

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 160 responden mengenai Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Derajat Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19, maka didapatkan kesimpulan bahwa :

- a. Gambaran karakteristik usia pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan, UPN Veteran Jakarta yaitu memiliki rata-rata usia 20.26 tahun, dengan usia termuda adalah 18 tahun dan usia tertua adalah 23 tahun.
- b. Gambaran usia menarche pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi mengalami usia menarche normal pada usia 10-13 tahun yaitu 105 responden (65.6%).
- c. Gambaran Lama Menstruasi pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi mengalami lama menstruasi normal 4-8 hari yaitu 144 responden (90%).
- d. Gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal setiap 21-35 hari yaitu 133 responden (83.1%).
- e. Gambaran riwayat keluarga dengan sindrom pramenstruasi pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi tidak memiliki riwayat keluarga dengan sindrom pramenstruasi (77.5%).
- f. Gambaran kondisi stres akademik pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi mengalami stres akademik berat yaitu 88 responden (55%).
- g. Gambaran kualitas tidur pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 140 responden (87.5%).

- h. Gambaran derajat sindrom pramenstruasi pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta yaitu mayoritas mahasiswi mengalami keluhan PMS sedang yaitu 69 responden (43.1%).
- i. Terdapat hubungan ($p \text{ value} = 0.00$) yang bermakna antara stres akademik pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta selama PJJ terhadap derajat sindrom pramenstruasi.
- j. Terdapat hubungan ($p \text{ value} = 0.00$) yang bermakna antara kualitas tidur pada mahasiswi S1 Keperawatan UPN Veteran Jakarta selama PJJ terhadap derajat sindrom pramenstruasi.

V.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat diperhatikan untuk diterapkan pada penelitian berikutnya terkait dengan topik yang sama pada penelitian ini, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebaiknya dapat mengontrol diri dan emosinya dengan meminimalisir sumber stres internal maupun eksternal dengan menggunakan strategi koping *emotional-focused coping* berupa selalu berpikiran positif terhadap suatu masalah, mencoba menerima masalah atau mengendalikan diri untuk kemudian mencari solusi masalah. Selain itu, individu dapat menggunakan strategi koping *problem-focused coping* dengan cara mencari strategi terbaik ataupun mencari dukungan sosial dalam menghadapi suatu masalah. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa sebaiknya diperbaiki dengan melakukan manajemen waktu yang baik dan melakukan perubahan pola tidur, agar mahasiswi dapat memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, mahasiswi dapat menciptakan tempat yang nyaman dan tenang sebelum memulai tertidur misalnya dengan mematikan lampu dan menggunakan *aromatherapy* atau meminimalisir kegiatan yang dapat mengganggu tidur seperti penggunaan *gadget*. Kondisi stress akademik dan kualitas tidur buruk yang dapat kontrol dengan baik, dapat menekan derajat sindrom pramenstruasi.

b. Bagi Intitusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan dapat secara rutin memberikan pendidikan kesehatan kepada mahasiswinya terkait manajemen pengendalian stres dan pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik agar tidak menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap Kesehatan fisik, mental dan kualitas hidup para mahasiswi. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan yang berkaitan dengan kejadian sindrom pramenstruasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menemukan faktor lainnya yang mungkin memiliki pengaruh dalam peningkatan derajat sindrom pramenstruasi. Peneliti juga mengharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lebih bagus dari penelitian ini.