

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian akhir ini, peneliti akan menyampaikan beberapa kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian ini dan uraian pada bab-bab sebelumnya yang berkaitan dengan sindrom pra menstruasi dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai sindrom pra menstruasi dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sindrom pra menstruasi yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, sebagian besar mengalami sindrom pra menstruasinya ringan sebanyak 55 responden (65,5%), dan sindrom pra menstruasi yang sedang sebanyak 29 responden (34,5%).
2. Tingkatan keparahan *acne vulgaris* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, sebagian besar *acne vulgaris*nya yang ringan dialami 45 responden (53,6%), *acne vulgaris* sedang sebanyak 24 responden (28,6%), dan *acne vulgaris* berat sebanyak 15 responden (17,9%).
3. Ada hubungan antara sindrom pra menstruasi dengan *acne vulgaris* pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan nilai *p-value* $0,040 < \alpha 0,05$.

B. Saran

Hasil penelitian yang diperoleh dari data yang telah terkumpul berjalan dengan baik. Namun, tidak ada salahnya peneliti ingin memberikan beberapa saran yang mungkin berguna bagi peneliti lain. Adapun sarannya, yaitu:

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan lebih menjaga pola makan yang sehat, olahraga dan aktivitas fisik yang teratur, mengonsumsi vitamin, mengurangi stress, dan menjaga kebersihan area-area yang sering timbul *acne vulgaris*.

2. Bagi FIKes UMTAS

FIKes UMTAS dapat berpartisipasi dalam melakukan penyuluhan yang berkaitan dengan *acne vulgaris* salah yang menjadi salah satu gejala sindrom pramenstruasi atau pun faktor-faktor penyebab yang bisa menyebabkan *acne vulgaris* dan diharapkan dapat menjadi literature atau bahan bacaan untuk menambah pengetahuan mahasiswa khususnya mengenai sindrom pra menstruasi ataupun *acne vulgaris*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti yang selanjutnya lebih memperluas penelitiannya, seperti dalam tingkat fakultas atau universitas. Serta, peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *acne vulgaris*.