

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres mahasiswi semester 7 S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar adalah stres sedang 22 orang (35,5%).
2. Siklus menstruasi mahasiswi semester 7 S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar adalah oligomenorea 29 orang (46,8%).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dengan nilai ( $p$ -value = 0,481 dan  $r = 0,091$ ).

#### B. Saran

1. Bagi Mahasiswi

Dapat menjaga Kesehatan baik fisik maupun mental, meningkatkan mekanisme coping pada setiap masalah, meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu dan selalu berpikir positif untuk mengurangi stres.

2. Bagi Institusi Universitas Ngudi Waluyo

Sebaiknya pihak Universitas Ngudi Waluyo menambahkan literatur yang berkaitan dengan upaya penanganan stres dan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti aktifitas fisik, status gizi, paparan lingkungan dan genetik.

