

MENTRUASI DAN OLAHRAGA

1. Mentruiasi pertama terjadi sekitar umur 12-13 tahun
2. Mengalal mentruasi sekitar 400-450 periode
3. Mentruiasi berhenti(menopause) terjadi setelah umur 45- 50 tahun.
4. Ovulasi terjadi 14 hari sebelum menstruasi.
5. Masa subur wanita dihitung 21 hari sampai 7 hari sebelum menstruasi berikutnya

MENTRUASI (MENARHE)

- **DISMENORRHE**
- **RASA SAKIT PADA WAKTU MENTRUASI**
- **ALIRAN DARAH KURANG NORMAL KE ORGAN-ORGAN SEKSUAL**
- **TERGANGGUNYA HORMON**
- **OLAHRAGA DAPAT MENGURANGI RASA SAKIT PADA WAKTU MENTRUASI**

- **AMENORRHE**
- **TIDAK TERJADI MENSTRUASI**
- **DIALAMI OLAHRAGAWATI YANG BERAT**

PENGARUH OLAHRAGA

- Hubungan sek malam hari tidak mempengaruhi penampilan
- Kesegaran jasmani yang baik kemampuan seksual lebih baik dari pada kesegaran jasmaninya kurang baik (kurang fit)
- Menstruasi yang teratur disebabkan stres yang terlalu berat.