

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI diperoleh hasil frekuensi terbanyak (68 %) berada pada kualitas tidur buruk.
2. Distribusi frekuensi siklus menstruasi diperoleh hasil sebagian besar (54,7%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu :

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden terutama mahasiswi Keperawatan Universitas Andalas yang mengalami penurunan kualitas tidur, agar dapat melakukan

penanganan dan pencegahan segera dengan cara mengatur jadwal disiang hari agar saat malam hari bisa beristirahat tepat waktu, tidak menunda-nunda waktu dalam menyelesaikan revisi tugas akhir, serta menghindari hal-hal yang dapat memicu stress sebelum tidur. Melakukan rileksasi sebelum tidur dengan menggunakan teknik nafas dalam, jauhkan diri dari handphone dan mulai tertidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti berharap hasil penelitian ini mungkin sudah bisa diaplikasikan pada kurikulum kampus merdeka belajar dimana sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Perguruan Tinggi, bahwa tugas akhir mahasiswa sudah bisa dimulai dari semester awal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dengan melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur dan siklus menstruasi, serta menambahkan karakteristik yang mendukung seperti tempat tinggal, budaya dsb.