

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi tingkat stress mahasiswi di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krpyak terdapat 21 orang (16,0%) dengan stress ringan, 90 orang (68,7%) dengan stress sedang dan 20 orang (15,3%) dengan stress berat.
2. Distribusi siklus menstruasi mahasiswi di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krpyak terdapat 75 orang (57,3%) dengan siklus menstruasi teratur dan 56 orang (42,7%) dengan siklus menstruasi tidak teratur.
3. Ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswi di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krpyak ( $p = 0,004$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Praktisi Kesehatan Masyarakat

Hendaknya mampu melakukan kajian dan analisis terkait dengan masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul pada remaja saat ini. Memberikan informasi aktual berkaitan dengan kesehatan reproduksi dengan mengembangkan media promosi kesehatan bagi para remaja perempuan.

### 1. Bagi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak

Untuk mengetahui kondisi tubuh atau kesehatan pada santri putri, hendaknya memberikan perhatian yang lebih dari pengelola pondok pesantren, bekerja sama dengan pihak fasilitas kesehatan setempat. Perlu adanya kegiatan konseling sehingga mampu mengurangi kemungkinan terjadinya stress pada mahasiswi, konseling dapat berupa kesehatan secara umum maupun kesehatan reproduksi.

### 2. Bagi Responden

Bagi mahasiswidapat manajemen waktu dengan baik antara tugas di kampus dan di pondok pesantren sehingga tidak ada tugas yang menumpuk diakhir yang dapat beresiko menimbulkan stress sehingga stress bisa dikurangi maka tidak akan menimbulkan gangguan siklus menstruasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dikembangkan studi lebih lanjut dengan variabel yang berbeda dan dapat dijadikan tolak ukur. Penelitian mengenai faktor-faktor siklus menstruasi (faktor genetik, hormon, aktivitas fisik, lingkungan, dan lain sebagainya) yang mungkin dapat berpengaruh besar terhadap siklus menstruasi.