

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswi semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012 rata-rata sedang. Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi tingkat stres normal sejumlah 18,3%, tingkat stres ringan sejumlah 38,0%, tingkat stres sedang sejumlah 42,3%, tingkat stres berat sejumlah 1,4%.
2. Keteraturan siklus menstruasi mahasiswi semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012 rata-rata tidak teratur jangka pendek (<28 hari). Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi keteraturan siklus menstruasi normal (28-35 hari) sejumlah 15,5%, keteraturan siklus menstruasi tidak teratur jangka pendek (<28 hari) sejumlah 43,7% dan keteraturan siklus menstruasi tidak teratur jangka panjang (>35 hari) sejumlah 40,8%.

3. Terdapat hubungan secara positif antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012 dengan kekuatan korelasi sedang.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami stres agar supaya memaknai hal tersebut sebagai sesuatu yang dapat menambah pengembangan diri, menjaga keadaan pikiran dengan tehnik management stres merupakan suatu cara dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Tingkatkan pengetahuan agar stres yang datang tidak sampai mengganggu kestabilan siklus reproduksi bulanan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Akan sangat membantu apabila instansi pendidikan baik di bidang kesehatan maupun bidang yang lain, dapat lebih baik dalam mengatur porsi beban studi akademik tiap semesternya. Menumpuknya syarat dan beban studi akademik pada akhir semester, dapat menimbulkan stres yang mendalam bagi mahasiswanya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang keteraturan siklus menstruasi baik itu kaitannya dengan tingkat stres maupun dengan variabel lain berpengaruh.