

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari hasil penelitian ini didapatkan rerata usia 22,48 tahun  $\pm$  0,99, usia menarche 13,22 tahun  $\pm$  1,27, lama menstruasi 6,78 hari  $\pm$  2,55, IMT (Indeks Massa Tubuh) 20,24  $\pm$  2,51.
2. Dari hasil penelitian sebagian besar tingkat stres responden normal.
3. Dari hasil penelitian sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal.
4. Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi dengan p value sebesar 0,000 sehingga  $\alpha < 0,05$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten  
Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini institusi pendidikan lebih menambah literasi di perpustakaan.
2. Bagi responden  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja untuk lebih memahami pentingnya manajemen stres sehingga ketidakaturan pada siklus menstruasi dapat dihindari.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Klaten. Rekomendasi penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian yang sudah dilakukan adalah :
  - a. Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi
  - b. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi
  - c. Hubungan pengaruh diet dengan siklus menstruasi