

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagai berikut :

1. Tingkat stress pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dari 76 responden sebagian besar mengalami stress sedang sebanyak 44 responden (57,9%), stress ringan sebanyak 13 responden (17,1%) dan stress berat sebanyak 9 responden (11,9%)
2. Kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya bahwa dari 76 responden, yang tidak mengalami PMS sebanyak 21 responden (27,6%), dan yang mengalami PMS sebanyak 55 responden (72,4%)
3. Ada hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dengan nilai *p-value* 0,001

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi Keperawatan

Berdasarkan penelitian ini diharapkan bagi mahasiswi dapat memajemen stressnya dengan penggunaan mekanisme koping yang baik

misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga (mengadakan senam yang dilakukan minimal 2 minggu sekali guna merelaksasi tubuh dan pikiran mahasiswi) agar tidak memperburuk keadaan kesehatannya ketika mengalami *premenstrual syndrome* (PMS)

2. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Bagi FIKes UMTAS berperan aktif dalam mencegah *premenstrual sindrom* (PMS) dengan memberikan penyuluhan kepada mahasiswi terutama berkaitan dengan penyebab PMS salah satunya stress serta faktor-faktor yang menyebabkan keluhan PMS terjadi

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini disarankan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stress dan kejadian sindrom pra menstruasi misalnya faktor kecemasan, usia, aktivitas fisik, status gizi, dan pola makan

