

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 10 Kota Padang yang telah dilakukan terhadap 235 responden serta berdasarkan hasil analisis univariat dan bivariat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 10 Kota Padang memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 169 responden (71,9%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 66 responden (28,1%).
2. Hasil penelitian siklus menstruasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 161 responden (68,5%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 74 responden (31,5%).
3. Terdapat adanya Hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan $p\text{-value} = 0,024$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,024$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 10 Kota

Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih memperhatikan kualitas tidurnya dengan menerapkan pola tidur yang sehat (*sleep hygiene*), seperti tidur dan bangun pada waktu yang teratur, memenuhi kebutuhan tidur sesuai usia (8–10 jam per malam), membatasi penggunaan telepon genggam atau perangkat elektronik sebelum tidur, mengurangi konsumsi minuman berkafein pada malam hari, serta mengelola stres dengan baik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi tetap teratur dan kesehatan reproduksi dapat dipertahankan.

2. Bagi SMAN 10 Kota Padang

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan dalam menyelenggarakan program pendidikan kesehatan mengenai pentingnya kualitas tidur, kesehatan reproduksi remaja, dan pola hidup sehat. Edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan kesehatan, seminar, maupun konseling sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung kesehatan reproduksi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan desain

yang lebih kuat, seperti kohort prospektif atau studi longitudinal, sehingga hubungan sebab akibat antara kualitas tidur dan siklus menstruasi dapat dijelaskan dengan lebih baik. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi, seperti tingkat stres, status gizi, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, durasi penggunaan gawai, konsumsi kafein, serta kadar hormon reproduksi. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik.

