

BAB VII

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Hampir setengah (44,1%) dari responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur.
2. Frekuensi terbanyak (50,6%) berada pada kualitas tidur buruk.
3. Frekuensi terbanyak (58,4%) berada pada status gizi normal, kemudian sebanyak 16,8% responden memiliki status gizi kurus, dan 24,8% dengan status gizi gemuk.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di SMKN 6 Padang.

B. Saran

1. Bagi Instansi SMKN 6 Padang

SMKN 6 Padang sebagai institusi pendidikan diharapkan dapat memfasilitasi program edukasi terkait pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik, dan status gizi normal yang melibatkan instansi lain seperti

tenaga medis, atau ahli gizi agar siswi dapat memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kesehatan reproduksi.

2. Bagi Responden

Diharapkan para siswi SMKN 6 Padang mampu menerapkan perubahan gaya hidup yang lebih sehat agar dapat menurunkan angka siklus menstruasi tidak teratur dengan melakukan upaya seperti menghindari kebiasaan tidur larut malam dengan cara mengatur jadwal dengan sebaik-baiknya, menerapkan kebiasaan tidur yang baik, mengonsumsi makanan bergizi, dan lebih memperhatikan tanda-tanda yang berkaitan dengan gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk melihat faktor lain yang berhubungan dengan siklus menstruasi seperti tingkat stres pada siswi di SMKN 6 Padang.

