

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan siklus menstruasi terhadap durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa:

1. Siklus menstruasi pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sebagian besar 42 orang (51,2%) dalam kategori tidak teratur.
2. Durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sebagian besar 50 orang (61,0%) dalam kategori kurang.
3. Ada hubungan yang signifikan antara Siklus menstruasi dengan durasi tidur pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan siswi dapat mengatur waktu, terutama bagi waktu untuk tidur, yang akan membantu mereka tidur lebih lama. Untuk melakukan ini, mereka dapat membuat daftar kegiatan yang harus mereka lakukan setiap hari dan memaksimalkan waktu mereka untuk melakukan kegiatan dan beristirahat.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan ilmiah dan teoritis serta sebagai sumber evaluasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan siklus menstruasi dengan durasi tidur. Hal ini dapat diaplikasikan dengan mengadakan sosialisasi tentang hubungan siklus menstruasi dengan durasi tidur.

5.2.3 Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan pentingnya mengenai hubungan siklus menstruasi dengan durasi tidur dan menjadi pembelajaran serta memperoleh bukti mengenai penelitian yang diambil.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan ada peningkatan penelitian yang melibatkan variabel tambahan yang berhubungan dengan komponen yang mempengaruhi siklus menstruasi dan melibatkan banyak responden.