BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik pada mahasiswi keperawatan semester 2,4,6,8 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan jumlah mahasiswi sebanyak 78 (75%) dari total 104 mahasiswi yang menjadi responden.
2. Siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi keperawatan dari semester 2,4,6,8 lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi normal dibandingkan dengan siklus menstruasi tidak normal.
3. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta dengan hasil $0,867 > 0,05$.

B. Saran

1. Bagi mahasiswi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola stres sehingga dapat meminimalkan terjadinya stres dan gangguan siklus menstruasi.
2. Bagi dosen fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diharapkan dapat memberikan gambaran stres akademik yang dialami mahasiswi sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi beban belajar mahasiswa yang dapat memepngaruhi mahasiswa secara fisik, biologis dan psikologis.

3. Bagi program studi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diharapkan dapat menyumbangkan ilmu dan memperkaya hasil penelitian dalam bidang kesehatan.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam lagi mengenai tema serupa. Salah satunya dengan menggunakan subjek yang berbeda dengan penelitian ini, dan diharapkan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA