

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan tingkat stress dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak paling banyak mengalami dismenore tingkat sedang dengan jumlah 76 responden (58%)
2. Tingkat stress pada mahasiswi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak paling banyak mengalami tingkat sedang dengan jumlah 90 responden (68,7%)
3. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak, dengan hasil uji statistik p-value 0,000 dan korelasi 0,335 keeratan hubungannya lemah. Hasil penelitian menunjukkan positif antara tingkat stress dan tingkat nyeri dismenore sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi tingkat nyeri dismenore.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak
Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan agar dapat mengetahui faktor stress yang dapat mengakibatkan timbulnya dismenore.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan memberikan konseling secara rutin ke mahasiswi di Pondok Pesantren baik kesehatan secara umum dan kesehatan reproduksi agar selalu terpantau keadaan mahasiswi di Pondok Pesantren.
3. Bagi Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak
Diharapkan mengadakan kegiatan pengecekan kesehatan dan penyuluhan kesehatan secara umum dan kesehatan reproduksi yang bekerja sama dengan pelayanan kesehatan agar kesehatan dan pengetahuan mahasiswi di Pondok Pesantren menjadi lebih baik.
4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan
Diharapkan Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam (*EBN*) *Evidence Based Nursing* bagi mahasiswa keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang tingkat stress dan tingkat nyeri dismenore.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan dapat menggunakan karakteristik lain penyebab dismenore atau karakteristik responden yang berbeda
 - b. Diharapkan penelitian selanjutnya saat pengumpulan data primer menggunakan kuesioner dan wawancara secara langsung ke responden karena agar datanya lebih akurat.