

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) dapat memperpendek lama menstruasi, memperpendek panjang siklus menstruasi dan menambah banyaknya darah menstruasi.
2. Senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) dapat menurunkan gejala *premenstrual syndrome/PMS* (sakit punggung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung dan juga berjerawat).

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai pengaruh senam aerobik terhadap penderita *hipertensi* ataupun terhadap penderita penyakit jantung dan paru-paru

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* yang dihubungkan dengan konsumsi makanan tertentu seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu dan makanan olahan.