

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dengan persentase tertinggi adalah mahasiswi berusia 19 tahun sebesar 51%, berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebesar 25%, staf dalam organisasi sebesar 88% responden, dan berstatus tempat tinggal kos sebesar 75% responden.
2. Sebanyak 80% mahasiswi aktif organisasi memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Sebanyak 86% mahasiswi aktif organisasi memiliki asupan energi sarapan yang tidak cukup.
4. Sebanyak 57% mahasiswi aktif organisasi memiliki status gizi yang normal.
5. Sebanyak 57% mahasiswi aktif organisasi memiliki siklus menstruasi normal.
6. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi mahasiswi aktif organisasi di tingkat Universitas Jenderal Soedirman ($p=0,030 < \alpha=0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi sarapan dengan siklus menstruasi mahasiswi aktif organisasi di tingkat Universitas Jenderal Soedirman ($p=0,124 > \alpha=0,05$).
8. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi mahasiswi aktif organisasi di tingkat Universitas Jenderal Soedirman ($p=0,780 > \alpha=0,05$).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktunya antara perkuliahan dengan kegiatan berorganisasi sehingga kualitas tidur tidak terganggu. Responden diharapkan untuk melakukan sarapan agar dapat mempertahankan status gizi normal dengan baik.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi terkait hubungan kualitas tidur, asupan energi sarapan, dan status gizi dengan siklus menstruasi dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Perguruan Tinggi

untuk memberikan program edukasi terkait pentingnya melakukan sarapan pada mahasiswa terutama pada mahasiswa yang aktif melakukan kegiatan berorganisasi.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat sebaiknya menjaga kualitas tidurnya karena kualitas tidur dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

