

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswi keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar adalah stres ringan (41,7%) dan stres sedang (41,7%).
2. Siklus menstruasi mahasiswi keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar adalah oligomenorea (59,7%).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai $p\text{-value} = 0,114$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi Perawat Puskesmas

Bagi perawat Puskesmas sebaiknya dapat berperan serta untuk meningkatkan upaya promotif dengan memberikan penyuluhan kepada mahasiswi, supaya dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat memberikan konseling terkait upaya penanganan stres dan perubahan siklus menstruasi.

b. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi dapat menjaga kesehatan baik fisik maupun mental, meningkatkan mekanisme koping pada setiap masalah, meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu dan selalu berpikir positif supaya mengurangi stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti aktifitas fisik, status gizi, berat badan dan genetik.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN