

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche termuda adalah 9 tahun dan usia menarche tertua adalah 15 tahun. Median dari usia menarche responden adalah 13 tahun.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60 dari 126 remaja putri yang tergabung dalam pencak silat (47.6%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang tergabung dalam latihan pencak silat yaitu 103 responden (81.7%) memiliki lama menstruasi 3-7 hari .
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang tergabung dalam latihan pencak silat yaitu 86 responden (68.2%) menggunakan 3-4 pembalut per hari saat menstruasi.
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang pernah mengalami perdarahan di luar menstruasi (metroragia) sebanyak 4 responden (3.2%). Kemudian sebagian besar responden tidak mengalami nyeri/ kram perut saat menstruasi (dismenore) yaitu sebanyak 67 responden (53.2%).

B. Saran

1. Pelatih Pencak Silat dan Pihak Sekolah
Sebaiknya pelatih dan pihak sekolah memberikan jadwal latihan yang optimal, memberikan jadwal latihan yang terukur dan terstruktur. Pelatih

juga perlu mengukur kemampuan anak didik dan menghitung kecukupan nutrisi yang seimbang bagi para atlet terutama remaja putri. Selain itu pelatih juga perlu menyadari masalah kesehatan yang terjadi pada para atlet. Sebaiknya para remaja putri yang melakukan latihan pencak silat tidak lebih dari 2x dalam seminggu. Hal ini perlu diperhatikan menyangkut kondisi kesehatan reproduksi para remaja putri.

2. Instansi Kesehatan

Bagi para tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan pengkajian terutama pada remaja putri yang mengalami masalah menstruasi, mengkaji lebih dalam faktor yang berperan dalam menstruasi seperti bagaimana pola hidupnya, riwayat kesehariannya terutama riwayat aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian menggunakan instrument dan data yang lebih objektif, dengan pengamatan secara langsung sehingga dapat diketahui lebih jelas bagaimana latihan yang dapat mempengaruhi pola menstruasi, serta dengan memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus haid.