

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan hampir sebagian mengalami tingkat stres ringan (38%)
2. Karakteristik siklus menstruasi mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan sebagian besar mengganti pembalut ≥ 3 pembalut sehari (71%) dan sebagian besar mengalami menstruasi < 8 hari (74,3%)
3. Siklus menstruasi mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan sebagian besar memiliki siklus menstruasi tidak normal (53,2%)
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ($p = 0,023$; $p < 0,05$; $r = 0,289$)
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi ($p = 0,127$; $p > 0,05$)
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan siklus menstruasi ($p = 0,342$; $p > 0,05$)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hendaknya mahasiswa bisa menjadikan penelitian ini sebagai penambahan referensi dan pengembangan ilmu yang berkaitan dengan manajemen stres dan siklus menstruasi

2. Bagi Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hendaknya mahasiswi dapat melakukan manajemen stres dengan baik sehingga tidak mempengaruhi Kesehatan, salah satunya yaitu siklus menstruasi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang stres, baik itu yang berkaitan dengan siklus menstruasi maupun dengan yang lain seperti misalnya berkaitan dengan masalah faktor lain yang paling berpengaruh.