

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 20,2 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun, sebagian besar responden juga memiliki usia menarche yang normal, keteraturan dan durasi menstruasi yang normal, memiliki nilai tengah status gizi baik, tidak rutin melakukan aktivitas fisik, dan mayoritas tinggal di kos/kontrakan.
2. Distribusi frekuensi stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik dengan kategori berat.
3. Distribusi frekuensi kejadian dismenorea primer menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dismenorea primer.
4. Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenorea primer menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kejadian dismenorea primer.
6. Terdapat hubungan bermakna antara stres akademik dengan tingkat nyeri dismenorea primer.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa/Responden

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres akademik sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan reproduksi dan mengurangi risiko maupun tingkat nyeri dismenorea primer. Pengelolaan stres akademik dapat dilakukan dengan menyusun jadwal belajar yang realistis, mengatur keseimbangan antara kegiatan akademik, waktu istirahat, dan aktivitas pribadi, serta tidak menunda penyelesaian tugas agar beban akademik tidak menumpuk. Selain itu dianjurkan untuk menerapkan teknik relaksasi secara rutin sebagai salah satu strategi nonfarmakologi dalam mengurangi stres akademik dan membantu

menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan antara lain latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*), relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), meditasi atau *mindfulness*, serta yoga. Penerapan teknik-teknik tersebut secara teratur dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, mengurangi respons stres, serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengendalikan persepsi nyeri.

2. Bagi peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel biologis, psikososial dan lingkungan seperti seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, riwayat keluarga, usia menarche, lama menstruasi, pola makan, konsumsi kafein, dan penggunaan obat pereda nyeri. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan populasi yang lebih luas agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi responden secara lebih representatif. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dapat dipertimbangkan untuk melihat hubungan sebab akibat antara stres akademik dengan dismenoreia primer secara lebih mendalam.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk memberikan perhatian terhadap kesehatan reproduksi dan kesehatan mental mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan antara lain menyediakan edukasi mengenai manajemen stres, kesehatan menstruasi, dan penanganan dismenoreia primer melalui kegiatan penyuluhan, seminar, atau layanan konseling. Institusi juga disarankan untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung, seperti pengaturan beban akademik yang proporsional, akses layanan konseling, serta fasilitas kesehatan kampus yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi keluhan fisik maupun psikologis selama menjalani proses pendidikan.