

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Menstruasi membawa dampak penurunan kondisi fisik dan psikis yang bermakna pada wanita.
2. Tingkat kebugaran jasmani probandus mengalami penurunan yang bervariasi saat menstruasi dan meningkat secara bermakna setelah menstruasi.

B. Saran

1. Bagi para wanita yang setiap bulannya mengalami siklus menstruasi diharapkan untuk lebih mempersiapkan diri terhadap penurunan fisik dan psikis yang terjadi menjelang dan saat menstruasi. Hal-hal yang diperlukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani ini adalah menjaga berat badan yang normal, mengkonsumsi makanan bergizi, berolah raga secara teratur setiap minggunya dan yang terpenting adalah menjaga kestabilan emosi dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Bagi instansi-instansi yang mempekerjakan wanita diharapkan lebih memperhatikan kesehatan pekerjanya terutama pada saat menstruasi ,

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih spesifik lagi dalam pengukuran kebugaran jasmani sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat tentang hari puncak terjadinya peningkatan kebugaran jasmani wanita sesudah menstruasi, dan yang paling penting dapat mengontrol asupan makanan dan aktivitas fisik probandus selama penelitian berlangsung.