

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 57 orang mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi stres menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami stres. Hal ini mengindikasikan bahwa stres merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswi tingkat akhir, terutama karena tekanan akademik, seperti penyusunan skripsi, kekhawatiran terhadap masa depan, dan beban perkuliahan yang kompleks.
2. Distribusi frekuensi kejadian dismenore primer menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dismenore primer. Kondisi ini menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan pada populasi mahasiswi, karena dapat mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer. Responden yang mengalami stres memiliki proporsi kejadian dismenore primer yang lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak mengalami stres. Temuan ini menunjukkan bahwa stres psikologis berperan dalam meningkatkan risiko dan keparahan dismenore primer, melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan hormon kortisol dan prostaglandin, aktivasi saraf simpatik, serta penurunan ambang nyeri.

7.2 Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswi, penting untuk menyadari pentingnya pengelolaan stres secara sehat melalui strategi adaptif seperti teknik relaksasi, olahraga ringan, tidur cukup, serta menjaga pola makan dan waktu istirahat.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode pengambilan sampel yang acak, agar hasil

penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penggunaan desain longitudinal juga diharapkan dapat memberikan gambaran hubungan kausal antara stres dan dismenore primer.

3. Disarankan agar pengumpulan data medis tidak hanya melalui kuesioner atau wawancara, tetapi juga melibatkan pemeriksaan klinis langsung oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan akurasi diagnosis dismenore primer.

