

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh olahraga aerobik terhadap siklus menstruasi di kelas komunitas rocca space gelora bungkarbo jakarta pusat, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

- 1) Dari 80 responden, didapatkan sebanyak 60 orang (75%) memiliki siklus menstruasi yang teratur.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi siklus menstruasi pada olahragawati di kelas komunitas rocca space, dapat disimpulkan bahwa dari 80 responden, bahwa 55 orang (68,8%) dari olahragawati di komunitas rocca space yang aktif berolahraga aerobik, 59 orang (73,8%) olahragawati memiliki gaya hidup yang baik, bahwa 56 orang (70%) olahragawati di komunitas rocca space melakukan diet, 57 orang (71,3%) olahragawati memiliki pengetahuan yang baik tentang siklus menstruasi, 58 orang (72,5%) olahragawati mengalami tingkat stres tinggi.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga aerobik, gaya hidup, diet, tingkat pengetahuan, stress terhadap keteraturan siklus menstruasi.
- 4) Variabel yang paling berpeluang adalah olahraga aerobik dengan hasil odd ratio 171. Hal ini menunjukkan bahwa olahragawati yang tidak aktif dalam olahraga aerobik lebih beresiko 171 kali lipat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan olahragawati yang aktif dalam olahraga aerobik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

### 5.2.1 Bagi Komunitas Rocca Space

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui hubungan mengenai siklus menstruasi pada olahragawati sehingga dapat membantu olahragawati dalam mengetahui faktor-faktor yang berhubungan oleh keteraturan siklus menstruasi

### 5.2.2 Bagi Olahragawati

Diharapkan olahragawati dapat menjadikan acuan dari penelitian ini dalam mengetahui faktor-faktor yang berhubungan oleh keteraturan siklus menstruasi

### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait siklus menstruasi dan olahraga aerobik, gaya hidup, diet, Tingkat pengetahuan, stres

### 5.2.4 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

