

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Mahasiswi yang melakukan olahraga dengan frekuensi > 5 kali dalam seminggu yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 50 mahasiswi dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 2 mahasiswi. Sedangkan mahasiswi yang melakukan olahraga dengan frekuensi < 5 kali dalam seminggu yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 12 dan yang tidak mengalami gangguan siklus sebanyak 16 .

Mahasiswi yang melakukan olahraga dengan durasi > 3 jam yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 45 mahasiswi dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 2 mahasiswi. Sedangkan mahasiswi yang melakukan olahraga dengan durasi < 3 jam yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 20 dan yang tidak mengalami gangguan siklus sebanyak 13 .

Mahasiswi yang melakukan olahraga aerobik yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 39 mahasiswi dan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 11 mahasiswi. Sedangkan mahasiswi yang melakukan olahraga anaerobik yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 23 mahasiswi dan mahasiswi yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 7 mahasiswi.

Dari hasil penelitian didapatkan nilai $p < 0.05$, sehingga didapatkan hubungan antara olahraga dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FIK Unnes.

6.2 Saran

1. Hendaknya dosen dan institusi olahraga memberikan jadwal latihan yang optimal bagi para mahasiswi.
2. Mahasiswi yang melakukan olahraga berlebihan hendaknya lebih memikirkan kecukupan gizi dan nutrisi agar dapat mengurangi kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjut yang menggunakan alat ukur dan data yang lebih objektif serta dengan memperhitungkan hal-hal lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.