

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara gangguan kesehatan mental yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai tengah depresi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 6,00, di mana nilai tengah tersebut termasuk ke dalam kategori normal. Skor rata-rata sebesar 8,55 dengan rentang skor 0-32.
2. Nilai tengah kecemasan pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 11,00, di mana nilai tengah tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Skor rata-rata sebesar 11,17 dengan rentang skor 0-30.
3. Nilai tengah stres pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 16,00, di mana nilai tengah tersebut termasuk ke dalam kategori ringan. Skor rata-rata sebesar 16,00 dengan rentang skor 0-42.
4. Nilai tengah *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas adalah 24,00, di mana nilai tengah tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Skor rata-rata sebesar 24,66 dengan rentang skor 10-44.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) ($p < 0,001$), kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi

positif (koefisien korelasi 0,512). Artinya semakin tinggi tingkat depresi maka semakin tinggi pula tingkat PMS yang dialami oleh mahasiswi.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) ($p < 0,001$), kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi positif (koefisien korelasi 0,666). Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat PMS yang dialami oleh mahasiswi.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) ($p < 0,001$), kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi positif (koefisien korelasi 0,676). Artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat PMS yang dialami oleh mahasiswi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi disarankan untuk melakukan pemantauan kondisi fisik dan psikologis secara rutin, khususnya terkait gejala *premenstrual syndrome* (PMS), stres, kecemasan, dan depresi dengan mencatat gejala setiap siklus menstruasi. Selain itu, mahasiswi dianjurkan melakukan relaksasi sederhana serta menjaga pola tidur dan manajemen waktu untuk mengurangi tekanan akademik. Bagi mahasiswi dengan kategori sangat berat, disarankan segera berkonsultasi dengan tenaga profesional seperti psikolog atau layanan konseling kampus guna mendapatkan penanganan yang tepat.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperkuat materi dan praktik pembelajaran serta deteksi dini terhadap *premenstrual syndrome* (PMS) yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, institusi disarankan mengoptimalkan layanan konseling yang sudah tersedia dengan meningkatkan sosialisasi agar lebih dikenal dan mudah diakses oleh mahasiswi, serta menyelenggarakan edukasi manajemen gejala PMS dan kesehatan mental secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain intervensi untuk menguji efektivitas intervensi seperti teknik relaksasi atau manajemen stres dalam mengurangi tingkat keparahan gejala PMS pada mahasiswi. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel atau faktor lainnya terkait PMS seperti status gizi, aktivitas fisik, atau pola tidur dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

