

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan stres dengan siklus menstruasi dengan total sampel 73 responden maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur terganggu.
2. Lebih dari separuh responden mengalami stres.
3. Lebih dari separuh responden mengalami gangguan siklus menstruasi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi mahasiswi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun 2024.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diberikan beberapa saran yakni sebagai berikut :

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur subjek penelitian.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres subjek penelitian.
- 3) Perlu dilakukan pengukuran kadar hormon-hormon reproduksi untuk memastikan gangguan siklus menstruasi
- 4) Melakukan penelitian menggunakan angket dengan wawancara terpimpin untuk hasil yang lebih tepat

7.2.2 Bagi Mahasiswi Kebidanan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jenis penelitian yang digunakan bersifat *cross-sectional*, sehingga data hanya dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya pengamatan lanjutan terhadap variabel yang diteliti. Kedua, penelitian ini tidak melakukan identifikasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur responden secara mendalam, sehingga interpretasi hasil menjadi terbatas. Ketiga, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres responden juga tidak dieksplorasi secara rinci. Penelitian ini tidak menyertakan pemeriksaan laboratorium untuk mengukur kadar hormon reproduksi wanita, seperti estrogen dan progesteron, yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi, kualitas tidur, dan tingkat stres. Terakhir, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner *online* tanpa pengawasan langsung, sehingga terdapat kemungkinan bias dalam pengisian data oleh responden.

