

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia *menarche* olahragawan adalah 12,42 tahun.
2. Siklus menstruasi pada olahragawan sebanyak 20 responden (55,6%) siklus menstruasi teratur sedangkan sebanyak 16 responden (44,4%) siklus menstruasi tidak teratur.
3. Aktivitas olahraga pada olahragawan sebanyak 36 responden (100%) aktif berolahraga.
4. Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan dengan arah hubungannya negatif, nilai $p = 0,005$ ($p < 0,01$) dengan kekuatan hubungan yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif $r = -0,456$, artinya bahwa semakin aktif aktivitas olahraga maka siklus menstruasi tidak teratur.

B. Saran

1. Bagi olahragawan

Sebaiknya melakukan olahraga sesuai dengan kemampuan tubuh dan diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat serta mencatat menstruasi bulanan secara rutin agar bisa mengetahui siklus menstruasi setiap bulannya jika mengalami perubahan siklus menstruasi.

2. Bagi pelatih

Tetap mengatur jadwal latihan dan porsi latihan sesuai dengan kemampuan atlet agar tidak terjadi peningkatan intensitas yang terlalu tinggi sehingga mengakibatkan perubahan siklus menstruasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu penelitian sejenis terkait faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

b) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi terhadap olahragawan dengan metode penelitian yang berbeda.