. 2022. Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Rumah Sakit Fatimah Serang. *Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2(1): 1–7.
- Jaya, H.D. 2024. REALITAS STRES PADA PERAWAT DI PUSKESMAS SIANTAN TENGAH, KEPULAUAN ANAMBAS. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(4): 2377–2390. Tersedia di file:///C:/Users/ASUS/Downloads/\_40.+Jurnal+Dharma+Jaya+Hartono-+dewi.pdf.
- Jusman, D.D. 2023. Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesarea di UPT Rsud Nene Mallomo. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia dan Kebidanan*, 2(1): 29–36.
- Manullang, E., & Sesilia, M. 2022. Pengaruh Induksi Stimulasi Oksitosin Terhadap Keberhasilan Persalinan Pervaginam Pada Ibu Hamil Postterm. *Midwifery and Complementary Care*, 1(1): 13–18.
- Mariana et al. 2021. Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2): 158–168.
- Martini, S., Putri, P. & Caritas, T. 2021. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1): 17–23.
- Masithoh, A. R., Asiyah, N., & Naimah, Y. 2020. Hubungan Usia dan Pendidikan Ibu dengan Kejadian Post Partum Blues di Desa Mijen Kecamatan Kaliwungu



- Kabupaten Kudus. *Prosiding University Research Colloquium*. hal.454–463.
- Novianti et al. 2023. Workstress Terhadap Siklus Menstruasi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 1(1): 1–5.
- Nurhayati et al. 2023. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1): 74–78.
- Prawirohardjo, S. 2021. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamasari, S., & Afriyani, N.D. 2020. Paritas dan Umur dengan kejadian Sectio Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah. *Cendekia Medika*, 3(2): 105–122.
- Sartika, Y., Ade Nugrahmi, M. & Febria, C. 2024. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di MTsN 3 Agam Nagari Balingka. *Chyka Febria INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4: 509–518.
- Sloane., & B. 2021. *Petunjuk lengkap kehamilan*. Alih Bahasa, Anton Adiwiyoto. Jakarta : Pustaka Mina.
- Sonata et al. 2023. Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1 SE-article): 329–336. Tersedia di <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1028>.
- Sudarsih, I., Agustin., & A. 2022. Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4): 1567–1576.
- Trisnawati et al. 2018. Korelasi Indeks Masa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1): 21–30.
- Wahid, A. 2021. *Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: CV Agung Seto.
- Wahyuni, S. 2023. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Pangkalpinang: CV. Science Techno Direct.
- Wijayanti, A., Putri, S.D.Y., Purwani, R., Apriani, M., & Suryanti, Y. 2024. Paritas Dengan Kepatuhan Antenatal Care. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 13(2): 74–78.
- Winkjosastro 2021. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pusata Sarwono Prawirohardjo.