

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Asrama Shofiyah, dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Sinkroni menstruasi terjadi pada mayoritas siswi di Asrama Shofiyah, yaitu sebanyak 40 siswi dengan prosentase 51,28 %.
2. Mayoritas siswi memiliki tingkat higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 70 siswi dengan prosentase 89,74 %.
3. Tingkat stres yang normal dialami mayoritas siswi, yaitu sejumlah 56 siswi dengan prosentase 71,79 %.
4. Sinkroni menstruasi terjadi pada siswi dengan tingkat stres yang normal dan higiene menstruasi yang baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Siswi Asrama Shofiyah

Siswi diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran secara ilmiah maupun secara agama mengenai sinkroni menstruasi agar tidak ada keraguan dalam menjalankan ibadah.

2. Pihak Asrama Shofiyah dan Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah

Pihak asrama dan madrasah diharapkan dapat memberikan informasi kepada para siswi untuk selalu menjaga higiene menstruasi dan mengelola stres dengan baik melalui program kajian.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menelaah lebih rinci faktor yang berhubungan dengan sinkroni menstruasi seperti durasi responden menghabiskan waktu bersama setiap harinya, tingkat kedekatan masing-masing responden.