

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian terhadap 70 mahasiswi mengenai hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional yang menjadi responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 74,3%
2. Mayoritas mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional yang menjadi responden mengalami ketidak normalan siklus menstruasi sebanyak 67,1%
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional berdasarkan hasil uji *Chi square* didapati hasil  $P=$ value sebesar 0,000.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan wawasan sekaligus menjadi acuan untuk lebih mengelolah tingkat stress terutama dalam mengerjakan skripsi sehingga tidak terjadi stress yang berlebihan dan menyebabkan depresi.

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi wawasan dan dapat memperluas kajian tentang tingkat stress dan siklus menstruasi sehingga dapat meningkatkan Pendidikan Kesehatan, dan juga menjadi acuan bagi para pembimbing agar kedepannya dalam proses bimbingan skripsi untuk tidak menekan mahasiswa tapi mengarahkan.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya untuk mengetahui hubungan antar tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi, perlu di lakukan penelitian agar lebih kompleks tentang tingkat stress dan siklus menstruasi.

