

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data mengenai Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan dan Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Kompetisi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak adanya dampak menstruasi pada stres ketika latihan pada atlet muaythai.
2. Tidak adanya dampak menstruasi pada stres ketika kompetisi pada atlet muaythai.

#### **5.2 Implikasi**

1. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait dampak menstruasi terhadap stres latihan dan dampak menstruasi terhadap stres saat kompetisi.
2. Sebagai bahan acuan atau bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam bidang yang sama.
3. Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya psikologi pada Wanita yang sedang mengalami menstruasi.
4. Sebagai bahan pertimbangan untuk para pelatih dalam mengatur atau menyusun jadwal latihan para atlet wanita

#### **5.3 Saran**

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan Dan Kompetisi. Dibawah ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- Untuk Atlet dan Pelatih

Jangan terlalu khawatir ketika seorang atlet yang sedang mengalami menstruasi, karena berdasarkan penelitian ini tidak adanya dampak menstruasi terhadap stres saat latihan maupun berkompetisi.

#### 5.4 Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang sudah di laksanakan, telah di temukan beberapa hal yang dapat menjadi diskusi serta saran – saran yang telah di sebutkan, namun agar dapat terealisasikan dengan baik ada beberapa rekomendasi yang dapat menjadi masukan bagi pihak yang berkaitan. Rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain seperti hormon, tingkat stress, fisiologi dan psikologi yang ada hubungan dengan gambaran siklus menstruasi dengan sampel yang lebih banyak.
- 2) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil data tidak hanya menggunakan kuisioner tetapi juga melakukan wawancara langsung dengan sampel yang dijadikan penelitian ataupun dengan uji klinis.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lanjut terkait dampak menstruasi dengan stress latihan dan juga stress kompetisi terutama yang berpartisipasi dalam kegiatan yang melakukan aktivitas berat misalnya pelari jarak jauh, senam, angkat berat maupun aktivitas olahraga beladiri.