

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa pembahasan yang telah dilakukan maka di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya mengalami durasi tidur kurang 42.4% responden
2. Sebagian besar mahasiswi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya mengalami siklus menstruasi teratur 54% responden
3. Durasi tidur berhubungan dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan  $\rho : 0.000$

#### 5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk lebih memperhatikan durasi tidur dan istirahat yang cukup, agar tidak dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi tidak teratur.

2. Bagi instansi penelitian

Peneliti menyarankan agar menyampaikan informasi pada mahasiswi untuk mengatur waktu tidur sehingga dapat mengurangi resiko gangguan menstruasi pada mahasiswi keperawatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menganalisis lebih spesifik mengenai faktor durasi tidur maupun hormonal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.