

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian yang dilakukan menunjukkan sebagian besar subjek memiliki intensitas latihan agak berat, *energy availability* pada tingkat *clinical EA*, kualitas tidur yang baik, dan mengalami gangguan siklus menstruasi oligomenore. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas latihan dan *energy availability* dengan siklus menstruasi. Uji korelasi juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan siklus menstruasi.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian disarankan untuk memperhatikan keseimbangan antara ketersediaan energi dan intensitas latihan dengan menyesuaikan asupan makanan dan tingkat latihan yang dilakukan guna mendukung keteraturan siklus menstruasi. Subjek juga disarankan untuk melakukan pemantauan siklus menstruasi secara rutin sebagai upaya deteksi dini bila terjadi gangguan menstruasi.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi yang menaungi atlet, disarankan untuk menyusun program pelatihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan performa, tetapi juga memperhatikan aspek kesehatan reproduksi. Selain itu, institusi disarankan menyelenggarakan edukasi berkala terkait gizi olahraga dan pemantauan siklus menstruasi guna mendukung kesehatan atlet secara menyeluruh.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian selanjutnya juga mempertimbangkan aspek-aspek lain yang berkaitan dengan sindrom *Female Athlete Triad*, seperti resiko osteoporosis, riwayat gangguan gastrointestinal, dan riwayat cedera latihan. Dengan mengikutsertakan

variabel-variabel tersebut, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai sindrom *Female Athlete Triad*. Selain itu, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap siklus menstruasi, seperti faktor stres, status gizi, dan lain sebagainya. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan subjek atlet wanita dengan cabang olahraga yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih mewakili berbagai cabang olahraga dan dapat diterapkan secara lebih luas.