

## BAB V

### KESIMPULAM DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil secara keseluruhan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Residen putri tingkat pertama UNIRES putri UMY sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang teratur sebanyak 51 responden (79,9 %).
2. Residen putri tingkat pertama UNIRES putri UMY sebagian besar mengalami sinkronisasi menstruasi sebanyak 41 responden (64,1 %).
3. Residen putri tingkat pertama UNIRES putri UMY mayoritas memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang baik selama menstruasi sebanyak 51 responden (79,9 %).
4. Residen putri tingkat pertama UNIRES putri UMY mayoritas mempunyai tingkat stress yang normal sebanyak 29 responden (45,3 %).

#### B. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi sinkronisasi menstruasi

selain faktor *menstrual hygiene* dan tingkat stress dan diharapkan adanya pengembangan teknik yang berbeda serta waktu yang lebih lama dalam melakukan penelitian sehingga penelitian mengenai hal ini dapat berkembang terus menerus dan berlanjut.