

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir setengahnya 13 mahasiswi (43.3%) yang mengalami siklus menstruasi normal 28 – 35 Hari, dan sebagian besar 17 mahasiswi (56.7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal <28 hari dan > 35 Hari .

#### **1.2. Saran**

Saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

##### **5.2.1 Bagi peneliti**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan gambaran gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir yang mengalami stress di ITSK RS dr Soepraoen Malang.

##### **5.2.2 Bagi institusi pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan masukan bagi pendidikan keperawatan terkait siklus menstruasi pada mahasiswi dan khususnya terkait dengan kesehatan reproduksi mahasiswa dan permasalahan yang dapat terjadi seperti ketidakteraturan siklus menstruasi

##### **5.2.3 Bagi Responden**

Diharapkan mahasiswi mampu melakukan manajemen stres yang baik sehingga tidak mengganggu siklus menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsaningtias, R. P. (2017). *Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga Surabaya*. Retrieved from [http://repository.unair.ac.id/74982/1/FKP N 167\\_18 Ars a ABSTRAK.pdf](http://repository.unair.ac.id/74982/1/FKP_N_167_18_Ars_a_ABSTRAK.pdf)
- American Psychological Association., 2010. Managing your stress in tough economic times. <http://www.apa.org/helpcenter/economic-stress.aspx>. Diakses: 16 September 2014
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Banjarnegara, E. K. (2007). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 2, No.3, November 2007. 2(3), 118–126.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Bustam, F. P. (2015). Hubungan antara Obesitas dengan Siklus menstruasi. *Hubungan Antara Obesitas Dengan Asma Bronkial Fauziah Paramita Bustam Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung*, 2 (4), 481–485.
- Cai, X. M., & Wu, J. (2009). The mind-tranquilizing and menstruation-regulating method for acupuncture treatment of delayed menstrual cycle - A clinical controlled study. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 29(1), 35–38. [https://doi.org/10.1016/s0254-6272\(09\)60028-5](https://doi.org/10.1016/s0254-6272(09)60028-5)
- Cruteau, C. M. (2015). *Menstruation & Physical Activity: A Test Of the Theory Of Planned Behaviour and Menstrual Attitudes (California State University, Fullerton)*. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1712386164?accountid=50257>
- Dwi, Sogi dan Harliyanti. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Akbid Sari Mulia Banjarmasin Tahun 2011* Media Sains, Volume 5 Nomor 1, April 2013 ISSN 2085-3548
- Engela, (2019). hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Pema K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Febrianti, F., Utomo, W., & Adriana, A. (2015). Lama Haid Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1 Apr), 11–15. <https://doi.org/10.22435/kespro.v4i1Apr.3897.11-15>
- Felicia, Hutagaol, E. Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6694> [Accessed 1 Oktober 2021]

- Haniza, Widiani E, & Perwiraningtyas P. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia 40-50 Tahun (Premenopause) Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 3(1), 133–143.
- Hastuti, Muski. 2020. Pengaruh dukungan keluarga dan lingkungan kerja terhadap stress kerja yang dialami dosen dan pegawai di fakultas ushulludin, Adab dan dakwah IAIN Pare pare. Skripsi: IAIN Pare pare
- Iryani, D., Yanis, A., & Yudita, N. A. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299–304. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695/551>
- Iqbal Wahit., et a;. (2015). Buku ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika
- Mahitala, A. (2015) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), pp. 74–80
- Martni, Sri., Putri, Prahadian dan caritas . 2021. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Musradinur (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Norita , Fanani dan herawati. 2015. HUBUNGAN TINGKAT PENGHASILAN DENGAN TINGKAT STRES KEPALA KELUARGA PENDUDUK DUKUH KLILE DESA KARANGASEM KECAMATAN BULU KABUPATEN SUKOHARJO. Tugas Akhir : FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA 2015
- Nuhrah, Ari Andayani, C. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja menengah di smk nu ungaran. *Artikel*, 1–10. [http://repository2.unw.ac.id/472/1/Artikel Nuhrai.pdf](http://repository2.unw.ac.id/472/1/Artikel%20Nuhrai.pdf)
- Olejnik, S. N. L (2007) & Holschuh, J.P (2007). *College rules!2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New york: Ten Speed Press.
- Pasaribu, B. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
- Paspariny, Cynthia. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 1. 79-82. 10.35952/jik.v6i2.97.
- Polit, D. F., dan Beck, C. T. (2012). *Nursing: generating and assessing of evidence for nursing practice*. Ninth Edition

- Potter, P. A., dkk. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Prkatik. Ed 4. Jakarta: EGC Proverawati, A., Siti, M. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Numed
- Purwati dan Muslikah. 2020. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16 (2), 2020
- Purwati, Susi. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010.
- Priasmoro, D. P., Fatma, E. D., & Puspita, V. (2022). Dukungan Mental dan Psikososial pada Remaja dengan Orang Tua Broken Home. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(3), 270-274.
- Priasmoro, D. P. (2019). Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang Dalam Menghadapi Program Pengenalan Kehidupan Kampus Antara Keluarga TNI/POLRI Dengan Bukan TNI/POLRI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 16-21
- Rakhmawati, A. & Dieny, F. F. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda. *J. Nutr. Coll.* 2, 214–222 (2013).
- Reni & Suci. (2019). Infertility In Female Nurses In HospitalYars 2017. 7(2), 36– 41.
- Sarafino W.P. (2008). Health psychology: biopsychosocial interactions. Canada: John Willey & Son
- Sari , Indah Maya. 2016. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Diploma Iv Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Skripsi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Yogyakarta
- Sari, R. P. (2015). Hubungan antara Obesitas dengan Siklus Menstruasi. *J Agomred Unila*, 2, 481–485.
- Serly Toduho, Rina Kundre, Reginus Malara. 2014. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di Sma Negeri 3 Tidore Kepulauan*
- Sianaga, E. (2017). Manajemen Kesehatan Mensruasi. In buku.
- Sudarya I. Wayan., Begia I. Wayan., & Suwendra I. Wayan. (2014). Analisis faktor- faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen*.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Tombakan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.1.2017.15978>

- Utami, B., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Soedirman Journal of Nursing*, 10(2), 67–75.
- Yosep, I. 2007. Konsep keperawatan jiwa. PT Refika Aditama: Bandung
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. 6(2), 76–81.
- Webster, S. B. (2017). a Comparative Look At the Religious and Social Taboos of.
- Wolfenden, Elizabeth, M. (2010) Causes of Irregular Menstrual Bleeding. *Women's health U.S. Department of Health and Human Services. Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. Washington. 2014.*
- Wulandari, R. P. (2012). Fakultas Rumpun Science-Technology UI.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>