

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Mayoritas mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 45 responden (77,6%) dan sejumlah 13 responden (22,4%) mempunyai kualitas tidur yang baik.
2. Mayoritas mahasiswa yang mempunyai siklus menstruasi yang normal yaitu sejumlah 35 responden (60,3%) dan sejumlah 23 responden (39,7%) mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal
3. Hasil analisis uji statistik *spearman rank* menghasilkan *p-value* sebesar  $0,013 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester 4. Dengan demikian, kualitas tidur dapat dianggap sebagai salah satu aspek penting yang dapat memengaruhi siklus menstruasi.

## **B. Saran**

### 1. Bagi responden

Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan pola dan kualitas tidurnya, dengan menjaga rutinitas tidur yang teratur, menghindari begadang yang tidak perlu, serta menerapkan gaya hidup sehat guna menjaga kestabilan hormon dan keteraturan siklus menstruasi.

### 2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan bagi institusi, dapat mendukung upaya peningkatan kualitas tidur mahasiswa dengan menyediakan edukasi mengenai manajemen waktu, pentingnya tidur berkualitas, serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar untuk melakukan kajian lebih mendalam dengan melibatkan variabel lain seperti stres, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi. Selain itu, bagi peneliti yang melakukan studi di lokasi yang sama, disarankan untuk melakukan pembaruan data dengan melibatkan mahasiswa dari semester yang berbeda.