

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi tahun akhir program A 2012 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2016, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS diperoleh hasil frekuensi terbanyak (39,5 %) berada pada tingkat stres sedang.
2. Distribusi frekuensi siklus menstruasi diperoleh hasil lebih dari separuh (60,5%) responden mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tahun akhir program A 2012 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2016 dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

#### B. Saran

Ada beberapa yang dapat disarankan dalam penelitian ini, yaitu:

##### 1. Bagi responden

Diharapkan bagi responden terutama mahasiswi Keperawatan Universitas Andalas yang berada pada kondisi stres agar melakukan penanganan pada stres yang dialami untuk mengembalikan keseimbangan tubuh dengan

mengontrol stres dan melakukan manajemen stres sehingga tidak terjadi efek yang lebih buruk.

## 2. Bagi Institusi

Bagi pihak Institusi pendidikan diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa dengan bimbingan konseling (BK) untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh mahasiswa serta mengupayakan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

## 3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan perbandingan dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan teori hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

