

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Data yang didapatkan merupakan data primer yang langsung dikumpulkan melalui pengisian kuesioner via google form oleh 171 responden. Penelitian dilakukan dengan tujuan mencari hubungan kualitas tidur dan stres akademik dengan PMS pada mahasiswi Jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta tingkat akhir. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mahasiswi berada pada rentang usia 19 – 25 tahun. Sebagian besar mahasiswi menempuh jenjang pendidikan Sarjana/S1 Keperawatan tingkat akhir, mengalami menstruasi pada usia normal (10-13 tahun), durasi menstruasi normal (4-8 hari), siklus menstruasi normal (21-35 hari), dan tidak memiliki riwayat keluarga dengan PMS.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk, stres akademi berat, serta mengalami keluhan PMS berat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan stres akademik dengan PMS. Mahasiswi dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 11 kali lipat lebih tinggi mengalami keluhan PMS berat dibandingkan dengan mahasiswi dengan kualitas tidur baik. Begitupula dengan mahasiswi yang mengalami stres akademik berat memiliki risiko 23 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami keluhan PMS berat dibandingkan dengan mahasiswi yang mengalami stres akademik ringan.

V.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berikut ini beberapa saran yang dapat diterapkan pada penelitian berikutnya yang terkait, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menjaga pola hidup seperti manajemen waktu untuk memperbaiki kualitas tidur dan menggunakan strategi koping untuk mengurangi stres akademik, sehingga dapat menekan derajat kejadian PMS.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi terkait hubungan kualitas tidur dan stres akademik terhadap PMS pada mahasiswi tingkat akhir

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang menjadi faktor yang mempengaruhi PMS serta mengujinya kepada responden selain mahasiswi keperawatan.