Hubungan Kelelahan Kerja Terhadap Siklus Menstruasi Pada Pekerja PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2024

Sukmawati[1]
[1]Departement of Midwifery, STIKes Graha Edukasi, Makassar, Indonesia

Article Info

Kata Kunci: Kelelahan, Menstruasi

Dikirim : 5 Desember 2024
Direvisi : 10 Desember 2024
Diterima : 10 Desember 2024

Sukmawati
watisukma2311@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-3341-6622

Abstrak

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker ovarium, kanker payudara dan infertilitas. Pada umumnya gangguan siklus menstruasi pada wanita disebabkan oleh kelelahan kerja pada wanita bekerja. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi Wanita di PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2020. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 100 polwan di PT Cargil Kawasan Indutri Makassar. Sampel yang dibutuhkan sebanyak 51 responden. Teknik pengambilan sampel responden menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Peneliti menggunakan uji Chi Square. Hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,015 artinya p value < ∝ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2020. Dari hasil analisa Hasilnya, nilai OR sebesar 5,333 artinya kelelahan kerja ringan mempunyai kemungkinan 5,3 kali lebih besar untuk mengalami siklus menstruasi teratur dibandingkan kelelahan kerja berat. Terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2020. Diharapkan direktur PT Cargil Kawasan Indutri Makassar memperhatikan waktu istirahat pekerja untuk meminimalisir terjadinya kelelahan kerja sehingga dapat meningkatkan kerja. produktivitas.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan suatu proses alami yang terjadi pada setiap remaja putri, dimana terjadi pendarahan yang ditandai dengan berfungsinya organ rahim dengan baik. Menstruasi adalah peredaran fisiologis darah dan melalui vagina jaringan mukosa rahim yang tidak hamil yang di bawahnya terdapat kendali hormonal dan berulang tanpa adanya tanda-tanda kehamilan selama masa reproduksi. Menstruasi pada umumnya dapat berlangsung selama 5-7 hari dan rata-rata kehilangan darah pada saat menstruasi adalah 35-50 ml tanpa adanya gumpalan (Kusmiran, 2016). Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umumnya dirasakan oleh perempuan dan menjadi masalah utama di masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi merupakan masalah umum dan mempengaruhi kualitas hidup perempuan, terutama di kalangan dewasa muda.

Gangguan menstruasi ada beberapa jenis, termasuk gangguan menstruasi. Penyebab umum dari gangguan ini antara lain menstruasi tidak teratur, gangguan menstruasi seperti pendarahan berkepanjangan, gangguan nyeri, sindrom pramenstruasi atau dismenore. Siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Beberapa wanita memiliki siklus menstruasi panjang yang bisa bertahan hingga 35 hari, namun lamanya ini sangat bervariasi antar wanita. Rata-rata kehilangan darah adalah 30-40 ml dan bervariasi antara 3-10 hari pada saat menstruasi (Olivia, 2013). Menurut WHO (2018), di dunia 80% wanita mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 11,7% perempuan di Indonesia merupakan pekerja tidak teratur dan sebanyak 14,9% perempuan berada di perkotaan Indonesia (Hikmatun, Susan dan Nurhaeni, 2023). Gangguan pada siklus menstruasi yang tidak segera ditangani dan ditangani dengan baik akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan banyak darah yang dapat memicu anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, tidak mampu berkonsentrasi dan gejala anemia lainnya (Rohan, 2017).). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting adanya gangguan pada sistem reproduksi, yang pada gilirannya dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit sistem reproduksi, seperti kanker rahim dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi perlu mendapat perhatian lebih karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja di kemudian hari (Sharma, 2014). Gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh kelainan biologis (organik atau disfungsional) atau Gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh kelainan biologis (organik atau disfungsional) atau psikologis, seperti stres dan gangguan emosional atau kombinasi biologis dan psikologi. Faktor penyebabnya adalah (1) faktor psikologis seperti tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik dan mental. (2) Gangguan hormonal, yaitu ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron, dan prostaglandin. (3) Hormon prolaktin berlebihan, peningkatan hormon prolaktin otomatis menurunkan hormon estrogen dan progesteron. (4) Pertambahan atau penurunan berat badan yang signifikan. (5) Status gizi (kekurangan berat badan jika BMI 27,0) mempengaruhi persalinan dengan meningkatkan, menyeimbangkan atau menurunkan hormon. (6) Kelainan organik seperti peradangan, tumor, trauma dan sebagainya (Sarwono, 2012).

Siklus menstruasi terkadang bervariasi dari bulan ke bulan sehingga mengakibatkan menstruasi wanita menjadi tidak teratur (Pertiwi dkk, 2021). Siklus menstruasi merupakan peristiwa yang berulang mulai dari awal menstruasi hingga berakhirnya menstruasi berikutnya. Stres, kurang aktivitas fisik atau kelelahan, status gizi dan usia mulai menstruasi dapat melemahkan GnRH jika faktor-faktor tersebut terganggu (Sabila, Fujiana dan Budiharto, 2023). Umumnya gangguan menstruasi pada wanita disebabkan oleh kelelahan wanita yang bekerja. Pegawai resmi perempuan otomatis mempunyai dua jabatan, yaitu ibu rumah tangga dan tentunya pegawai tetap. Namun, pekerja penuh waktu atau penduduk yang bekerja 35 jam atau lebih per minggu lebih rentan mengalami burnout dibandingkan pekerja paruh waktu. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan dimana tubuh mengalami penurunan kapasitas kerja dan penurunan energi yang dibutuhkan untuk melakukan suatu aktivitas (Gaol, Camelia dan Rahmiwati, 2018). Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seorang pekerja yang dapat melemahkan semangat dan produktivitas kerjanya. Kelelahan kerja yang dipertimbangkan dalam penelitian ini adalah kelelahan umum pekerja yang ditandai dengan lambatnya waktu reaksi dan rasa lelah. Menurut Pines dan Aronsoon (Rahmati, 2015) terdapat tiga aspek kelelahan kerja, yaitu: kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental (Rahmati, 2015). Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap Wanita di PT Cargil Kawasan Industri Makassar melalui wawancara terhadap 10 Orang Pekerja wanita, diketahui bahwa 5 Orang pekerja mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur akibat kelelahan kerja. Dengan gambaran data sebagai berikut: 1 orang mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental, 3 orang mengalami kelelahan fisik saja dan 1 orang mengalami kelelahan fisik dan emosional. Diketahui dari 5 orang pekerja yang mengalami

siklus menstruasi tidak teratur, 3 orang mengalami siklus menstruasi lebih pendek (polimenore) dan 2 orang mengalami siklus menstruasi lebih lama (oligomenore). Dari uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita pekerja PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2021.

2. Metode

Desain penelitian observasional (non-eksperimental) dengan pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu cross-sectional (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah Polwan Sleman yang berjumlah 106 orang. Rumus pencarian sampelnya ada pada rumus Slovin. Jadi sampel yang dibutuhkan sebanyak 51 responden dengan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kepercayaan 95% atau tingkat signifikansi 5%.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Wanita Pekerja Tahun 2020

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Umur		
	31-40 tahun	25	49.0
	21-30 tahun	17	33.3
	41-50 tahun	9	17.6
2	Status Perkawinan		
	Menikah	36	70.6
	Tidak Menikah	15	29.4

Berdasarkan tabel 1 diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden di wanita pekerja tahun 2020 menunjukkan bahwa kategori usia 31-40 tahun terdapat 25 responden yaitu 25 responden (49%), 21-30 kategori umur tahun yaitu sebanyak 17 responden (33,3%) dan pada kategori umur 41-50 tahun sebanyak 9 responden (17,6%), sedangkan status perkawinan wanita pekerja tahun 2020 diketahui sebanyak 36 responden (70,6%).) yang berstatus menikah dan 15 responden yang berstatus belum menikah. (29,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada responden wanita pekerja Tahun 2020

No	Kelelahan Kerja	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Rendah	30	58.8
2	Berat	21	41.2
	Total	51	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui distribusi frekuensi kelelahan kerja pada wanita pekerja tahun 2020 menunjukkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 30 dari 51 responden (58,8%) dan responden yang mengalami kelelahan kerja berat. berjumlah 21 dari 51 responden (41,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada wanita pekerja tahun 2020

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Biasa	33	64.7
2	Tidak Biasa	18	35.3
	Total	51	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebaran frekuensi siklus menstruasi pada wanita peekrja tahun 2020 menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 33 dari 51 responden

(64,7%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 18 orang. dari 51 responden (35,3%).

Tabel 4. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Haid Pada Wanita pekerja tahun 2020

Work Fatigue	Siklus Menstruasi						P Value	OR
	Biasa		Tidak Biasa		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	24	80	6	20	30	100		
Berat	9	42.9	12	57.1	21	100	0.015	5.333
Jumlah	33	64.7	18	35.3	51	100		

Dari tabel 4 diketahui ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita pekerja Tahun 2020. Diketahui responden yang mengalami kelelahan kerja ringan dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 24 dari 30 responden (80%) sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 6 dari 30 responden (20%). Kelelahan kerja berat dan mengalami siklus haid teratur sebanyak 9 dari 21 responden (42,9%) sedangkan kelelahan kerja berat dan mengalami siklus haid tidak teratur sebanyak 12 dari 21 responden (57,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,015 artinya p value < ∝ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita Polres Sleman Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh OR nilainya sebesar 5,333 artinya apabila kelelahan kerja ringan maka peluangnya 5,3 kali mengalami siklus haid teratur dibandingkan kelelahan kerja berat.

4. Pembahasan

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Status Perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden wanita pekerja PT Cargil kawasan industri Tahun 2020 menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori umur 31-40 tahun yaitu sebanyak 25 responden (49%). dengan penelitian Utami (2018), diketahui kelelahan kerja yang tinggi pada pekerja mayoritas terdapat pada usia 36-45 tahun sebanyak 76,7%. Menurut asumsi peneliti, umur seseorang mempengaruhi kondisi fisiknya, usia muda dapat melakukan kerja keras, begitu pula sebaliknya, seiring bertambahnya usia maka kemampuan seseorang dalam melakukan kerja keras semakin menurun, dan pekerja yang lebih tua akan merasa lelah. cepat dan jangan bergerak cepat saat bekerja. memenuhi kewajiban mereka dan dengan demikian mempengaruhi pemenuhan kinerja mereka. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status perkawinan lebih besar dibandingkan dengan 36 responden (70,6%). Sejalan dengan penelitian Sari tahun 2021, diketahui mayoritas pekerja dengan status menikah sudah menikah yaitu sebesar 58,3%. Menurut asumsi peneliti, status perkawinan dapat mempengaruhi pekerjaan. Orang yang menikah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan orang yang lajang. Hal ini dikarenakan jika karyawan mendapat dukungan dari pasangannya dalam berkarir, maka stres kerja yang dialaminya akan berkurang berkat dukungan dari pasangannya. Kelelahan kerja merupakan penurunan kemampuan kerja fisik, rasa lelah dan berkurangnya tenaga kerja. . motivasi dan pekerjaan. produktivitas Kelelahan tidak dapat didefinisikan, namun dapat dirasakan sehingga pengertian kelelahan kerja diketahui secara subjektif berdasarkan perasaan yang dialami karyawan. Kelelahan dapat berdampak pada stres kerja akibat banyaknya aktivitas kerja

Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada wanita di PT Cargil Kawasan Industri Makassar Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi kelelahan kerja pada kalangan wanita di PT Cargil tahun 2021 menunjukkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 30 dari 51 responden (58,8%) dan responden yang mengalami kelelahan kerja berat. kelelahan sebanyak 21 dari 51 responden (41,2%). Sejalan dengan penelitian Nurul Khikmah menunjukkan bahwa gambaran kelelahan kerja pada perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama tahun 2022 mayoritas mengalami kelelahan kerja ringan yaitu

sebanyak 20 orang atau 58,8% (Khikmah, 2023). Secara teori, kelelahan kerja merupakan suatu kondisi yang dialami karyawan yang dapat mengakibatkan menurunnya tenaga dan produktivitas kerja. Kelelahan kerja yang dipertimbangkan dalam penelitian ini adalah kelelahan umum pekerja yang ditandai dengan lambatnya waktu reaksi dan rasa lelah. Menurut Pines dan Aronsoo (Rahmati, 2015) kelelahan kerja mempunyai tiga aspek, yaitu: kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental (Rahmati, 2015). Akibat dari kelelahan kerja adalah melemahnya kemampuan konsentrasi pekerja yang dapat meningkatkan dampak negatif berupa kecelakaan kerja. Kelelahan mempunyai dampak negatif baik bagi diri sendiri maupun perusahaan. Ketidaknyamanan dan berkurangnya kepuasan kerja diakibatkan oleh kelelahan kerja masyarakat, sedangkan akibat negatif dari kelelahan kerja adalah menurunnya produktivitas karena kecepatan pelaksanaan pekerjaan, menurunnya kualitas produk, hilangnya orisinalitas, meningkatnya kesalahan dan kerusakan. bagi perusahaan (Fatona, 2015). Menurut asumsi peneliti, seorang pekerja perempuan dalam hal ini seorang polwan secara fisik sudah terbiasa dengan kondisi kerja apapun, sehingga tidak mudah lelah dalam bekerja. Namun hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengalami kelelahan karena perempuan secara otomatis dapat menyandang gelar ganda, yaitu sebagai pekerja rumah tangga dan sebagai pekerja atau wanita karier.

Distribusi Frekuensi Siklus Haid Pada Wanita Pekerja Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebaran frekuensi siklus menstruasi pada Wanita pekerja Tahun 2020 diketahui sebanyak 33 dari 51 responden (64,7%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 18 dari 51 responden (35 ,3%) Senada dengan penelitian Nurul Khikmah, hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran siklus menstruasi perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama tahun 2022 mayoritas mengalami siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 22 orang atau 64,7% (Khikmah, 2023). Secara teori, siklus menstruasi merupakan perubahan alami yang terjadi pada organ reproduksi wanita setiap bulannya. Siklus menstruasi dikatakan normal apabila minimal 21 hari dan maksimal 35 hari. Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan siklus menstruasi adalah hormon estrogen dan progesteron. (Sarwono, 2012). Gangguan menstruasi yang tidak diobati dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Setiawati, 2015). Gangguan haid menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik akibat desmenore, terlambat haid (gangguan haid) dan gejala PMS (premenstrual syndrome). Dimana gangguan menstruasi dapat dijadikan sebagai tanda ketidaksuburan pada seorang wanita (Setiawati, 2015). Menurut asumsi peneliti, ketidakteraturan siklus menstruasi juga menjadi indikator penting untuk mendeteksi gangguan reproduksi. kelainan sistemik, yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit pada sistem reproduksi.

Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Haid Pada Wanita pekerja Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita pekerja tahun 2020. Diketahui responden yang mengalami kelelahan kerja ringan dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 24 dari 30 responden (80 %) sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 6 dari 30 responden (20%). Kelelahan kerja berat dan mengalami siklus haid teratur sebanyak 9 dari 21 responden (42,9%) sedangkan kelelahan kerja berat dan mengalami siklus haid tidak teratur sebanyak 12 dari 21 responden (57,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,015 artinya p value < $\propto$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita Polres Sleman Tahun 2023. Dari hasil analisis diperoleh OR nilainya sebesar 5,333 artinya apabila kelelahan kerja ringan maka peluangnya 5,3 kali mengalami siklus haid teratur dibandingkan kelelahan kerja berat. Sejalan dengan penelitian Nurul Khikmah menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh nilai P = 0,002 artinya p value < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada karyawan. perawat wanita di RSUD Kebayoran Lama pada tahun 2022 (Khikmah, 2023). Sejalan dengan penelitian Rahmawati pada tahun 2020 yang menyatakan adanya kelelahan kerja dengan siklus menstruasi (p=0.001; r= 0.384) (Rahmawati, 2020). Menurut

teori, pada umumnya gangguan siklus menstruasi pada wanita disebabkan oleh kelelahan kerja pada wanita bekerja. Pekerja formal yang berjenis kelamin perempuan otomatis mempunyai gelar ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan tentunya sebagai pekerja tetap. Namun, pekerja penuh waktu atau penduduk yang bekerja 35 jam atau lebih per minggu lebih rentan mengalami burnout dibandingkan pekerja paruh waktu. Kelelahan merupakan suatu keadaan dimana tubuh mengalami penurunan kapasitas kerja dan penurunan tenaga untuk melakukan suatu aktivitas (Gaol, Camelia dan Rahmiwati, 2018). Menurut asumsi peneliti, gangguan menstruasi pada wanita biasanya disebabkan oleh kelelahan kerja. untuk wanita pekerja. Siklus menstruasi tidak teratur yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah pada sistem reproduksi, yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker ovarium, kanker payudara, dan infertilitas.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti sampaikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Distribusi frekuensi kelelahan kerja pada wanita peekrja pada tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami kelelahan kerja ringan yaitu 30 dari 51 responden (58,8%). Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada Wanita Polres Sleman tahun 2023 menunjukkan lebih banyak responden yang siklus menstruasinya teratur yaitu 33 dari 51 responden (64,7%). Hasil uji statistik diperoleh P value = 0,015 artinya p value < $\propto$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada Wanita Polres Sleman Tahun 2023. Saran bagi tempat penelitian adalah agar pimpinan lebih memperhatikan kondisi fisiknya dengan mengelola kelelahan kerja seperti melakukan peregangan di sela-sela pekerjaan dan memperhatikan waktu istirahat atau jeda ketika merasakan indikasi kelelahan kerja. Diharapkan Polres Sleman dapat mempertimbangkan waktu istirahat pekerja untuk meminimalisir kelelahan kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

6. Daftar Pustaka

Fatona, L. (2015) 'Perbeedaan Tingkat Kelelahan Antara Shift Pagi, Sore Dan Malam Pada Perawat Rawat Inap Di Rs Pku Aisyiyah Boyolali', Artikel Penelitian.

Gaol, M.J.L., Camelia, A. And Rahmiwati, A. (2018) 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Doi: 10.26553/Jikm.2018.9.1.53-63.

Hikmatun, K.D., Susan, Y. And Nurhaeni, A. (2023) 'Pentingnya Status Gizi Dalam Siklus Menstruasi Pada Remaja', Jurnal Keperawatan Cikini.

Khikmah, N. (2023) 'Hubungan Kelelahan Kerja Terhadap Siklus Menstruasi Pada Perawat Wanita Di Rsud Kebayoran Lama', Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences. Doi: 10.53801/Oajjhs.V2i8.167.

Kusmiran (2016) Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.

Olivia, F. (2013) 'Mengatasi Gangguan Haid', Jakarta, Pt Alex Media Komputindo.

Rahmati, Z. (2015) 'Studi Tentang Kelelahan Akademik Pada Siswa Dengan Tingkat Efikasi Diri Tinggi Dan Rendah', Procedia - Ilmu Sosial Dan Perilaku. Doi : 10.1016/J.Sbspro.2015.01.087.

Rahmawati, D. A. (2020) Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020. Universitas Muhammadiyah Magelang. Tersedia Di: Http://Eprintslib.Ummgl.Ac.Id/2500/.

Rohan (2017) Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Nuha Medika.

Sabila, G. S., Fujiana, F. And Budiharto, I. (2023) 'Gambaran Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan', Jurnal Kesehatan Tambusai.

Sarwono (2012) Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Setiawati, S. E. (2015) 'Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja', Journal Majority.

Sharma, S. (2014) Memahami Regulasi Emosi Dan Pelecehan Anak Pada Masa Remaja, Jurnal Internasional Inovasi Dan Studi Terapan