

## Hubungan antara Stres Kerja dan Awitan Menopause pada Guru Wanita di SMA Negeri Surakarta

Association Between Stress at Work and Onset of Menopause in Senior High Schools Women Teachers in Surakarta

Canda Arditya, Slamet Riyadi, Yusuf Ari Mashuri  
Faculty of Medicine, Sebelas Maret University

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium. Berbagai faktor telah diketahui dapat mempengaruhi perubahan hormon reproduksi. Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa stres mempengaruhi aksis hormon reproduksi. Namun, belum diteliti apakah stres kerja dapat mempengaruhi usia awitan menopause pada guru wanita. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara stres kerja dan awitan menopause pada guru wanita di SMA Negeri Surakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel merupakan guru wanita yang aktif mengajar secara reguler di SMA Negeri Surakarta dimana telah memasuki usia menopause. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling dengan besar sampel 58 guru wanita. Variabel bebas yang diamati adalah stres kerja yang didapatkan dari kuesioner International Stress Management Assosiation (ISMA), dan variabel terikat adalah awitan usia menopause didapatkan dari wawancara. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t tidak berpasangan, dan analisis korelasi menggunakan uji korelasi Spearman.

**Hasil Penelitian :** Stres kerja berkorelasi negatif dengan awitan menopause ( $r = -0.441$ ;  $p = 0.009$ ). Terdapat hubungan signifikan antara stres kerja dan awitan menopause.

**Simpulan Penelitian:** Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan terjadinya awitan menopause  $p = 0.009$  ( $p < 0.05$ ) dengan arah korelasi negatif serta memiliki kekuatan korelasi sedang  $r = -0.441$  ( $r = 0.40-0.59$ ).

---

**Kata kunci:** menopause, stres kerja

## ABSTRACTS

**Background:** *Stress has been already known affecting hormonal axis. However, the association between stress and menopause is poorly understood. The study was aimed to determine the association between stress at work and the onset of menopause of the women teachers in Senior High Schools in Surakarta.*

**Methods:** *This was an observational cross-sectional research using cross sectional design. The sample was active women teachers who were regularly teaching in Senior High Schools at Sura'karta who already had menstrual periods stop. Sampling was done using a simple random sampling method with amount of sample 58 women teachers. The data of stress at work were obtained by International Stress Management Assosiation (ISMA) quistionare and the onset of menopause were obtained by interviews. The data were analyzed with unpaired t-test and Spearman correlation test.*

**Results:** *Stress at work was significantly correlated with the onset of menopause ( $r = -0.441$ ;  $p = 0.009$ ). Stress at work was found to be significantly associated with onset of menopause ( $p < 0.05$ ).*

**Conclusion:** *This research shows a significant correlation between work stress and the onset of menopause with negative direction and moderate strength.*

---

**Keywords:** *menopause, stress at work*

---

## PENDAHULUAN

---

Salah satu karakteristik kependudukan abad 21 antara lain adalah meningkatnya pertumbuhan penduduk yang sangat cepat. Wanita di Indonesia yang berusia lebih 50 tahun telah memasuki menopause sebanyak 15,5 juta. Wanita yang berusia lebih 50 tahun dan telah memasuki menopause pada tahun 2020 diperkirakan sebanyak 30,3 juta.(1)

Setiap wanita dipastikan akan mengalami menopause. Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan. Menopause terjadi karena jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis.(2)

Awal terjadinya menopause pada wanita bervariasi disebabkan oleh berbagai faktor. Menopause terjadi pada akhir masa klimakterium, sebuah masa dimana terjadi peralihan dari fase reproduktif ke fase non produktif. Umumnya masa ini muncul berkisar pada umur 48-55 tahun.(3)

Jumlah penduduk di Kota Surakarta yang memiliki pekerjaan pada tahun 2014 mencapai 246.768, atau sebesar 46,71% dari seluruh 528.202 jiwa penduduk Kota Surakarta. Penduduk wanita yang bekerja

mencapai angka sebesar 107.516, atau sebesar 43,57% dari penduduk yang memiliki pekerjaan di Kota Surakarta.(4)

Salah satu profesi yang banyak dimiliki oleh wanita adalah profesi guru. Wanita yang menjadi ibu dan istri bila bekerja di luar rumah dianggap mempunyai peran ganda, yaitu sebagai ibu dan istri sekaligus sebagai pekerja. Peran ganda semacam ini ternyata membawa wanita karir pada *work-family conflict* yang berlanjut pada stres kerja.(5)

Stres kerja merupakan tekanan yang dialami selama bekerja dimana kemampuan dan sumber daya manusia tidak dapat mengakomodasi tuntutan pekerjaan yang berat akan menimbulkan suatu bentuk respon emosional dan respon fisik yang berbahaya bagi kesehatan.(6) Stres kerja sendiri merupakan salah satu isu yang paling penting di banyak negara dan di berbagai jenis tempat kerja.(7)

Stres mungkin menjadi penyebab amenorrhea psikologis dimana stres dapat memicu naiknya sekresi glukokortikoid. Glukokortikoid pada tingkat hypothalamus akan menghambat pelepasan hormon *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH).(8) Terhambatnya pelepasan *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH) ini mempunyai efek terhadap penurunan *Luteinizing Hormone* (LH)

dimana akan memengaruhi terjadinya anovulasi pada sistem reproduksi wanita. (9)

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan awitan menopause pada guru wanita di SMA Negeri Surakarta.

---

### SUBJEK DAN METODE

---

Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. (8) Sampel penelitian adalah guru wanita yang bekerja secara reguler di SMA Negeri 1 Surakarta, SMA Negeri 2 Surakarta, SMA Negeri 3 Surakarta, SMA Negeri 4 Surakarta, SMA Negeri 5 Surakarta, SMA Negeri 6 Surakarta, SMA Negeri 7 Surakarta dan SMA Negeri 8 Surakarta.

Variabel bebas pada penelitian adalah status stres kerja yang didapatkan melalui wawancara dan kuesioner. Variabel terikat penelitian adalah awitan meopause. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t tidak berpasangan, dan analisis korelasi menggunakan uji korelasi *Spearman*. (10)

---

### HASIL

---

Subjek dalam penelitian ini adalah guru wanita usia 45 sampai 60 tahun yang bekerja secara reguler di SMA Negeri Surakarta. Pengambilan data dilakukan bulan Nopember-Desember 2015. Jumlah subjek yang menjadi partisipan dalam

penelitian adalah 58 orang dengan masuk dalam kriteria pencuplikan random sederhana (*simple random sampling*).

Subjek dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 47 sampai 60 tahun dengan rerata  $54.45 \pm 2.66$  tahun. Subjek penelitian yang mengalami stres kerja sebanyak 27 responden (46,51%) lebih sedikit daripada responden yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 31 responden (53.49%).

Hasil analisis menggunakan *uji-t* tidak berpasangan diperoleh nilai  $p = 0.009$  ( $p < 0.05$ ). Hasil analisis korelasi menggunakan uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai  $r = -0.441$ . Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* terdapat korelasi negatif dimana terdapat hubungan korelasi berlawanan arah, apabila hasil status stres kerja menurut kuesioner *International Stress Management Assosiation* (ISMA) positif maka awitan menopause akan lebih cepat, sedangkan kuat korelasi antara stres kerja dan awitan menopause memiliki kekuatan korelasi sedang ( $r = 0.40-0.59$ ).

**Tabel 1** uji-t tidak berpasangan variabel awitan menopause dengan stres kerja

Data	N	Median	p	r
		min-maks (tahun)		
Menopause dengan stres kerja	27	50 (45-55)	0.009	0.441
Menopause dengan tidak stres kerja	31	50 (48-55)		

### PEMBAHASAN

Jumlah sampel antara berusia 47 tahun sampai 60 tahun dan median pada usia 54.5 tahun dengan rerata  $54.31 \pm 2.66$  tahun. Secara umum awitan menopause dialami pada guru wanita pada usia 48-52 tahun.

Analisis data menggunakan uji-t tidak berpasangan menunjukkan hasil  $p=0,009$  ( $p < 0,05$ ) dan analisis korelasi menggunakan uji korelasi Spearman ( $r = -0.441$ ). Hasil penelitian tentang hubungan stres kerja dan awitan menopause ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dimana stres dikenal dapat mempengaruhi aksis reproduksi wanita. Stres dapat menyebabkan amenorrhea pada beberapa kasus yang gawat. Penelitian dengan subjek primata menunjukkan bahwa infusi *corticotropin-releasing hormone*

(CRH) dapat menurunkan sekresi LH.(11)

Stres yang secara terus-menerus akan menyebabkan perubahan neurologis dan hormon. Persepsi ancaman yang diterima tubuh akan diteruskan ke sistem saraf pusat. Proses ini memicu sekresi glukokortikoid sebagai respon klasik endokrin ketika tubuh menghadapi stres, Munculnya aksi ini diperantarai dengan *Hypothalamus Pituitary Adrenal-axis* (HPA-axis).(9)

Stres pada sistem HPA axis akan merangsang hypothalamus mengeluarkan *corticotropin-releasing factor* (CRF), yang menyebabkan pelepasan *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH). Hormon ini selanjutnya menuju kelenjar adrenal dan memicu peningkatan sekresi kortisol.(12)

Peningkatan kadar kortisol dalam plasma akan menghambat pelepasan *pulsatil* LH. Penurunan kadar LH ke tingkat yang rendah sendiri memengaruhi terganggunya pematangan folikel. Hal ini memicu terjadinya anovulasi pada sistem reproduksi wanita.(9)

Stres kerja pada wanita yang berprofesi sebagai guru dapat terjadi karena seringkalinya mengedepankan urusan keluarga terlebih dahulu dari pada urusan kerja, hal inilah yang

menyebabkan wanita tidak dapat bekerja secara profesional. Proses karir bagi guru wanita yang berkeluarga lebih kompleks dari pada guru laki-laki karena perbedaan dalam sosialisasi dan kombinasi dari sikap, peran yang diharapkan (*role expectations*), perilaku, dan sanksi yang berkaitan dengan proses karir guru wanita yang berkeluarga. Berbagai peran (*multiple role*) bagi guru wanita menjadi faktor yang dapat memengaruhi karir wanita, terutama ibu. Di satu sisi guru wanita terus harus bekerja dan berkarir, sementara di sisi lain guru wanita tidak dapat melepaskan perannya sebagai ibu dan istri dalam keluarga. Peran semacam ini ternyata membawa wanita berprofesi sebagai guru pada *work-family conflict* yang berlanjut pada stres kerja.(5)

Selain itu stres kerja pada guru bisa disebabkan oleh beban kerja guru yang semakin meningkat, hubungan profesionalisme dengan siswa didik, hubungan dengan rekan guru, bahan bantu mengajar yang kurang memadai, kurangnya dukungan pemerintah, kesamaan peranan mengajar yang berujung Guru Wanita lebih berisiko mengalami stres kerja, dan faktor umur guru sendiri.(13)

---

### SIMPULAN

---

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan terjadinya awitan menopause dimana nilai  $p$  dari *uji-t* tidak berpasangan bernilai 0.009 ( $p < 0.05$ ) dan terdapat korelasi negatif dimana terdapat hubungan korelasi berlawanan arah dengan kuat korelasi sedang  $r = -0.441$  ( $r = 0.40-0.59$ ).

---

### SARAN

---

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang juga dapat mempengaruhi terjadinya stres kerja pada wanita usia menopause seperti pengetahuan yang telah dimiliki dan riwayat stres yang telah ada sebelumnya.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan subjek lain dengan memperhatikan profesi selain guru sehingga dapat mengembangkan pengetahuan terkait awitan menopause maupun stres kerja.
3. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan metode penelitian yang berbeda dengan selain pendekatan *cross sectional* sehingga hasil menjadi lebih baik.

---

### UCAPAN TERIMA KASIH

---

Terimakasih peneliti ucapkan kepada: Slamet Riyadi, dr., M.Kes; Yusuf Ari Mashuri, dr. ; Drs. Mujosemedi, M.Sc.; Danus Hermawan, dr.; Drs. Widardo, M.Sc. yang selama penyusunan penelitian hingga penulisan naskah publikasi ini telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran yang sangat membantu.

---

### DAFTAR PUSTAKA

---

1. Astari RY, Tarawan VM, Sekarwana N. Hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Buletin Litbangkes Kemenkes*. 2014; 42: 171-184.
2. Baziad A. Menopause dan andropause. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2003.
3. Glasier A. Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. Edisi 4. Jakarta: EGC; 2006.
4. Badan Pusat Statistik Kota Surakarta (BPS). Kota surakarta dalam angka 2014. Surakarta. 2014.
5. Khilmiyah A. Stres kerja guru perempuan di kecamatan kasihan bantu yogyakarta. *Jurnal Univeritas Islam Negeri Aluddin* 2012; 15:381.
6. Mansour M. Quantifying the intangible costs related to non-ergonomic work conditions and work injuries based on the stress level among employees. *Safety Science*. 2015; 82:283-288.
7. International Labour Office (ILO). Practical improvements for stress prevention in the workplace: Stress prevention at work checkpoints. Geneva. 2012.
8. Stackpole CA, Clarke IJ, Breen KM, Turner AI, Karsch FJ, Tilbrook AJ. Sex difference in the suppressive effect of cortisol on pulsatile secretion of luteinizing hormone in sheep. *Endocrinology*. 2006; 147(12):5921-31.
9. Guyton AC, Hall JE. Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi ke 11. Jakarta: EGC; 2008.
10. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat. Edisi 5 cetakan ketiga. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
11. Ubuka T, Morgan K, Pawson AJ, Osugi T, Chowdhury VS, Minakata H, Tsutsui K. Identification of human GnIH homologs, RFRP-1 and RFRP-3, and the cognate receptor, GPR147 in the human hypothalamic pituitary axis. *Front. in Neuroendocrinology*. 2008; 4:8400.
12. Kumar P. Luteinizing hormone and its dilemma in ovulation induction. *Journal Hum. Reprod Science*. 2011; 4: 2.
13. Noor FM. Faktor-faktor penentu stres dalam kalangan guru sekolah rendah mubaligh di kuala lumpur. J.

Kurikulum & Pengajaran Asia  
Pasifik. 2013; (3):3-8 .