

**FAKTOR PENYEBAB CEMAS PADA PEKERJA WANITA USIA SUBUR****Henni Febriawati<sup>1\*</sup>, Zulaikha Agustina Wati<sup>2</sup>, Wulan angraini<sup>3</sup>, Riska Yanuarti<sup>4</sup>, Febyona Jolest Puteri<sup>5</sup>**<sup>1-2</sup>Prodi Adminkes STIKES AL-Su'aibah Palembang<sup>3-5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email Korespondensi: henni.febriawati80@gmail.com

Disubmit: 07 Maret 2024

Diterima: 10 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14548>**ABSTRACT**

*According to the East Java Province Communication and Information Service, in 2023 the number of female workers in East Java will increase by 0.47%. 56.11% of workers in East Java are women. This study aims to determine the factors of depression/anxiety in female workers of childbearing age (WUS) with an age range of 15-49 years. The research design used is mixed methods research by combining quantitative data (Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20 test) and qualitative data (in-depth interviews). The results of the Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20 test show that 3 out of 15 female workers of childbearing age experience depression/anxiety. The results of in-depth interviews (In-Depth Interview) show that there are factors that cause depression/anxiety in female workers of childbearing age, namely work factors and individual (family) factors. The conclusion of this research is that there is a relationship between depression/anxiety and reproductive health in female workers of childbearing age.*

**Keywords:** Anxiety, Women of Childbearing Age, Worker**ABSTRAK**

Menurut Dinas Kominfo Provinsi Jawa Timur tahun 2023, jumlah pekerja wanita di Jawa Timur meningkat 0,47%. 56,11% pekerja di Jawa Timur adalah wanita. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor depresi/cemas pada pekerja Wanita Usia Subur (WUS) dengan rentang usia 15-49 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah *mixed methods research* dengan menggabungkan data kuantitatif (tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20) dan data kualitatif (wawancara mendalam). Hasil tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 diperoleh 3 dari 15 orang pekerja wanita usia subur mengalami depresi/cemas. Hasil wawancara mendalam (*In-Depth Interview*) menunjukkan adanya faktor penyebab depresi/cemas pada pekerja wanita usia subur yaitu dikarenakan faktor pekerjaan dan faktor individu (keluarga). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara depresi/cemas dengan kesehatan reproduksi pada pekerja wanita usia subur.

**Kata Kunci:** Cemas, Pekerja, Wanita Usia Subur

## PENDAHULUAN

Kebutuhan hidup yang semakin mendesak memaksa perempuan untuk ikut serta dalam pemenuhan kebutuhan ekonominya, karena rendahnya pendapatan suami tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini pada akhirnya mendorong Perempuan untuk bekerja, meskipun yang memasuki pasar kerja adalah kelas menengah atas (Desak Putu Eka Nilakusmawati, 2012).

Menurut data dari *Our World in Data, Global Burden of Disease (GBD)*, prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia pada tahun 2019 diketahui bahwa prevalensi perempuan yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 2,9% dari populasi. Artinya, sekitar 8 juta perempuan dari sekitar 270 juta penduduk mengalami gangguan depresi. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi laki-laki dengan gangguan serupa yakni hanya 2% atau sekitar 5 juta orang. Sementara itu, prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan di Indonesia mencapai 4,5%. Jumlahnya hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Dilihat dari trennya, gangguan kesehatan mental di Indonesia mengalami peningkatan, terutama pada perempuan yang mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Yudhistira, 2013).

Usia kerja, Pendidikan yang sesuai, status perkawinan dan tempat tinggal menjadi faktor lain mengapa Perempuan ingin bekerja, terlepas dari pendapatan suaminya yang rendah (Ilham Alhaq Hazani, 2019).

Menurut Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur, jumlah pekerja perempuan di Jawa Timur akan meningkat sebesar 0,47% pada tahun 2023. 56,11% pekerja di Jawa Timur adalah perempuan. Pekerja perempuan memiliki bentuk tubuh yang berbeda-beda dan lebih rentan terhadap bahaya

dibandingkan pekerja laki-laki. Pekerja perempuan mengalami menstruasi, kehamilan, dan menopause yang menjadikan mereka lebih rentan jika terpapar berbagai faktor risiko di lingkungan pekerjaan (Kominfo, 2023).

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut penelitian (Akbar, 2017), perempuan ingin bekerja karena pekerjaan memberikan banyak arti, seperti dukungan finansial, mengembangkan pengetahuan dan intuisi, memungkinkan meningkatkan keterampilan, dan memberi kebanggaan dan kemandirian (walaupun penghasilan suami mencukupi). Hal ini memungkinkan individu untuk mengejar aspirasi inti pribadi lainnya (misalnya) untuk menciptakan “makna” sebagai pribadi, meskipun terlibat dalam peran yang berbeda dapat memberikan manfaat prikososial seperti kepercayaan diri yang lebih besar, semangat kerja yang lebih besar, dan kebahagiaan yang lebih besar kesulitan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan dan keluarga yang seringkali bertentangan juga dapat menyebabkan konflik pekerjaan-keluarga.

Marihot (2009) mengelompokkan gejala stres kerja menjadi tiga kelompok, yaitu tanda-tanda suasana hati meliputi kegelisahan, kesulitan tidur di malam hari, kebingungan dan kelupaan, perasaan tidak enak badan dan cemas, serta gugup, gejala yang mempengaruhi otot rangka (*muskuloskeleton*). Berupa jari tangan dan tangan gemetar, tidak mampu duduk atau berdiri, gejala organ dalam (*visceral*) berupa sakit perut, (Marihot, 2009) jantung berdebar, keringat berlebih.

Kecemasan dalam bekerja, sangat signifikan terjadi pada tahun 2019-2020 (pada masa pandemi Covid-19). Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Yandrizal, 2020) diketahui bahwa selama pandemi Covid-19, berdasarkan analisis bivariat diperoleh hasil bahwa dari 420 orang (59%) yang mempunyai perasaan cemas di tengah pandemi, terdapat 213 orang (77,5%) yang mengalami perasaan cemas dalam konteks kehidupan kerja. sehingga hal tersebut berdampak pada banyak orang yang khawatir dan sangat khawatir disebabkan oleh berkurangnya pendapatan selama pandemi Covid-19 dan mengharuskan setiap orang termasuk wanita untuk bekerja demi mencukupi kebutuhan keluarga selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi depresi/cemas serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi pekerja wanita usia subur.

Penelitian ini menimbulkan pertanyaan seperti apa saja faktor penyebab dari depresi/cemas wanita usia subur yang bekerja.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *mixed methods research*. Penelitian ini dilakukan dengan mengisi tes *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20*, hasil dari tes tersebut akan dilakukan wawancara mendalam (*In-Depth Interview*).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Wanita Usia Subur (WUS) berusia 15-49 tahun yang bekerja di lokasi penelitian. Sampel penelitian ini terdiri dari seluruh populasi yaitu 15 orang pegawai wanita usia subur pada periode penelitian September-November 2023. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif-kualitatif bertahap. Setelah dilakukan tes *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20* data kuantitatif dianalisis sehingga diperoleh 3 orang responden dengan kriteria yang sesuai. Kemudian dilakukan wawancara mendalam (*In-Depth Interview*) untuk dianalisis data kualitatif.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil kuesioner tes *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20* pada 15 orang pekerja wanita usia subur menunjukkan hasil skor tes *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20* sebagai berikut

**Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil tes *Self-Reporting Questionnaire (SRQ)-20* pada 15 orang pekerja wanita usia subur**

No	Umur	Status	Lama Bekerja	Hasil Tes SRQ-20 (Jawaban YA)	Kategori
1	44 Tahun	Menikah	6 Tahun	-	Tidak Depresi/cemas
2	45 Tahun	Menikah	5 Tahun	1	Tidak Depresi/cemas
3	45 Tahun	Menikah	15 Tahun	-	Tidak Depresi/cemas
4	35 Tahun	Menikah	15 Tahun	3	Tidak Depresi/cemas
5	39 Tahun	Menikah	16 Tahun	-	Tidak

					Depresi/cemas
6	30 Tahun	Menikah	8 Tahun	-	Tidak Depresi/cemas
7	38 Tahun	Menikah	15 Tahun	-	Tidak Depresi/cemas
8	38 Tahun	Menikah	12 Tahun	-	Tidak Depresi/cemas
9	27 Tahun	Belum Menikah	4 Tahun	2	Tidak Depresi/cemas
10	26 Tahun	Menikah	1 Tahun	2	Tidak Depresi/cemas
11	28 Tahun	Belum Menikah	6 Bulan	1	Tidak Depresi/cemas
12	27 Tahun	Belum Menikah	4 Tahun	2	Tidak Depresi/cemas
13	29 Tahun	Belum Menikah	2,5 Tahun	7	Depresi/cemas
14	30 Tahun	Menikah	5 Tahun	6	Depresi/cemas
15	26 Tahun	Menikah	2,5 Tahun	8	Depresi/cemas

Menurut Dr. Lahargo Kembaren, SpKJ seorang Psikiater RSJ dr. Marzoeki Mahdi Bogor mengatakan bahwa, apabila terdapat 5 atau lebih jawaban YA pada no 1-20 berarti terdapat masalah psikologis seperti cemas dan depresi (Idaiani, 2017).

Hasil dari tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 diketahui bahwa poin pertanyaan no 20 yaitu "Apakah anda mudah lelah?" adalah poin pertanyaan yang paling banyak dirasakan, yaitu sebanyak 7 orang dari 15 orang pekerja wanita usia subur di Puskesmas Lidah Kulon Kota Surabaya. Selain itu terdapat poin lainnya yaitu 4 orang sering menderita sakit kepala, 2 orang mudah takut, 2 orang merasa tegang cemas dan khawatir, 3 orang merasa pencernaan terganggu/buruk, 2 orang sulit untuk berpikir jernih, 1 orang merasa menangis lebih sering, 3 orang sulit mengambil keputusan, 1 orang merasa pekerjaan sehari-hari terganggu, 1 orang kehilangan minat pada berbagai hal, 1 orang mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup, 2 orang merasa lelah sepanjang waktu, 3 orang

mengalami rasa tidak enak diperut, dan 7 orang merasa mudah lelah.

Berdasarkan hasil tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 pada 15 orang pekerja wanita usia subur, diketahui terdapat 3 orang pekerja wanita usia subur mengalami depresi/cemas. Sedangkan 12 orang wanita usia subur yang bekerja ini walaupun belum masuk ke dalam kategori mengalami depresi/cemas namun harus diwaspadai dan diberikan bantuan agar tidak sampai pada tahap depresi/cemas. Ketiga pekerja wanita usia subur ini selanjutnya dilakukan wawancara mendalam (*In-Depth Interview*) dan didapatkan dua faktor besar penyebab wanita usia subur (WUS) mengalami kecemasan, yaitu:

#### a. Faktor Pekerjaan

Hasil wawancara (*In-Depth Interview*) pada 3 orang pekerja wanita usia subur, diketahui bahwa faktor pekerjaan yang mempengaruhi depresi/cemas yaitu:

- 1) Depresi/cemas mendengar cerita pasien
- 2) *Deadline* pekerjaan
- 3) Pekerjaan yang tidak sesuai

dengan harapan

- 4) Banyaknya program kerja yang harus dilaksanakan Seperti kutipan responden berikut ini.

*“Melihat case-case pasien itu kan beda-beda ya, terkadang kalau kita tanpa sadar itu masuk ke diri kita. Contohnya, ada kasus yang (naudzubillah) misalnya suami itu berselingkuh. Akhirnya mulai kepikiran yang aneh-aneh.”*

Sebagai seorang tenaga psikolog tentunya harus melakukan tugas dengan profesional namun dengan pernyataan responden tersebut membuktikan bahwa seorang tenaga psikolog tidak menutup kemungkinan akan mengalami depresi/cemas pula dikarenakan faktor pekerjaan. Responden lainnya mengatakan hal yang sama mengenai faktor depresi/cemas yang dialami sebagai berikut.

*“Kalau ada deadline, terus kalau ada pekerjaanku yang ga sesuai sama harapanku, terus kayak banyak kegiatan tapi aku banyak dijadwalin disini, disini, jadi kayak bingung harus ngapain dulu.”*

Responden mengakui bahwa beban yang didapatkan sebagai tenaga gizi/ahli gizi sangat banyak karena banyak program pemerintah mengenai gizi pada anak, ibu hamil, dan ibu menyusui ditambah di lokasi tempat responden bekerja hanya

memiliki 1 orang tenaga gizi/ahli gizi yaitu responden sendiri. Sehingga beban kerja yang dirasakan sangat signifikan jika sudah masuk akhir bulan karena banyak sekali laporan-laporan yang harus dikerjakan.

#### b. Faktor Individu

Hasil wawancara (*In-Depth Interview*) pada 3 orang pekerja wanita usia subur, diketahui bahwa faktor individu yang mempengaruhi depresi/cemas yaitu:

- 1) Berselisih paham dengan keluarga
- 2) Menjadi tulang punggung keluarga Seperti kutipan responden berikut ini.

*“Aku kan dari kecil ga sama orang tua. Terus semakin besar ini kok kayak apa-apa itu aku. Jadi aku kan tulang punggung keluarga padahal aku baru punya keluarga (baru menikah dan sedang hamil), jadi aku ga ada space buat menikmati hasil kerja kerasku sedangkan aku dari SMA sudah bekerja”*

Responden menyatakan bahwa depresi/cemas yang dialaminya dikarenakan faktor individu (keluarga) yang mengharuskan responden menjadi tulang punggung keluarga padahal responden sedang mengandung anak pertama.

## PEMBAHASAN

### a. Faktor Pekerjaan Penyebab Depresi/cemas

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muslimin, 2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan terjadinya stres kerja (*p-*

*value* 0,040), terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan terjadinya stres kerja (*p-value* 0,035), terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja dengan terjadinya stres kerja (*p-value* 0,046).

Menurut asumsi peneliti, hal

ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja wanita usia subur bahwa pekerjaan menjadi seorang tenaga psikolog tidak menutup kemungkinan merasakan depresi/cemas karena terlalu banyak pasien dalam 1 hari dan pikiran yang negatif setelah mendengar cerita-cerita pasien. Faktor lainnya terjadi depresi/cemas karena pekerjaan yang menumpuk serta *deadline* pekerjaan yang sebentar.

#### **b. Faktor Individu Penyebab Depresi/cemas**

Menurut (Desak Putu Eka Nilakusmawati, 2012), hal ini terlihat jelas pada keluarga dengan tingkat ekonomi rendah. Perempuan di dorong untuk membantu meningkatkan pendapatan keluarga dengan bekerja di sektor publik. Ada juga cukup banyak Perempuan dari keluarga berpenghasilan menengah dan tinggi yang memasuki dunia kerja.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja wanita usia subur bahwa faktor penyebab depresi/cemas dari keluarga. Responden merasa harus memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari keluarga besarnya padahal responden baru saja memiliki keluarga baru dan saat ini sedang mengandung anak pertama, maka dari itu responden merasakan depresi/cemas karena faktor individu (keluarga).

Selain dari faktor pekerjaan dan faktor individu, depresi/cemas dapat menimbulkan masalah pada kesehatan janin. Menurut (Rosdahl, 2015), Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat

memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin. Hal tersebut tentunya menjadi masalah serius mengingat seorang ibu harus memberikan yang terbaik dari awal kehamilan.

Penyebab dari depresi/cemas tidak hanya berpengaruh pada kesehatan janin saja tetapi dapat juga berpengaruh pada kesehatan dan kesehatan reproduksi. Menurut hasil dari penelitian (Islamy & Farida, 2019), menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat stres merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi. Kedua faktor tersebut dapat menggambarkan ketidakaturan siklus menstruasi sebesar 40,2%. Hal tersebut tentunya menjadi pengaruh besar di kemudian hari pada setiap perempuan yang merasakan menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20 pada 15 orang pekerja wanita usia subur, diketahui terdapat 3 orang pekerja wanita usia subur mengalami depresi/cemas. Sedangkan 12 orang wanita usia subur yang bekerja ini walaupun belum masuk ke dalam kategori mengalami depresi/cemas namun harus diwaspadai dan diberikan bantuan agar tidak sampai pada tahap depresi/cemas. Mengingat hal tersebut dapat terjadi karena wanita yang bekerja tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab di rumah sebelum berangkat kerja. Tidak hanya menjadi peran ganda saja, faktor lainnya dapat terjadi saat

perjalanan pergi dan pulang dari kerja seperti macet saat di perjalanan, udara yang kurang sehat akibat polusi dari kendaraan. Tentunya hal tersebut juga berdampak pada kesehatan wanita yang bekerja, seperti pusing dan sakit kepala, mudah takut, merasa tegang, cemas dan khawatir, pencernaan terganggu/buruk, sulit untuk berpikir jernih, merasa menangis lebih sering, sulit mengambil keputusan, merasa pekerjaan sehari-hari terganggu, kehilangan minat pada berbagai hal, merasa lelah sepanjang waktu, mengalami rasa tidak enak diperut, dan merasa mudah lelah. Dari 15 orang yang melakukan tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20, poin pertanyaan ke-20 (apakah anda mudah lelah?) adalah menjadi poin pertanyaan yang paling banyak dirasakan oleh wanita usia subur yang bekerja, yaitu sebanyak 7 orang dari 15 orang yang melakukan tes *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ)-20.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah berdasarkan hasil penelitian diketahui 3 dari 15 orang pekerja wanita usia subur mengalami depresi/cemas dikarenakan beberapa faktor seperti faktor pekerjaan dan faktor individu. Dampak dari depresi/cemas bermacam-macam. Mulai dari terganggunya kesehatan seseorang sampai mengganggu kehidupan sosial. Depresi/cemas tidak boleh dibiarkan karena dampaknya cukup berbahaya terutama bagi wanita karena wanita memiliki hormon yang lebih sensitif daripada laki-laki dan wanita memiliki fase menstruasi, melahirkan, dan menyusui yang tentunya jika wanita merasa depresi/cemas berpengaruh pula

pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Saran kepada seluruh pekerja wanita usia subur untuk tetap selalu berusaha berpikir positif saat sedang merasa depresi/cemas, jika susah untuk dilakukan dapat melakukan kegiatan positif seperti olahraga minimal 30 menit sehari, berjalan-jalan menghirup udara segar di pagi hari, minum air mineral, mencari teman/wadah untuk menampung pikiran yang dapat membuat depresi/cemas, dan konsultasikan hal tersebut bersama tenaga psikolog atau yang ahli dalam bidang tersebut.

Disarankan kepada semua wanita untuk dapat memahami dampak depresi/cemas terhadap kesehatan reproduksi, dapat mencegah faktor tersebut, dan tetap berusaha melakukan hal positif saat depresi/cemas seperti minum air putih, berjalan kaki, dan mencari teman atau wadah untuk menampung isi pikiran seperti tenaga psikolog atau yang ahlinya dalam bidang tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawanwanita Danstreskerja. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, Volume 12, Nomor 01.
- Desak Putu Eka Nilakusmawati, M. S. (2012). Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Bekerja Di Kota Denpasar. *Piramida*, Volume Viii No. 1.
- Farida, A. I. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *J. Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No. 1, P. 13.
- Idaiani, S. (2017, November 10). *Analisis 20 Butir Pertanyaan Self Reporting Qustionnaire Pada Masyarakat Indonesia*.

- Retrieved From Repositori Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan: <https://Repository.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Id/Eprint/2045>
- Ilham Alhaq Hazani, R. T. (2019). Peran Pekerja Perempuan Dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga Migran Di Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang. *Populasi*, 13-29.
- Kominfo, D. (2023, Januari 4). *Dinas Komunikasi Dan Informatika Provinsi Jawa Timur*. Retrieved From Jatim Newsroom: <https://Kominfo.Jatimprov.Go.Id/Berita/Jumlah-Perempuan-Usia-Kerja-Di-Jatim-Meningkat-0-74>
- Marihot. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Grasindo.
- Muslimin, I. G. (2023, Agustus 23). *Manajemen Stres. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stres Kerja Pada Pekerja Wanita*, P. 1327.
- Novitasary, M. M. (2013). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal Ebiomedik*.
- Rizal, M. (2016). Unnes Journal Of Public Health. *Hubungan Stres Kerja Dengan Menstruasi Abnormal Pekerja Konveksi Desa Pegandon Pekalongan*.
- Rosdahl, C. &. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi 10 Vol. 3*. Jakarta: Egc.
- Yandrizal, H. F. (2020). Analysis Of Anxiety And Community Activities In The Covid 19 Period In Bengkulu Province. *Original Article*, Vol. 14, No. 4, Oct-Des.
- Yudhistira, A. W. (2013). Mengapa Perempuan Lebih Banyak Menderita Gangguan Mental? *Bursa Pengetahuan Online (Batukarinfo.Com)*.