

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan responden sebanyak 148 orang didapatkan rata-rata tengah umur responden yaitu 18 tahun, IMT didapatkan rata-rata nilai IMT sebesar 20.76, sedangkan riwayat penyakit gondok pada remaja tidak memiliki riwayat penyakit gondok yaitu sebanyak 147 orang dan 1 orang mempunyai riwayat penyakit gondok, dan responden yang tidak mengikuti program diet yaitu sebanyak 115 orang dan 33 orang mengikuti program diet.

2. Tingkat stres remaja putri di rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang adalah tingkat stres sedang sebanyak 76 orang dengan presentase (51,4%), tingkat stres kategori normal sebanyak 31 orang dengan persentase (20,9), tingkat stres kategori ringan sebanyak 30 dengan presentase (20,3%), dan tingkat stres berat sebanyak 11 orang dengan presentase (7,4%).
3. Siklus menstruasi pada remaja putri di rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu kategori normal sebanyak 75 orang dengan presentase (50.7%), kategori polimenorea sebanyak 54 orang dengan presentase (36.5%) dan kategori oligomenorea sebanyak 19 orang dengan persentase (12.8%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Rusunawa Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0.622.

B. SARAN

1. Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi Keperawatan sebagai wacana dan perpustakaan khususnya tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

2. Responden

Responden harus menjaga kesehatan salah satunya dengan menjaga agar tidak mengalami stres yang berlebihan karena stres dapat menyebabkan gangguan salah satunya yaitu siklus menstruasi.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat menambah wawasan secara lebih luas dan kompleks dan bisa mendapatkan gambaran secara nyata tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja atau dewasa.
- b. Penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stres.