

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Frekwensi aktivitas instruktur senam adalah 5-15 kali perminggu, intensitas rendah adalah kurang atau sama dengan 7 kali perminggu, intensitas tinggi adalah 8-15 kali perminggu
2. Siklus menstruasi pada instruktur perempuan intensitas rendah adalah 4-7 hari, 12,5 % tidak teratur, dan dismenorrhea sebanyak 11 %, sedangkan siklus menstruasi pada instruktur perempuan intensitas tinggi adalah 4-8 hari, 33,3 % tidak teratur, dan dismenorrhea sebanyak 33,3 %. Uji beda bermakna pada kejadian dismenorrhea ( $p=0,001$ )
3. Penurunan kadar hemoglobin instruktur intensitas rendah karena menstruasi adalah  $0,72 \pm 0,47$  g%, tidak berbeda bermakna dengan penurunan kadar hemoglobin instruktur intensitas rendah karena menstruasi adalah  $0,87 \pm 0,76$  g% ( $p=0,654$ )
4. Instruktur perempuan intensitas rendah yang mengalami ovulasi adalah 42,86 %, mengalami perdarahan sebanyak 33,3 %, dan aborsi 0 % tidak berbeda bermakna dengan Instruktur perempuan intensitas tinggi yang mengalami ovulasi adalah 37,5 %, mengalami perdarahan sebanyak 0 %, dan aborsi 0 % ( $p=0,166$ )

### B. Saran

1. Bagi masyarakat disarankan untuk memperhatikan kondisi tubuh sebelum memulai latihan intensitas tinggi. Gangguan reproduksi terjadi pada atlet intensitas tinggi yang mengalami gangguan asupan nutrisi, komposisi tubuh, maupun metabolisme sintesis

2. Bagi peneliti disarankan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan teknik rekrutmen sampel yang lebih baik dan waktu lebih lama supaya dapat diperoleh responden lebih banyak dan pendataan yang lebih lengkap baik retrospektif maupun prospektif