

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Olahraga terprogram menyebabkan keterlambatan usia *menarche* pada atlet.
2. Kelompok atlet memiliki faktor risiko 21 kali lebih besar mengalami keterlambatan usia *menarche* dibandingkan pada kelompok non-atlet
3. Olahraga terprogram menyebabkan penurunan prevalensi *dysmenorrhea* pada atlet

5.2 Saran

1. Dilakukan penelitian dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak
2. Disarankan pada wanita untuk mengikuti olahraga yang dilakukan pada masa *pre-menarche* agar fenomena usia *menarche* dini tidak terjadi, sehingga paparan terhadap hormon ovarium menjadi lebih singkat
3. Olahraga dapat menurunkan prevalensi terjadinya *dysmenorrhea* sehingga sangat disarankan bagi seorang wanita untuk melakukan olahraga