

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik harian dan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi yang telah dilakukan pada mahasiswi Program Studi Arsitektur Universitas Bung Hatta tahun 2025, yang terdiri dari mahasiswi tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Rentang usia responden berada pada usia 18 hingga 22 tahun yang termasuk dalam kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal. Maka hasil penelitian dari total 30 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 19 orang (63,3%) memiliki aktivitas fisik sedang.
2. Sebanyak 21 orang (70,0%) memiliki kualitas tidur buruk.
3. Sebanyak 18 orang (60%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur.
4. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi, ($p\text{-value} = 0,572$) $p > 0,05$.
5. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi, ($p\text{-value} = 0,255$) $p > 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada Universitas Bung Hatta untuk mengadakan upaya promosi kesehatan reproduksi dan gaya hidup sehat berupa penyediaan program edukasi atau kegiatan promotif dan preventif

seperti seminar kesehatan, skrining kesehatan reproduksi. Sehingga mahasiswi dapat lebih memperhatikan pola aktivitas fisik dan kualitas tidur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi serta melakukan pemantauan siklus menstruasi secara mandiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi, seperti tingkat stres, indeks massa tubuh, status gizi, asupan nutrisi, durasi penggunaan gadget, serta faktor hormonal. Selain itu, penggunaan pendekatan analitik multivariat dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih mendalam dan komprehensif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada Universitas Alifiah Padang untuk terus mendorong pengembangan penelitian di bidang kesehatan reproduksi, khususnya yang berkaitan dengan faktor gaya hidup pada remaja dan dewasa awal. Institusi juga diharapkan dapat memperkuat pembinaan metodologi penelitian sehingga mahasiswa mampu menghasilkan penelitian yang lebih komprehensif dan berkualitas ilmiah tinggi.