

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Santri pondok pesantren Krpyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas mengalami sinkronisasi pada siklus menstruasinya (59%).
2. Sinkroni menstruasi berkaitan dengan faktor stres pada santri wanita pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta tahun 2017.
3. Sinkroni menstruasi tidak berkaitan dengan faktor *menstrual hygiene* pada santri wanita pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta tahun 2017.
4. Santri pondok pesantren Krpyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas memiliki tingkat stres yang ringan (35,897%).
5. Santri pondok pesantren Krpyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas memiliki *menstrual hygiene* yang baik selama menstruasi (71,795%).

#### B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

### 1. Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta

Pondok pesantren Krapyak Yogyakarta melalui program kajian hariannya diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi untuk tetap menjaga *menstrual hygiene* dan mengelola stres dengan baik kepada santrinya.

### 2. Santri Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta

Perlunya peningkatan belajar agama sekaligus ilmu ilmiah berkaitan dengan sinkroni menstruasi dan hadits riwayat Abu Dawud, asy-Syafi'i, Ibnu Majah dan Tirmidzi sebagai hadits pendukung, sehingga tidak terjadi lagi keraguan untuk menjalankan ibadah.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya sinkroni menstruasi selain *menstrual hygiene* dan tingkat stres, atau bisa juga meneliti faktor yang sama dengan teknik yang berbeda sehingga penelitian mengenai hal ini dapat berkembang secara terus menerus.