

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari keseluruhan proses penelitian yang mencakup pengumpulan data, analisis, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal penting sebagai berikut:

1. Penelitian ini berhasil mengkaji hubungan antara stres akademik dengan nyeri *dismenore* pada mahasiswi Program Studi Manajemen di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan nilai $p = 0,003$, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh mahasiswi.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi sebagian besar berada dalam kategori sangat berat sebanyak 16 orang (51,6%) dan berat sebanyak 14 orang (45,2%). Hanya 1 orang (3,2%) yang mengalami stres sedang, dan tidak terdapat mahasiswi yang mengalami stres ringan atau normal.
3. Hasil pengukuran terhadap tingkat nyeri *dismenore* menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri dalam kategori sedang hingga hebat. Sebanyak 17 mahasiswi (54,8%) mengalami nyeri *dismenore* hebat dan 14 mahasiswi (45,2%) mengalami nyeri sedang. Tidak ditemukan responden yang mengalami nyeri ringan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh serta analisis yang telah dilakukan, penulis merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan kontribusi positif bagi berbagai pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan agar mahasiswi lebih memperhatikan kesehatan mental dan fisik, terutama dalam mengelola stres akademik yang dapat memengaruhi kondisi tubuh, termasuk intensitas nyeri haid. Mahasiswi disarankan untuk menerapkan manajemen stres, seperti mengatur waktu belajar secara efektif, melakukan aktivitas relaksasi (misalnya meditasi atau olahraga ringan), dan menjaga pola hidup sehat agar mampu menghadapi beban akademik tanpa menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi.

2. Bagi Mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Mahasiswi disarankan untuk lebih peka terhadap kondisi tubuh saat mengalami menstruasi dan menyadari bahwa stres akademik dapat memperburuk nyeri haid. Mengikuti kegiatan edukatif mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen stres dapat membantu meningkatkan kualitas hidup selama masa studi.

3. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Institusi diharapkan dapat menyediakan dukungan yang lebih komprehensif, seperti layanan konseling akademik, seminar kesehatan mental, serta edukasi tentang manajemen nyeri haid. Pihak kampus juga disarankan untuk mempertimbangkan integrasi topik kesehatan reproduksi dalam kegiatan promosi kesehatan mahasiswa secara berkala.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan bervariasi dari berbagai program studi atau universitas agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar dapat menggali aspek psikologis dan pengalaman individu secara lebih mendalam. Penambahan variabel lain seperti pola tidur, tingkat aktivitas fisik, dan faktor hormonal juga perlu dipertimbangkan agar analisis hubungan lebih komprehensif.