



HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT

Marta Pera Sonata, Imelda Martina Sianipar*

Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel, Jl. Raya Kopo No.161, Situsaeur, Bojongloa Kidul, Bandung, Jawa Barat 40232, Indonesia

*imelda.stiki@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan menstruasi memiliki banyak etiologi. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah stres. Keperawatan adalah profesi dengan situasi yang berpotensi menimbulkan stres di tempat kerja. Dampak yang terlihat akibat stress kerja adalah perubahan metabolik dan hormonal, yang mana pada kelompok wanita akan mengalami perubahan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi perawat di Rumah Sakit. Metode penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan rancangan cross sectional dengan sampel 91 perawat, dengan menggunakan teknik total sampling serta instrument yang digunakan yaitu kuesioner stress kerja dan lembar observasi siklus menstruasi. Uji validitas dilakukan pada kuesioner DASS 42 dan teruji validitas secara internasional dengan nilai koefisien stres sebesar 0,933, dan nilai reliabilitas sebesar 0,91 dengan uji Alpha Cronbach. Analisa statistik menggunakan uji Spearman Rank. Hasil analisa data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres kerja dalam kategori berat mengalami gangguan menstruasi oligomenorea sebanyak 41 responden (87,2%), serta hasil uji statistik Spearman's Rank didapatkan nilai P value sebesar $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka terdapat Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Perawat Di Rumah Sakit.

Kata kunci: gangguan siklus menstruasi; perawat; stres kerja

RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRES AND NURSES' MENSTRUAL CYCLEDISORDERS IN HOSPITAL

ABSTRACT

Menstrual disorders have many etiologies. One of the factors that influence the occurrence of menstrual disorders is stress. Nursing is a profession with potentially stressful situations in the workplace. The visible impact of work stress is metabolic and hormonal changes, which in the group of women will experience changes in the menstrual cycle. The purpose of this study was to determine the relationship between work stress and disruption of the menstrual cycle of nurses at the hospital. This research method used correlation analytic with a cross-sectional design with a sample of 91 nurses, using a total sampling technique and the instruments used were work stress questionnaires and menstrual cycle observation sheets. The validity test was carried out on the DASS 42 questionnaire and was tested for validity internationally with a stress coefficient value of 0.933, and a reliability value of 0.91 with the Cronbach Alpha test. Statistical analysis using the Spearman Rank test. The results of the data analysis showed that the majority of respondents had a level of work stress in the severe category experiencing menstrual disorders oligomenorrhea as many as 41 respondents (87.2%), and the results of the Spearman's Rank statistical test obtained a P value of $0.000 < \alpha$ ($\alpha = 0.05$) then there is a relationship between work stress and menstrual cycle disturbances for nurses in the hospital.

Keywords: menstrual cycle disorder; nurse; work stress

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi seringkali menjadi masalah dan mempengaruhi kualitas hidup wanita, khususnya di kalangan dewasa muda. Terdapat berbagai jenis gangguan menstruasi antara lain

gangguan pada siklus menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering terjadi di kalangan wanita saat ini adalah *menoragia* (perdarahan yang berlebihan), *dismenorea* (nyeri saat menstruasi), dan *Premenstrual Syndrome* (sekumpulan gejala baik fisik, emosional, dan kebi-asaan yang terjadi seminggu sebelum menstruasi atau saat seminggu terakhir fase luteal) (Aref et al., 2015). Sedangkan gangguan siklus menstruasi yang tidak normal pada wanita ada tiga yaitu *oligomenorea*, *polimenorea*, dan *amenorea* (Hatmanti, 2018). Gangguan menstruasi memiliki banyak etiologi. Beberapa penelitian menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah stres (Aref et al., 2015). Stres merupakan respon tubuh terhadap adanya stressor psikososial atau tekanan mental maupun beban kehidupan (Hatmanti, 2018). Seseorang yang mengalami stres dapat disebabkan karena beberapa faktor utama yaitu lingkungan, fisiologik dan pikiran (Hazanah et al., 2015). Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi karena ketika stres hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks ardenal yang disintesa pada zona fasikula dapat mengganggu siklus menstruasi karena memengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Ketika jumlah hormon di dalam tubuh terlalu banyak maka dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Manurung, 2017).

Perawat merupakan profesi yang berisiko terhadap stres akibat pekerjaan. Sebagian besar perawat mengalami stres dalam lingkungan pekerjaan mereka, yang mana mayoritas perawat adalah perempuan. (Dagget et al., 2016). Keperawatan adalah profesi dengan situasi yang berpotensi menimbulkan stres di tempat kerja. Sumber stres dalam profesi keperawatan berhubungan dengan interaksi terhadap pasien dan profesi kesehatan lain. Perawat memiliki banyak tugas yang kompleks yang harus dilakukan dibandingkan profesi lain (Herqutanto et al., 2017). Menurut Perwitasari (2016), bahwa seluruh tenaga profesional di rumah sakit memiliki risiko stres, namun perawat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi (Perwitasari, 2016). *American National Association for Occupational Health*, bahwa stres kerja perawat menempati ranking empat puluh kasus teratas stres pada pekerja (Fuada et al., 2017).

Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dalam Herqutanto et al (2017) menyebutkan sebanyak 50,9% perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres kerja yang mana menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 jumlah perawat di Indonesia mencapai 296.876 orang, dengan demikian angka kejadian stres kerja perawat cukup besar (Herqutanto et al., 2017). Sementara itu Nasrullah et al (dikutip dalam Jaya, 2020) pada studinya terhadap 644 sampel tenaga perawat di 8 kepulauan di Indonesia menemukan sebanyak 55% (354 orang) yang mengalami stres kerja (Jaya et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Dagget. dengan subjeknya sebanyak 315 perawat mengatakan bahwa, faktor yang paling banyak menyebabkan stres kerja perawat disebabkan oleh kematian pasien dan kondisi sekarat, ketidakpastian mengenai pengobatan pasien, dan beban kerja. Penelitian terhadap tingkat stres telah dilakukan pada tenaga profesional di antaranya dokter, paramedis dan perawat dari berbagai rumah sakit multi spesialisasi di Kolkata melaporkan bahwa perawat dan teknisilah yang memiliki tingkat stres parah. (Dagget et al., 2016). Dampak yang terlihat akibat stress kerja adalah perubahan metabolik dan hormonal, yang mana pada kelompok wanita akan mengalami perubahan siklus menstruasi (Amelia et al., 2019). Gejala yang nyata akibat stress yang dirasakan adalah munculnya sindrom premenstruasi dengan gejala pusing, nyeri perut dan perubahan siklus (Stuart, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Kartikawati (2017) menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Kartikawati, 2017), begitu juga pada penelitian Kumalasari tahun 2019 dimana didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitian tersebut sebanyak

12 mahasiswi masuk dalam kategori kelompok stres sangat berat yang mempunyai siklus menstruasi tidak normal (Kumalasari et al., 2019). Dampak siklus menstruasi yang tidak segera ditangani dapat meningkatkan risiko gangguan penyakit sistem reproduksi seperti gangguan kesuburan, sulit hamil (*Infertilitas*), dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polikistik, dan kista ovarium. (Lestari & Amal, 2019). Berdasarkan uraian latar belakang yang masih terbatasnya penelitian yang membahas hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada perawat, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kerja dengan gangguan siklus menstruasi pada perawat di Rumah Sakit.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Rancangan penelitian ini mempelajari hubungan antara stres kerja dengan gangguan siklus menstruasi pada perawat di Rumah Sakit. Variabel dalam penelitian ini terbagi 2 (dua) yaitu: Variabel Independen yakni stres kerja pada perawat yang bekerja di Rumah Sakit dan Variabel Dependen yakni gangguan siklus menstruasi perawat. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan identitas responden dan tingkat stress kerja yang didapatkan, serta gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada perawat di Rumah sakit. Instrumen Stress Kerja pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 (Depression Anxiety Scale) (Deviliawati, 2020). DASS berisikan tentang 42 pertanyaan, yang terdiri dari tiga jenis keadaan emosional yaitu depresi, ansietas, dan stres. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan kuesioner bagian skala stres, yang terdiri dari 14 pertanyaan. Skor pada setiap pertanyaan ada 4, yaitu skor 0 untuk tidak pernah, skor 1 sesuai dengan yang dialami atau kadang-kadang, skor 2 sering, dan skor 3 sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat. Uji validitas dilakukan pada kuesioner DASS 42 dan teruji validitas secara internasional dengan nilai koefisien stres sebesar 0,933, dan nilai reliabilitas sebesar 0,91 dengan uji *Alpha Cronbach*. Sedangkan variabel gangguan siklus menstruasi menggunakan lembar ceklist dengan mengukur siklus menstruasi selama 3 bulan terakhir. Siklus menstruasi dikatakan Normal jika siklus menstruasi 21-25 Hari, Polimenorhea jika siklus menstruasi <21 Hari dan Oligomenorhea jika siklus >35 hari. Pada Analisa bivariat, data di analisa menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| Usia | f | % |
|-------|----|------|
| 17-25 | 7 | 7,7 |
| 26-35 | 67 | 73,6 |
| 36-45 | 17 | 18,7 |
| >45 | 0 | 0 |

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Stres Kerja

| Stres Kerja | F | % |
|--------------|----|------|
| Normal | 0 | 0 |
| Ringan | 17 | 18,7 |
| Sedang | 21 | 23,1 |
| Berat | 47 | 51,6 |
| Sangat Berat | 6 | 6,6 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 91 responden sebagian besar responden berusia 26-35 tahun

yaitu sebanyak 67 responden (73,6%). Sedangkan responden yang paling sedikit berusia 17-25 tahun yaitu sebanyak 7 responden (7,7%). Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 91 responden sebagian besar responden memiliki tingkat stres kerja dalam kategori berat yaitu sebanyak 47 responden (51,6%).

Tabel 3.
 Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi

| Gangguan Siklus Menstruasi | f | % |
|----------------------------|----|------|
| Polimenorea (<21 hari) | 0 | 0 |
| Normal (21-35 hari) | 29 | 31,9 |
| Oligomenorea (>35 hari) | 62 | 68,1 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 91 responden sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi oligomenorea yaitu siklus haid >35 hari yaitu sebanyak 62 responden (68,1%).

Tabel 4.
 Hasil Analisa Data Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi

| | | Stres Kerja | Gangguan Siklus Haid |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|
| <i>Spearman's Row</i> | Stres Kerja | <i>Correlation Coefficient</i> | 1.000 |
| | | <i>Si (2-tailed)</i> | .000 |
| | | <i>N</i> | 91 |
| | Gangguan Siklus Haid | <i>Correlation Coefficient</i> | .552** |
| | | <i>Si (2-tailed)</i> | .000 |
| | | <i>N</i> | 91 |

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

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman's Rank* didapatkan nilai Pvalue (*Sig. 2 tailed*) sebesar 0,000, karena Pvalue < α ($\alpha = 0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya Ada Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Perawat Di Rumah Sakit. Dari hasil analisa di atas didapatkan nilai *coefficient correlation* sebesar 0,552 artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) kuat antara variabel stres kerja dengan variabel gangguan siklus menstruasi dan didapatkan hasilnya positif yang berarti memiliki hubungan yang searah yaitu semakin tinggi tingkat stress kerja yang didapat maka peluang risiko responden mengalami gangguan siklus menstruasi semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengelolaan data pada penilaian stress kerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres kerja dalam kategori berat yaitu sebanyak 47 responden (51,6%). Stres kerja sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasakan sebuah tekanan dalam menghadapi pekerjaan. Stres kerja dapat mengakibatkan keadaan emosi seseorang tidak stabil, rasa cemas berlebih, tegang, gugup dan gangguan lainnya (Mangkunegara, 2017). Menurut Penelitian Manurung (2017) stres dapat memengaruhi siklus menstruasi karena ketika stres hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikula dapat mengganggu siklus menstruasi karena memengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Ketika jumlah hormon di dalam tubuh terlalu banyak maka dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Manurung, 2017).

Hasil pengelolaan data pada penilaian siklus menstruasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 91 responden sebagian besar mengalami gangguan menstruasi oligomenorea yaitu siklus haid >35 hari yaitu sebanyak 62 responden (68,1%). Terdapat berbagai jenis gangguan

menstruasi antara lain gangguan pada siklus menstruasi yang diakibatkan banyak faktor. Pada siklus menstruasi *oligomenorea*, hal ini sering terjadi pada sindroma ovarium polikistik yang disebabkan karena adanya peningkatan hormon androgen yang dapat menyebabkan gangguan ovulasi sehingga membuat siklus menjadi panjang (Astuti, 2021). Wanita yang single atau janda lebih berisiko terhadap gangguan pola siklus haid. Dengan kesimpulan bahwa seks secara aktif akan menurunkan risiko gangguan pola siklus haid (Fahmi et al., 2020). Status gizi kurang berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ yang beresiko terjadinya gangguan Siklus menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Berat badan yang rendah atau penurunan berat badan secara mendadak dapat menghambat pelepasan GinRH (gonadotropin releasing hormone), yang dapat mengurangi kadar LH dan FSH hormon yang bertanggung jawab untuk perkembangan telur dalam ovarium, tetapi sel telur tidak akan pernah dibebaskan karena kekurangan hormon. (Andriana & Aldriana, 2018). Faktor lain yang dapat menyebabkan siklus menstruasi *oligomenorea* disebabkan karena mengalami ansietas atau kecemasan yang berlebihan, dan stres (Astuti, 2021).

Hasil uji statistik Spearman's Rank didapatkan nilai Pvalue (Sig. 2 tailed) sebesar 0,000, karena $Pvalue < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) artinya ada hubungan antara stress kerja dengan gangguan siklus menstruasi. Dari hasil analisa di atas didapatkan nilai *coefficient correlation* sebesar 0,552 artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) kuat antara variabel stres kerja dengan variabel gangguan siklus menstruasi dan didapatkan hasilnya positif yang berarti memiliki hubungan yang searah yaitu semakin tinggi tingkat stress kerja yang didapat maka peluang risiko responden mengalami gangguan siklus menstruasi semakin tinggi.

Di Indonesia penelitian terkait hubungan antara stres dengan gangguan menstruasi telah banyak dilakukan dengan subjeknya mahasiswa dan profesi lainnya, dan pada umumnya didapatkan korelasi yang bermakna. Sari dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stress akademik terhadap siklus menstruasi pada 35 mahasiswi Prodi D3 Farmasi tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram, menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi responden. Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$). Sedangkan besarnya nilai korelasi nilai $r = 0,760$ menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang sangat kuat antara tingkat stress dengan siklus menstruasi responden. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan arah korelasi yang positif, dimana semakin tinggi tingkat stress responden maka semakin memanjang siklus menstruasinya. (Sari, 2020).

Secara teori, tingkat stress memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stress pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stress yang ada (Kartikawati, 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kartikawati menyatakan bahwa stress dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Kartikawati, 2017), begitu juga pada penelitian Kumalasari pada tahun 2019 dimana didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitiannya termasuk dalam kategori kelompok stress sangat berat yang mempunyai siklus menstruasi tidak normal (Kumalasari et al., 2019). Beberapa penelitian menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah stress (Aref et al., 2015).

Hasil-hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stress kerja dalam kategori berat mengalami

gangguan menstruasi oligomenorea yaitu siklus haid >35 hari. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018).

Menurut peneliti, Profesi perawat sendiri mendapat sumber stressor dari lingkungan berupa beban kerja, long shift, konflik terkait pekerjaan dan supervisor, kekurangan staf, ambiguitas peran, ketidakamanan kerja, dan kurangnya dukungan dari organisasi yang mana hal tersebut dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada perawat. Sehingga penting bagi perawat untuk dapat mengendalikan stres kerja dikarenakan tingginya beban kerja, hal tersebut mungkin dapat membantu perawat dalam memper- baiki siklus menstruasi yang tidak normal. Yulianingsih mengemukakan dalam penelitiannya bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi perawat, seperti kecemasan, stres, kondisi badan yang obesi- tas ataupun kekurusan, dan juga karena ketidakstabilan hormon serta aktivitas fisik yang menyebabkan kelelahan. Perawat memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dimana jam kerja perawat terbagi dalam 3 shift dan biasanya 1 shift hanya terdiri dari 2-3 orang perawat, hal tersebut mungkin bisa menyebabkan beban kerja perawat bertambah terlebih disaat jumlah pasien yang membludak sehingga perawat cenderung memiliki risiko stres kerja dan juga kelelahan yang mungkin berpengaruh terhadap siklus menstruasi.(Yulianingsih et al., 2020)

Allu dkk mengemukakan beban kerja yang dirasakan perawat dikarenakan pekerjaan yang diberikan terlalu berat, terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan, terlalu banyak tuntutan keluarga pasien, selalu dituntut untuk dapat setiap saat mengambil keputusan yang harus tepat, dituntut untuk dapat memberikan pelayanan yang berkualitas, dituntut harus merawat pasien dalam kondisi apapun, setiap saat harus menghadapi pasien dengan karakteristik yang berbeda, pengetahuan dan keterampilan yang saya miliki tidak mampu mengimbangi sulitnya pekerjaan dan pasien terlalu banyak keluhan (Allu et al., 2020). Dampak dari stres kerja yaitu kelelahan kerja, beban kerja yang tinggi bagi pekerja dapat menurunkan kinerja pekerja seperti halnya pengambilan keputusan yang buruk, kurang komunikasi, apatis, kelelahan fisik dan kecelakaan kerja sehingga pemberian kinerja tidak maksimal (Rasyidin & Nurlinda, 2019) Banyaknya tugas perawat dalam memberikan pelayanan baik pelayanan keperawatan dan non keperawatan menyebabkan terabaikannya tugas utama perawat yang berorientasi pada pasien dalam melakukan asuhan keperawatan (Ananta & Dirdjo, 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan siklus Menstruasi Pada Perawat Di Rumah Sakit ” dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara Stress Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi Perawat Di Rumah Sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Allu, D. N. K., Fahrurazi, & Handayani, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD Idaman Banjarbaru Tahun 2020.
- Amelia, A. R., Andyanie, E., & Alifia, A. Ananta, P. G., & Dirdjo, M. M. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit: Suatu Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 929. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1565/784>
- Andriana, N., & Aldriana, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

- pada mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271-279.
- Anggraini, Ririn & Anjani, L. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes As Syifa Kisaran Tahun 2021. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, XII(02), 158–166.
- Aref, N., Rizwan, F., & Abbas, M. M. (2015). Frequency of Different Menstrual Disorders among Female Medical Students at Taif Medical College. *World Journal of Medical Sciences*, 12(2), 109–114.
- Astuti, R. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. In *Skripsi*. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Dagget, T., Molla, A., & Belachew, T. (2016). Job Related Stress Among Nurses Working In Jimma Zone public hospitals, South West Ethiopia: A Cross Sectional Study. *BMC Nursing*, 15(1), 1–10.
- Deviliawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 5(2), 111–120.
- Fahmi, M. M., Riva'i, S. B., & Nurlisis. (2020). Gangguan Pola Siklus Haid pada Pesenam di Kota Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 10(2), 147–157. <https://doi.org/10.37859/jp.v10i2.182>
- Fuada, N., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Kamar Bedah Di Instalasi Bedah Sentral RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 255–263.
- Hatmanti, N. M. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67.
- Hazanah, S., Shoufiah, R., & Nurlaila, H. (2015). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Husada Ma' hakam*, III(9), 452–521.
- Herqutanto, Harsono, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 12–17.
- Jaya, I. F., Irfannuddin, & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumsel. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 62–72.
- Kartikawati, S. L. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Iii (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan*, 8(1).
- Kumalasari, M. L. F., Hadi, M. I., & Munir, M. (2019). Hubungan Tingkat Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 131.
- Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak

- Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jaya- pura. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 57–
- Mangkunegara, A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Remaja Ros-dakarya.
- Manurung, S. S. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keper- awatan Imelda*, 3(2), 307–314.
- N. (2019). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan. *Sinergitas Multidisi- plin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 35–43.
- Nuraini, S. (2018). Perbedaan Kadar He- moglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi. *Jurnal STIKES In- san Cendekia Medika Jombang*
- Perwitasari, dwi tirta. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1), 5–
- Rasyidin, R. M., & Nurlinda, A. A. (2019). Pengaruh Beban Kerja Dan Stress Kerja Melalui Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Islam Faisal Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 306–312
- Sari, I. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Tahun 2019. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i1.1082>
- Yulianingsih, R., Agus, Y., & Maftuhah, M. (2020). Stres Kerja Perawat Meningkatkan Gejala Sindrom Pramenstruasi di Rumah Sakit X Bekasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 7–16. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i1.3435>