

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi mengalami stres sedang
2. Sebagian besar mahasiswi pada saat menstruasi mengalami dismenore
3. Tingkat stres berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi

Prodi SI-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswi

Diharapkan mahasiswi dapat menggunakan koping mekanisme adaptifnya. Seperti berbicara dengan orang lain tentang masalah yang sedang dihadapi, mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi serta mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masalah agar dapat beradaptasi dengan stres. Setiap orang tidak akan bisa terbebas dari stres maka dari itu agar tidak terjadi dismenore pada saat menstruasi atau dismenorenya semakin berlebihan atau parah maka diharapkan dapat beradaptasi dengan stres tersebut.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai media informasi kesehatan berupa leaflet, buklet atau video, dsb apabila menemukan pasien yang mengalami dismenore sebagai

pengecahan ketika mengalami stres dan dalam keadaan menstruasi agar tidak terjadi dismenore atau memperparah terjadinya dismenore.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya karena mengingat bahwa faktor risiko yang dapat menyebabkan dismenore bukan hanya stres melainkan terdapat sembilan yaitu menstruasi <11 tahun, aliran menstruasi yang hebat, periode menstruasi yang lama, kegemukan, nuliparity, merokok, riwayat keluarga yang positif dan kesiapan dalam menghadapi menstruasi.