

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya mengalami stres dengan tingkat sedang dan sebagian besar juga mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal ini memperlihatkan bahwa dampak stres yang tidak dikontrol dengan baik salah satunya dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi responden

Responden diharapkan untuk dapat mengelola stres dengan baik agar masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat stres seperti gangguan siklus menstruasi dapat terhindar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk dapat mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko lain penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti faktor berat badan, aktivitas fisik, atau diet.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anwar M, Baziad A, Prabowo PR. Ilmu kandungan. Edisi 3. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011. 73-75, 162-173p.
2. Barrett KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL. Buku ajar fisiologi kedokteran ganong. Edisi 24. Jakarta: EGC; 2012. 404 p.
3. Baziad, Ali. Endokrinologi ginekologi. Ed 2. Jakarta: Media Ausculapius; 2003.
4. Kemenkes RI. Riset kesehatan dasar; badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Lap Nas 2010 [Internet]. 2010;1-466. Tersedia pada: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
5. Gadade M, Patidar B, Chandane P, Chavan H. A study to assess stres experiences during the menstruation among school going adolescent girls in selected schools of pune city. Int J Recent Sci Res [Internet]. 2019;10(8):20088–90. Tersedia pada: <http://www.recentscientific.com/study-assess-stress-experiences-during-menstruation-among-school-going-adolescent-girls-selected-sch>
6. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep stres akademik siswa. J Konseling dan Pendidik [Internet]. 2017;5(3):143–8. Tersedia pada: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198/209>
7. Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. Ed 9. Jakarta: EGC; 2016. 769-885 p.
8. Fitriani H, Hapsari Y. Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran dan kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Angkatan 2019. Muhammadiyah J Midwifery. 2021;2(2):40–6. Tersedia pada: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/view/7443/6775>
9. Maulana Z, Tanjung T. Pengaruh stres terhadap perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Angkatan 2020. J Kedokt Ibnu Nafis [Internet]. 2021;10(1):67–71. Available from: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/download/161/102/>
10. Achmad LN, Sirait BI, Semen GM. The relationship between stress levels and menstrual cycle regularity in students of the faculty of medicine, Universitas Kristen Indonesia, class of 2017. Int J Med Heal Res [Internet]. 2021;7(8):74–9. Available from: www.medicalsciencejournal.com
11. Loa WW, Nabuasa E, Sir AB. Hubungan antara berat badan, diet, aktivitas fisik dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana). 2022;4(1):34–43. Available from: <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/MKM/article/download/3891/2599>

12. Maramis WF, Maramis AA. Catatan ilmu kedokteran jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press; 2009. 77-85 p.
13. Widyastuti P. Manajemen stres. Jakarta: EGC; 2004. 2-4 p.
14. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol* [Internet]. 2018;20(2):75–83. Available from: <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240/0>
15. Lovibond SH, Lovibond PF. Manual for the depression anxiety stress scales. Psychology Foundation of Australia; 1995.
16. Yusoff, M. A multicenter study on validity of the medical student stressor questionnaire (MSSQ). *International Medical Journal*. 2010;18(1):14-18
17. Guyton AC, Hall JE. Textbook medical of physiology. Edisi 12. Amerika Serikat: Elsevier; 2011. 988-991, 995-996p.
18. Mulyani E, Handajani DO, Safriana RE. Buku ajar kesehatan reproduksi wanita. Malang: Literasi Nusantara; 2020. 22, 24-25 p.
19. Siyoto S, Sodik A. Dasar metodologi penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015. 101 p.
20. Masturoh I, Anggita N. Metodologi penelitian kesehatan. In: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 244 p.
21. Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*[Internet]. 2017;6(2). Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695>
22. Amin M Al. Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. *J Ilm Mat* [Internet]. 2017;2(6). Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/mathunesa/article/view/19398>
23. Handini D, Hidayat F. Statistik pendidikan tinggi. 5 ed. Herdiyanto F, editor. Jakarta: Sekretariat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi; 2020. 124–125 p.
24. Jong D. Buku ajar ilmu bedah. 3rd ed. Sjamsuhidajat R, editor. Jakarta: EGC; 2012. 479-80 p.
25. Nababan EHF, Sihotang J, Sasputra IN, Damanik EMB. Faktor risiko kanker ovarium jenis epitelial Di RSUD Prof. Dr.W.Z Johannes Kota Kupang Nusa Tenggara Timur Tahun 2016-2019. *Cendana Med J*. 2021;9(2).
26. Rasmund. Stres, coping, dan adaptasi. Ed 1. Jakarta: Sagung Seto; 2004. 25-26 p.