

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat stres mahasiswi semester III Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar adalah kategori sedang (39%).
2. Siklus menstruasi mahasiswi mahasiswi semester III Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar adalah tidak teratur (50,6%).
3. Terdapat hubungan antara antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi semester III Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ditunjukkan dengan hasil uji *Kendall's tau* diperoleh nilai $p(0,000) < 0,05$. Keeratan hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi adalah sedang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (τ) sebesar 0,566.

B. Saran

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

1. Saran Teoritis

Pada penelitian ini ada faktor-faktor atau variabel yang mempengaruhi siklus menstruasi. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya bisa memperluas faktor atau variabel lain untuk diteliti agar hasil yang didapatkan bisa lebih maksimal.

2. Saran Praktis

a. Bagi Mahasiswi Stikes A. Yani Yogyakarta

Mahasiswi dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, meningkatkan keyakinan atau pandangan yang lebih positif, berusaha untuk melakukan ketrampilan memecahkan masalah yang lebih baik, jika mempunyai masalah bisa berbicara dengan orang lain, belajar dari pengalaman masa lalu, dan yang lainnya. Sehingga mahasiswi maupun remaja putri dapat lebih menggunakan mekanisme koping yang benar, stres yang terjadi

dapat dikurangi supaya tidak menjadi stres yang berat dan siklus menstruasi juga bisa normal.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan hendaknya berperan serta dalam meningkatkan upaya promotif dengan memberi penyuluhan kepada remaja, agar meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi serta memberikan konseling kepada remaja putri mengenai perubahan siklus menstruasi.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi Peneliti yang akan datang untuk melakukan penelitian terhadap faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, seperti berat badan, genetik, aktivitas fisik dan gizi.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA