

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stress terhadap gangguan menstruasi dengan total sampel 130 responden maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebahagian besar responden mengalami gangguan kualitas tidur
2. Sebahagian besar responden yang tidak memiliki gangguan stres
3. Sebahagian besar responden yang mengalami gangguan menstruasi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna dengan korelasi lemah antara tingkat stres terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.
5. Terdapat hubungan yang bermakna dengan korelasi lemah antara kualitas tidur terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015.

#### **7.2 Saran**

1. Untuk mahasiswi kedokteran sebaiknya lebih memperhatikan terhadap kualitas dan kuantitas tidur, sehingga dapat memperkecil dan menghindari kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi
2. Sebaiknya mahasiswi kedokteran mulai membiasakan diri melakukan *sleep hygiene* seperti:

- Olahraga yang teratur
- Mengonsumsi makan sehat dan bergizi
- Membiasakan tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari
- Mengurangi penggunaan gadget di malam hari dll

demi meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik serta mengurangi risiko terjadinya stress dengan cara:

- Olahraga yang teratur
- Tingkatkan ibadah
- Tingkatkan kedisiplinan dalam pengelolaan aktifitas dan tugas dll

3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang menggunakan pemeriksaan pada kadar hormon estrogen dan progesteron.
4. Perlu dilakukan identifikasi lebih lanjut terhadap hal-hal yang mempengaruhi kualitas tidur dan stress.

