

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Jumlah tingginya gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ Tahun 2024 sebesar 23,3% (53 mahasiswi).
2. Jumlah tingginya stres psikologis pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ Tahun 2024 adalah stres ringan sebesar 1,3% (3 mahasiswi), stres sedang sebesar 51,7 % (118 mahasiswi) dan stres berat sebesar 47% (107 mahasiswi).
3. Pola tidur pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ tahun 2024 adalah 98,2% (224 mahasiswi) memiliki pola tidur yang buruk dan 1,8% (4 mahasiswi) memiliki pola tidur yang baik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres psikologis dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ Tahun 2024 dengan nilai *p-value* sebesar 0.000.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi Pre-klinik Fakultas Kedokteran UPNVJ.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi peneliti dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan serta mengkaji ulang tidak hanya faktor stres psikologis dan pola tidur, tetapi juga faktor lainnya yang mampu menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

2. Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta diharapkan dapat dijadikan sumber informasi tambahan mengenai faktor risiko gangguan siklus menstruasi. Selain itu diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan variabel prediktor, faktor risiko, besar sampel, desain dan instrumen penelitian.
3. Bagi responden diharapkan mencari informasi lebih lanjut dengan mencari literatur atau jurnal terkait faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.
4. Bagi masyarakat diharapkan mencari informasi lebih lanjut terkait faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi serta mengurangi kecemasan dan melakukan konsultasi dengan dokter jika mengalami gangguan siklus menstruasi.