

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan dan analisis data sampel pada atlet pelatnas yang berjumlah 10 orang. Penulis menarik kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik berat dengan panjang siklus menstruasi.
2. Tidak terdapat hubungan aktifitas fisik berat dengan jumlah aliran darah menstruasi.
3. Tidak terdapat hubungan aktifitas fisik berat dengan gejala dismenorea.

#### **5.2 Implikasi**

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait siklus menstruasi dan aktivitas fisik.
- 2) Sebagai bahan acuan atau bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam bidang yang sama.
- 3) Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya di bidang fisioterapi di masa depan.
- 4) Sebagai bahan pertimbangan untuk para pelatih dalam mengatur atau menyusun jadwal latihan para atlit wanita

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain seperti hormon, tingkat stress, status gizi dan riwayat keluarga 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 kuisisioner tetapi juga melakukan uji klinis.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lanjut terkait aktivitas fisik dengan siklus menstruasi terutama yang berpartisipasi dalam kegiatan yang melakukan aktivitas berat misalnya pelari jarak jauh, senam, angkat berat maupun penari.

Demikian simpulan,implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang hubungan aktifitas fisik berat dengan gambaran siklus menstruasi pada atlet Pelatnas Panjat Tebing Indonesia. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi pelaku olahraga.

**Restie Ananda Mirantie, 2019**

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK BERAT DENGAN GAMBARAN SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET PELATNAS PANJAT  
TEBING*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)