

HUBUNGAN ANTARA USIA, KELELAHAN KERJA DAN TINGKAT STRESS KERJA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA PEKERJA BACK OFFICE DI PT. SUN STAR PRIMA MOTOR KOTA BOGOR

Denis Puti Abigael Dotulong^{1*}, Frida Kasumawati², Ida Listiana³

^{1,2,3}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan dan 15417, Indonesia

| ARTICLE INFORMATION | A B S T R A C T |
|--|--|
| <p>*deniseputi@gmail.com Email: deniseputi@gmail.com fridakasumawati@wdh.ac.id idalistiana8@gmail.com</p> <p>Keywords: Age Work Fatigue Work Stress Level Menstrual Cycle</p> | <p><i>Menstrual cycle disorders include polymenorrhea, oligomenorrhea and amenorrhea. Factors influencing menstrual disorders are psychological conditions (such as depression and stress), and excessive physical activity (such as long or long working periods). Data from the International Labor Organization (ILO) shows that almost every year as many as two million workers die due to work accidents caused by fatigue. The results of research conducted by the Ministry of Manpower of Japan on 12,000 companies involving around 16,000 workers in the country who were randomly selected showed that 65% of workers complained of physical fatigue due to routine activities at work, 28% complained of mental fatigue and about 7% of workers complained of severe stress. and feel left out. This research uses analytical research, with a quantitative approach and cross sectional research design. The sample in this research is female back office workers at PT. Sun Star Prima Motor Bogor City, totaling 83 respondents with a total sampling technique. The statistical test used is the chi-square test. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis. The results of this study indicate that there is no relationship between age and the menstrual cycle $p\text{-value } 0.323 > \alpha = 0.05$, there is a relationship between work fatigue and the menstrual cycle $p\text{-value } 0.000 < \alpha = 0.05$, there is a relationship between stress levels and the menstrual cycle $p\text{-value } 0.000 < \alpha = 0.05$.</i></p> |
| <p>Kata Kunci: Usia Kelelahan Kerja Tingkat stress Kerja Siklus Menstruasi</p> | <p>Gangguan siklus menstruasi meliputi <i>polymenorrhea, oligomenorrhea dan amenorrhea</i>. Faktor pengaruh gangguan menstruasi berupa kondisi psikologis (seperti depresi dan stress), dan aktivitas fisik berlebih (seperti lama atau masa kerja yang panjang). Data dari <i>International Labour Organization (ILO)</i> menunjukkan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Hasil penelitian yang dilakukan Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat rutin aktivitas dalam bekerja, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan Penelitian ini menggunakan penelitian analitik, dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian <i>cross sectional</i>. Sampel dalam penelitian ini adalah pekerja wanita back office di PT. Sun Star Prima Motor Kota Bogor yang berjumlah 83 responden dengan teknik <i>total sampling</i>. Uji statistik yang digunakan adalah uji <i>chi-square</i>. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak hubungan antara usia dengan siklus menstruasi $p\text{-value } 0,323 > \alpha = 0,05$, adanya hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$, adanya hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$.</p> |

PENDAHULUAN

Data dari *International Labour Organization* (ILO) dalam Oksandi dan Karbito, 2020 menunjukkan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Menurut data prevalensi pasangan *infertile* di Indonesia selama tahun 2017 terhitung 15% - 25% dari seluruh pasangan yang ada (Kemenkes RI, 2017). Selain *infertile* masalah pada siklus menstruasi yang berkelanjutan dapat dihubungkan dengan resiko penyakit seperti kanker ovarium dan kanker payudara. Dipaparkan bahwa angka kejadian kanker di Indonesia menduduki peringkat 2 dunia dengan kejadian kanker terbanyak adalah kanker payudara yaitu sebesar 32.469 jiwa atau sekitar 42,1/100.000 penduduk oleh (Kemenkes RI, 2019). Gangguan siklus menstruasi meliputi *polymenorrhea*, *oligomenorrhea* dan *amenorrhea*. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan (Hatmanti, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat rutin aktifitas dalam bekerja, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar

7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Permatasari, 2017). Melansir pada data (Badan Pusat Statistik, 2018) status pekerja utama penduduk Indonesia pada sektor formal tercatat sebanyak 53,09 juta orang (41,78%) dan 73,98 juta orang (58,22%) bekerja pada kegiatan informal. Berdasarkan persentase tersebut, 55,44% pekerja formal di dominasi oleh pekerja berjenis kelamin perempuan. Hal itu menjadi salah satu masalah yang perlu diperhatikan, seperti UNICEF yang melakukan penelitian tentang siklus menstruasi wanita di Indonesia yang disebutkan dalam profil (Kemenkes RI, 2017) bahwa 1 dari 6 wanita mengalami gangguan siklus menstruasi setiap harinya. Disebutkan bahwa faktor pengaruh gangguan menstruasi berupa siklus yang tidak normal disebabkan oleh keadaan patologis (salah satu contohnya *Polycystic Ovarian Syndrome*), gaya hidup yang tidak sehat (seperti merokok, konsumsi alkohol), kondisi psikologis (seperti depresi dan stress), dan aktivitas fisik berlebih (seperti lama atau masa kerja yang panjang) (Anindita, dkk., 2016).

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020) di PT. Anugerah Abadi, Tempuran, Kab. Magelang, 5 dari 10 (50%) wanita mengalami gangguan siklus menstruasi dengan pola *polymenorrhea* sebanyak 3

orang, *oligomenorrhea* sebanyak 2 orang, dan sisanya memiliki siklus menstruasi normal. Faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, shift kerja, problem fisik, dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi (Arnani, 2019). oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan antara usia, kelelahan kerja dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* di PT. Sun Star Prima Motor Kota Bogor.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional, dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di PT. Sun Star Prima Motor Kota Bogor, waktu penelitian dilaksanakan

pada bulan September 2021 sampai April 2022. Pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh pekerja wanita *back office* PT. Sun Star Prima Motor Kota Bogor, 17-45 tahun berjumlah 83 pekerja dengan menggunakan metode *Total Sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Sampel yang diambil oleh peneliti adalah 83 pekerja wanita *back office* di PT. Sun Star Prima Motor. Sistem pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan angket berupa kuesioner melalui *g-form*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua macam analisis yaitu univariat dan bivariat.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 83 pekerja wanita di *back office*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 didapatkan hasil presentasi berdasarkan usia sebagai berikut:

| No. | Usia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--------------|--------------|------------|----------------|
| 1. | Remaja Akhir | 28 | 33.7 |
| 2. | Dewasa Awal | 28 | 33.7 |
| 3. | Dewasa Akhir | 27 | 32.6 |
| Total | | 83 | 100.0 |

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan pada usia, didapatkan remaja akhir dan dewasa awal hampir

separuh responden yaitu 28 responden dengan persentase 33,7%.

Tabel 4.2 Distribusi berdasarkan kelelahan kerja

| No. | Kelelahan Kerja | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--------------|-----------------|------------|----------------|
| 1. | Rendah | 40 | 48.2 |
| 2. | Sedang | 33 | 39.8 |
| 3. | Tinggi | 10 | 12.0 |
| Total | | 83 | 100.0 |

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan distribusi frekuensi rendah yaitu 40 responden dengan pada kelelahan kerja, hampir separuh persentase 48,2%. responden mengalami kelelahan kerja

Tabel 4.3 didapatkan hasil presentasi berdasarkan tingkat stress sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi berdasarkan tingkat stress

| No. | Tingkat Stress | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--------------|----------------|------------|----------------|
| 1. | Normal | 13 | 15.7 |
| 2. | Ringan | 4 | 4.8 |
| 3. | Sedang | 7 | 8.4 |
| 4. | Berat | 20 | 24.1 |
| 5. | Sangat Berat | 39 | 47.0 |
| Total | | 83 | 100.0 |

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan pada tingkat stress, tingkat stress sangat berat yaitu 39 hampir separuh responden mengalami responden dengan persentase 47,0%.

Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan siklus menstruasi

| No. | Siklus Menstruasi | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|--------------|-------------------|------------|----------------|
| 1. | Normal | 24 | 28.9 |
| 2. | Tidak Normal | 59 | 71.1 |
| Total | | 83 | 100.0 |

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan distribusi frekuensi tidak normal yaitu 59 responden dengan pada siklus menstruasi, lebih dari separuh persentase 71,1%. responden mengalami siklus menstruasi

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Hasil uji Chi-Square Hubungan Usia dengan Siklus Menstruasi

| Usia | Siklus Menstruasi | | | | Total | p-value |
|--------------|-------------------|------|--------------|------|-------|---------|
| | Normal | | Tidak Normal | | | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Remaja Akhir | 7 | 8,4 | 21 | 25,3 | 28 | 33,7 |
| Dewasa Awal | 11 | 13,3 | 17 | 20,5 | 28 | 33,7 |
| Dewasa Akhir | 6 | 7,2 | 21 | 25,3 | 27 | 32,6 |
| Total | 24 | 28.9 | 59 | 71.1 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 7 responden yang mengalami siklus menstruasi normal pada remaja akhir dengan persentase 8,4% dan 6 responden dengan siklus menstruasi pada dewasa akhir dengan persentase 7,2%. Pada 21 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal pada remaja akhir

dengan persentase 25,3% dan 21 responden yang mengalami siklus menstruasi pada dewasa akhir dengan persentase 25,3%. Berdasarkan hasil analisis bivariat H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara usia dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor dengan nilai *p-value* 0,323 artinya $> 0,05$.

Tabel 4.6 Hasil uji *Chi-Square* Hubungan Kelelahan Kerja dengan Siklus Menstruasi

| Kelelahan Kerja | Siklus Menstruasi | | | | Total | <i>p-value</i> |
|-----------------|-------------------|------|--------------|------|-------|----------------|
| | Normal | | Tidak Normal | | | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Rendah | 22 | 26.5 | 18 | 21.7 | 40 | 48.2 |
| Sedang | 2 | 2.4 | 31 | 37.3 | 33 | 39.8 |
| Tinggi | 0 | 0.0 | 10 | 12.0 | 10 | 12.0 |
| Total | 24 | 28.9 | 59 | 71.1 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 22 responden yang mengalami siklus menstruasi normal pada kelelahan kerja rendah dengan persentase 26,5% dan 0 responden yang mengalami siklus menstruasi normal pada kelelahan kerja tinggi 0,0%. Pada 18 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal pada kelelahan kerja rendah dengan

persentase 21,7% dan 10 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal pada kelelahan kerja tidak normal dengan persentase 12%. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara usia dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor dengan nilai *p-value* 0,000 artinya $< 0,05$.

Tabel 4.7 Hasil uji *Chi-Square* Hubungan Tingkat Stress Kerja dengan Siklus Menstruasi

| Tingkat Stress | Siklus Menstruasi | | | | Total | <i>p-value</i> |
|----------------|-------------------|------|--------------|------|-------|----------------|
| | Normal | | Tidak Normal | | | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Normal-Ringan | 17 | 20.5 | 0 | 0.0 | 17 | 20.5 |
| Sedang-Berat | 7 | 8.4 | 20 | 24.1 | 27 | 32.5 |
| Sangat Berat | 0 | 0.0 | 39 | 47.0 | 39 | 47.0 |
| Total | 24 | 28.9 | 59 | 71.1 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 17 responden yang mengalami siklus menstruasi normal-ringan pada tingkat stress normal dengan persentase 20,5% dan 0 responden yang mengalami siklus menstruasi normal pada tingkat stress sangat berat dengan persentase 0,0%. Pada 0 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal pada tingkat stress normal dengan persentase 0,0% dan 39 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal pada tingkat stress sangat berat dengan persentase 47%. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara usia dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor dengan nilai p -value 0,000 artinya $< 0,05$.

PEMBAHASAN

Hubungan antara usia dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Hasil uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% dengan p -value $0,323 > \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara usia dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Usia adalah Kapasitas jaringan otot

seseorang dapat dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, jaringan otot akan menyusut dan digantikan oleh jaringan ikat. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan elastisitas otot, yang membuat tubuh tidak mampu melakukan berbagai hal (Atiqoh, dkk, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadhilah, 2022 tidak terdapat hubungan usia menarche dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penyebab tidak ada hubungan antara usia menarche dengan siklus menstruasi dalam penelitian ini ada pada uji korelasi dengan hasil p -value = 0,082 yang berarti p -value lebih kecil. Faktor yang mempengaruhi tidak berhubungannya yaitu siklus menstruasi lebih di pengaruhi status gizi dibanding faktor lainnya hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi bahwa status gizi dengan siklus menstruasi p -value = ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian pada pekerja *back office* di PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dengan siklus menstruasi, dikarenakan faktor yang lebih berpengaruh pada siklus menstruasi dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja dan tingkat stress kerja.

Hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PT. Sun Star Prima

Motor di Kota Bogor. Hasil uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% dengan *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor.

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami penurunan kinerja dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan yaitu melemahnya energi yang dibutuhkan untuk melakukan suatu aktivitas, sehingga daya tahan tubuh seseorang menurun (Gaol, dkk, 2018).

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

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan adanya hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor, terdapat hubungan dikarenakan kelelahan kerja rendah

sehingga daya tahan tubuh yang menurun maka dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor.

Hubungan antara tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Hasil uji *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% dengan *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Stress adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stress adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan koping (Barseli & Ifdil, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tombakan, 2017 dengan hasil hampir separuh responden mengalami tingkat stress sangat berat yaitu 39 responden dengan persentase 47,0%. Uji korelasi dengan software statistik, didapatkan adanya hubungan antara stress dan pola siklus menstruasi. Hasil uji

korelasi antara stress dan pola siklus menstruasi mendapatkan $p = 0,014$ dan $r = 0,417$ yang berarti adanya hubungan antara tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan adanya hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor, terdapat hubungan yang signifikan dikarenakan tingkat stress yang sangat berat yang mempengaruhi siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor.

KESIMPULAN

Hasil analisis hubungan usia dengan siklus menstruasi dapat diketahui nilai p -value 0,323 artinya $> 0,05$ bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara usia dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Hasil analisis hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi dapat diketahui nilai p -value 0,000 artinya $< 0,05$ bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor. Hasil analisis hubungan tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi dapat diketahui nilai p -value 0,000 artinya $< 0,05$ bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada

hubungan antara tingkat stress kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja *back office* PT. Sun Star Prima Motor di Kota Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., and Darwin, E. (2016) 'Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas', 5(3), pp. 522–527.
- Arnani, H, C. (2019) 'Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh Ptpn Iv Bah Butong'.
- Atiqoh, J. *et al.* (2014) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang', 2(2), pp. 119–126.
- Badan Pusat Statistik. (2018) 'Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2018', 42(05), pp. 1–16.
- Barseli, M., and Ifdil, I. (2017) 'Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan', 5, pp. 143-148.
- Fadhilah M. I. A., and Wijayanti. T. (2022) 'Hubungan Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur'.

- Gaol, *et al.* (2020) 'Risk Factors Analysis For Fatigue In Production Department Employees Of Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk'.
- ILO. (2013) 'Tren Ketenagakerjaan Dan Sosial di Indonesia 2013 Memperkuat Peran Pekerja Layak Dalam Kesetaraan Pertumbuhan'.
- Kartini. (2020) 'Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara'.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019) 'Hari Kanker Sedunia 2019'.
- Kemendes. (2017) 'Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami - Sehat Negeriku, Kemeterian Kesehatan. Indonesia', pp. 20–21.
- Kemendes RI. (2018) 'Data Riskesdas 2018'.
- Kusmiran, E. (2012) 'Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita'.
- Hatmanti, M. N. (2018) 'Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. Journal of Health Sciences', 8(1), pp. 58–67.
- Novita, R. (2018) 'Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya, 10(2), pp. 172-81.
- Oksandi. R. H., and Karbito. A. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD Dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan'.
- Permatasari, A. (2017) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Matahari Department Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016', 2(5), pp. 1–11.
- Rahmawati, D. A. (2020) 'Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020'.
- Tombakan, C. Kevin. (2017) 'Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant)', 5(1).