

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Dari 150 responden terdapat 7 responden (4.7%) mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mengalami stres normal dan 45 responden (30%) yang mengalami stres ringan dan 97 responden yang mengalami stress sedang (64.7%), yang mengalamistress berat 1 responden (0.7%). Dan dari 150 responden terdapat 114 responden (76%) mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mengalami siklus menstruasi menstruasi normal dan 36 responden (24%) yang mengalami menstruasi tidak normal.
- b. Berdasarkan analisis data dengan *Chi Square* dengan taraf signifikansi 0.05, diperoleh sebesar nilai $p= 0.811$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan pola siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

5.2 Saran

Peneliti menyarankan kepada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mengalami stres dan gangguan siklus

menstruasi untuk dapat merilekskan pikiran dengan melakukan yoga. Dan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambahkan variabel. Dan siklus menstruasi dievaluasi minimal 3 bulan terakhir.

