

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman dengan persentase tertinggi berasal dari Fakultas Pertanian (15%), angkatan 2020 (38%), berusia 19 tahun (30%), bertempat tinggal di indekos (66%), memiliki uang saku per bulan sebesar \leq Rp800.000 (55,8%) dan berstatus gizi normal (63%).
2. Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar memiliki kebiasaan minum berkafein jarang (52%).
3. Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (99%).
4. Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman mengalami PMS ringan (85%) dan sedang (15%).
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan minum berkafein dan PMS ($p=0,041$; $p<0,05$) pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
6. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan PMS ($p=0,673$; $p>0,05$) pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi untuk memberikan program edukasi kesehatan kepada mahasiswi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan membatasi konsumsi minuman berkafein untuk meminimalisir tingkat keparahan gejala PMS serta mencegah potensi penyakit yang dapat disebabkan oleh kedua hal tersebut dalam jangka panjang.
2. Bagi Mahasiswi
Mahasiswi perlu mulai membatasi konsumsi minuman berkafein terutama untuk mengurangi gejala PMS yang dapat terjadi setiap bulannya serta memperbaiki pola tidur untuk meningkatkan kualitas tidur. Mahasiswi juga dapat mengupayakan gaya hidup yang lebih baik dengan mengelola stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk menganalisis hubungan asupan minuman berkafein dengan meninjau faktor yang dapat memengaruhinya seperti daya beli. Instrumen kebiasaan minuman berkafein dapat dijadikan instrumen atau referensi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang sejalan pada lokasi penelitian yang sama sedangkan instrumen kualitas tidur yakni PSQI dapat dipertimbangkan kembali penggunaannya atau menggunakan kuesioner lain yang relevan dengan kondisi masa kini. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menganalisis variabel lain yang mungkin berkaitan dengan PMS seperti tingkat stres dan status gizi.

