

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Dari analisis penelitian yang dilakukan, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Aktif Berolahraga, maka dapat disimpulkan bahwa “Tidak Terdapat Hubungan yang signifikan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Aktif Berolahraga.”

5.2. Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam mengukur tingkat stres, siklus menstruasi dan aktivitas olahraga secara objektif.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya pada mahasiswi usia remaja aktif untuk selalu menjaga kesehatan jasmani dan rohani nya.

5.3. Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak.
2. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan variable yang lebih bervariasi seperti, aktivitas fisik sehari-hari, berdasarkan lingkungan sekitar ataupun kesehatan mental lainnya seperti Depresi atau *Anxiety*.
3. Untuk penelitian lebih lanjut, agar dapat mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga, yang peneliti dapat sampaikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya untuk mahasiswi yang gemar melakukan aktivitas fisik.