

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan semester 8 dengan sindrom pra menstruasi adalah depresi ringan. Sebanyak 49 orang dari 52 responden mengalami depresi ringan atau sebanyak 94%. Serta 2 orang mengalami depresi sedang dengan persentasi 4%. Hal tersebut sesuai dengan kriteria depresi ringan dan sedang, bahwa gejala-gejala yang timbul yaitu menurunnya aktifitas karena penurunan energi, berkurangnya konsentrasi, dan hanya sedikit kesulitan dalam melakukan pekerjaan. Sesuai dengan tugas perkembangan individu bahwa usia dewasa awal sudah dapat mengendalikan perilaku emosionalnya. Sehingga para responden tersebut hanya termasuk dalam kategori ringan dan sedang.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Pada penelitian ini peneliti tidak menyebutkan bagaimana mekanisme coping mahasiswa dalam menangani depresi pada saat mengalami sindrom pra menstruasi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, atau juga bisa ditambahkan beberapa variabel.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dipakai sebagai referensi untuk penelitian

### 3. Bagi Responden

Kepada responden diharapkan untuk mengurangi pikiran-pikiran yang dapat memengaruhi keadaan tingkat depresi tersebut