BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah dari beberapa penelitian literatur review mengenai hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri, maka dapat ditarik simpulan yaitu :

1. Sebagian besar wanita reproduktif mengalami perdarahan menstruasi yang terjadi setiap 23 – 35 hari dengan median panjang siklus adalah 28 hari. Terdapat beberapa gangguan menstruasi diantaranya adalah disminore, sindrom pra menstruasi, serta gangguan siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor fisik karena aktivitas fisik berlebih dan kelelahan, ataupun olahraga fisik yang berat.
2. Diketahui bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada seseorang. Keadaan fisik yang lelah dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi seseorang yaitu terlambatnya menstruasi. Semakin tinggi aktivitas fisik atau semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan remaja maka akan semakin mempengaruhi siklus menstruasi.
3. Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet dengan $p \leq 0,05$. Aktivitas fisik intensitas tinggi atau aktivitas fisik berat dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, aktivitas fisik berat akan merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dan aktivitas dari gonadotropin, sehingga menurunkan level dari

serum esterogen. Sehingga dalam hal ini dapat diartikan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

B. Saran

Perlunya dilakukan penyuluhan kepada para remaja putri mengenai siklus menstruasi, dimana siklus menstruasi normal terjadi setiap 23-35 hari dan bagaimana pentingnya keteraturan siklus menstruasi beserta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti faktor aktivitas fisik sehingga para remaja khususnya remaja putri dapat menghindari faktor-faktor tersebut dan dapat mengurangi aktivitas fisik yang berlebih.