



Siklus Menstruasi terhadap Performa: Persepsi Atlet Sepak Bola Putri

Menstrual Cycle on Performance: Perceptions of Women's Soccer Athletes

Dedi Supriadi

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi dampak menstruasi terhadap performa atlet sepak bola putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Prosedur pengumpulan data melalui pendekatan survey. Populasi penelitian adalah sebanyak 20 atlet sepak bola putri PON Jawa Barat 2020. Hasil penelitian mengungkapkan persepsi mereka mengenai siklus menstruasi selama menjadi atlet di kompetisi regional maupun nasional, pada sesi latihan dalam keadaan menstruasi 60% atlet selalu mengikuti sesi latihan, dan 40% atlet kadang-kadang mengikuti sesi latihan. Pada saat kompetisi dalam keadaan menstruasi 55% atlet selalu mengikuti kompetisi, dan 45% kadang-kadang mengikuti kompetisi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi tidak berdampak secara fisik dan psikologi pada atlet putri PON Jawa Barat dengan tetap menampilkan performa terbaik mereka.

Kata kunci: Siklus Menstruasi, Performa, Sepak Bola Putri.

Abstract

The purpose of this study was to determine the perception of the impact of menstruation on the performance of women's soccer athletes. The method used in this research is descriptive quantitative. Data collection procedures through a survey approach. The research population was 20 women's football athletes at the West Java PON 2020. The results of the study revealed their perceptions of the menstrual cycle while being athletes in regional and national competitions. During training sessions while menstruating 60% of the athletes always attended training sessions, and 40% of the athletes sometimes - Occasional training sessions. At the time of competition in menstruation 55% of the athletes always took part in the competition, and 45% occasionally took part in the competition, thus it can be concluded that the menstrual cycle has no physical and psychological impact on the female athletes of the West Java PON PON while still showing their best performance.

Keywords: Menstrual Cycle, Performances, Women's Soccer.

PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sangat berkembang pesat, menjadi seorang olahragawan bukan hanya bagi kaum pria, tetapi kaum wanita juga berpeluang untuk mengukir prestasi di berbagai cabang olahraga, namun atlet wanita memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis, sehingga terdapat anggapan bahwa wanita sering menjadi lemah selama periode menstruasi (Pardela, 2019). Pengaruh siklus menstruasi terhadap performa semakin diakui sebagai pertimbangan utama oleh olahraga wanita. Menstruasi merupakan perdarahan yang berasal dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan menunaikan fungsinya, terjadi setiap bulan, secara teratur pada

seorang wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil (Pieter, 2020). Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus menstruasi. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari. Perubahan siklus menstruasi merupakan suatu keadaan siklus menstruasi yang berbeda dengan yang sebelumnya, yang diukur mulai dari siklus menstruasi normal (Setiawati, 2015)

Perubahan siklus ini menjadi fitur fisiologis yang unik pada wanita, seperti fluktuasi konsentrasi hormon seks wanita pada berbagai fase siklus menstruasi (MC), dapat menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan performa dan menjaga kesehatan atlet wanita. Sebagian besar penelitian dalam ilmu keolahragaan telah dilakukan namun hasil penelitian tersebut tidak diterapkan dengan baik pada atlet perempuan (Costello et al., 2014). Dengan mempelajari dampak fase siklus menstruasi terhadap performa fisik merupakan komponen penting yang dibutuhkan untuk membangun basis bukti perempuan dalam ilmu olahraga. Pengembangan basis bukti ini dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana siklus menstruasi memengaruhi atlet dan menginformasikan bagaimana program pelatihan, pemulihan, dan pemantauan untuk atlet dirancang dan disampaikan sehubungan dengan fase siklus menstruasi.

Siklus menstruasi biasanya dimulai sekitar usia 13 tahun (Fitriningtyas et al., 2017) dan akan berlanjut secara teratur sampai perimenopause sekitar usia 45 tahun kecuali jika terganggu oleh kehamilan, hormonal (HC) atau disfungsi menstruasi atau ovulasi. Sekitar 67% - 91% dari atlet wanita elit adalah eumenorea (Fitriningtyas et al., 2017) dan sekitar setengah dari atlet eumenorea tidak menggunakan HC (Costello et al., 2014) (Claus et al., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet wanita mungkin mengalami fluktuasi hormon siklik. Penelitian lain mengungkapkan terdapat hubungan yang kompleks antara siklus menstruasi, fluktuasi hormon terkait dan berbagai aspek/penanda kesehatan, kesejahteraan dan kinerja olahraga (Fitriningtyas et al., 2017). Pada populasi umum, telah lama dilaporkan bahwa siklus menstruasi dan siklus dan gejala-gejala yang terkait fisik dan psikologis yang terkait sering kali berdampak negatif pada kehidupan dan kehidupan dan aktivitas sehari-hari termasuk ketidakhadiran dalam sebuah event (Fitriningtyas et al., 2017). Pelatihan yang berat dan melelahkan yang dilakukan oleh atlet, tentunya memiliki dampak negatif pada kesehatan, salah satunya adalah gangguan pada kesehatan reproduksi. Pada atlet putri risiko negatif yang dapat terjadi adalah gangguan fungsi menstruasi (Hapangama & Bulmer, 2016). Olahraga dapat menyebabkan terjadinya stres metabolik, hal ini terjadi apabila beban atau stresor dari pelatihan tidak mampu dikompensasi sistem

fisiologis tubuh. Hal ini menyebabkan terjadi perubahan pada respon fisiologis (House et al., 2013). Perubahan ini akan mengirimkan sinyal ke hipotalamus untuk menurunkan produksi GnRH (Kelly et al., 2016). Penurunan GnRH menghentikan pelepasan hormon LH dan Follicle Stimulating Hormone (FSH) dari kelenjar hipofisis, sehingga menurunkan kinerja ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron. Hal ini yang menjadi penyebab menstruasi tidak normal pada atlet putri. Penurunan produksi estrogen menyebabkan keadaan hipoestrogenik. Hipoestrogenik menyebabkan ovarium tidak dapat menstimulasi folikel, memelihara, dan melepaskan ovum dari ovarium ke tuba falopi untuk pembuahan, sehingga menyebabkan terjadinya anovulasi. Anovulasi adalah kondisi dimana tidak terjadi kematangan pada sel telur (ovulasi) akibat dari gangguan perkembangan folikel (Souza et al., 2014).

Terlepas dari pentingnya penelitian-penelitian diatas dalam menyoroti gejala siklus menstruasi dan prevalensi disfungsi siklus menstruasi pada atlet wanita, sebagian besar penelitian yang dipublikasikan telah berbasis fisiologis dan bersifat kuantitatif. Dan beberapa cenderung didominasi oleh olahraga individu namun, masih sedikit yang mempertimbangkan pengalaman hidup dan persepsi atlet elit dalam olahraga tim (Hapangama & Bulmer, 2016). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami status siklus menstruasi saat ini dan historis, pengalaman hidup dan persepsi tentang siklus menstruasi dalam kaitannya dengan performa atlet elit sepak bola. Hal ini akan membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman atlet perempuan berkaitan dengan siklus menstruasi mereka, di samping memberikan kesempatan untuk menyelesaikan masalah yang dapat meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan performa olahraga sepak bola wanita.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik observasional dengan menggunakan metode survey test. Populasi responden dalam penelitian ini adalah 20 atlet sepak bola Jawa Barat yang dipersiapkan untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) 2022. Teknik sampling untuk menentukan responden dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase, untuk menganalisis hasil penelitian secara deskriptif agar mudah dipahami. Data yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu: karakteristik responde dan siklus menstruasi pada saat latihan dan kompetisi.

Data karakteristik responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah: 1) nama; 2) usia; 3) tinggi badan; 4) berat badan; 5) BMI; 6) durasi latihan dalam seminggu; 7) duarsi latihan dalam sehari; 8) dursi menstruasi dalam setahun; 9) keikut sertaan dalam latihan

selama menstruasi; 10) keikutsertaan dalam kompetisi selama menstruasi; 11) kompetisi yang diikuti; dan 12) prestasi yang diraih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

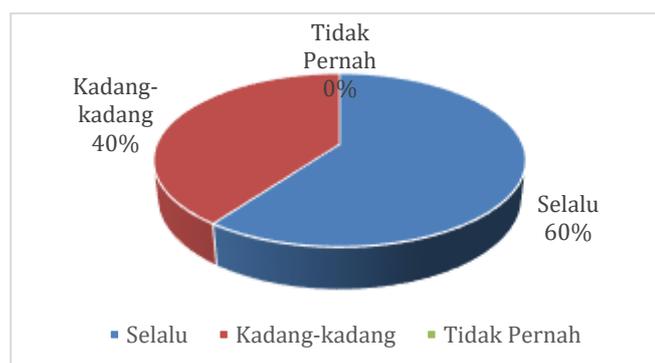
Karakteristik responden penelitian ini dapat dilihat pada tabel yang disajikan berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

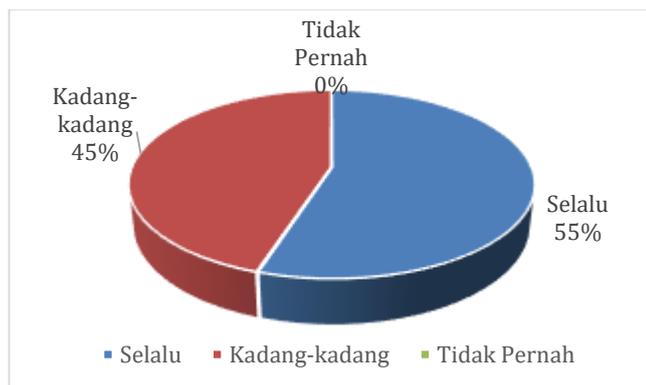
Variabel (n=20)	Minimum	Maksimum
Umur (tahun)	18	21
Tinggi (cm)	153	167
Berat badan (kg)	43	62
BMI (kg/m ²)	12	15
Durasi latihan dalam seminggu (hari)	2	3
Durasi latihan dalam sehari (jam)	1	2

Tabel 1 merupakan data karakteristik yang diperoleh dari responden penelitian. Usia responden rata-rata 19 tahun, karena memang para responden ini merupakan atlet U-23 yang dipersiapkan untuk PON Jawa Barat 2020. Tinggi dan berat badan responden dikumpulkan untuk menentukan Indeks BMI yang menggambarkan komposisi tubuh responden. tabel 1 menunjukkan rata-rata BMI responden terdapat dalam kategori BMI normal. Durasi latihan dalam seminggu dan lama nya latihan perhari menunjukkan bahwa responden melakukan aktivitas fisik yang teratur.

Siklus menstruasi yang dialami responden penelitian ini disajikan pada diagram berikut.



Gambar 1. Hasil wawancara keikutsertaan dalam latihan selama menstruasi



Gambar 2. Hasil wawancara keikutsertaan dalam kompetisi selama menstruasi

Dari data diatas dapat dilihat perbandingan dampak menstruasi terhadap performa latihan dan performa saat kompetisi. Rata-rata keikutsertaan atlet dalam latihan selama menstruasi menunjukkan 60% atlet mengikuti sesi latihan, dan 40% kadang-kadang mengikuti sesi latihan. Rata-rata atlet mengungkapkan 55% mengikuti kompetisi selama menstruasi, dan 45% atlet kadang-kadang mengikuti kompetisi selama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki, setengah dari responden mengungkapkan bahwa siklus menstruasi yang mereka alami tidak mempengaruhi secara fisik dan psikologis dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam sesi kompetisi.

Pembahasan

Penelitian ini mensurvei persepsi 20 atlet sepak bola putri, yang melaporkan pengalamannya dalam keikutsertaan latihan dan kompetisi selama menstruasi. Rata-rata atlet sebanyak 60% mengungkapkan bahwa selalu mengikuti sesi latihan dalam masa menstruasi. Dan rata-rata atlet sebanyak 55% mengungkapkan persepsi nya selalu mengikuti kompetisi dalam masa menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari responden mengungkapkan siklus menstruasi yang dialami atlet pada masa latihan dan kompetisi tidak berdampak pada performa secara fisik dan psikologis mereka.

Berolahraga secara berlebihan pada saat masa menstruasi dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH yang menyebabkan manarke yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi (Mosavat et al., 2013). Namun aktivitas olahraga yang tidak dilakukan secara teratur dapat menyebabkan ketegangan, kaku dan spasme pada otot-otot pinggang dismanore (Desai, 2022). Dengan demikian aktivitas fisik sangat berperan penting untuk tubuh agar merasa rileks sehingga mengurangi stres yang merupakan faktor pemicu terjadinya dismanore (Maryam et al., 2016). Dampak lain yang dirasakan dalam siklus menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Malefyt & McCabe, 2016). Berkaitan

dengan durasi latihan, responden merupakan atlet sepak bola yang dipersiapkan untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) 2020, dengan program latihan yang diberikan pelatih secara teratur 3 hari satu minggu dalam waktu 2 jam sehari, berdampak pada kondisi fisik atlet tersebut.

Pada saat menstruasi terjadi suatu perubahan organ-organ fisik secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan mental emosional (. et al., 2017). Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering dialami wanita dalam masa reproduksi dengan prevalensi terbanyak pada remaja. Menstruasi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan prestasi belajar pada anak remaja wanita (Abdul-Razzak et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian setengah dari responden tidak merasakan keluhan apapun terakut keikutsertaan mereka dalam sesi latihan dan kompetisi dalam masa menstruasi.

Mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi persepsi siklus menstruasi terhadap performa, tanggapan para atlet mencerminkan bahwa kepercayaan diri saat bermain sepak bola dalam keadaan siklus menstruasi. Sejalan dengan hasil penelitian di Australia sebelumnya terbukti para atlet memiliki pengetahuan dan pengalaman yang baik terkait siklus menstruasi dengan performa (Larsen et al., 2020). Ada kemungkinan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman memberikan kepercayaan diri untuk tampil.

Penelitian ini juga mengeksplorasi tanggapan atlet terhadap gejala/kekhawatiran siklus menstruasi terkait dengan jadwal latihan dan durasi latihan. Hasil penelitian mengungkapkan dengan jadwal latihan 3-4 hari dalam seminggu dan lamanya latihan 2 jam, rata-rata atlet mengikuti program latihan dalam keadaan siklus menstruasi. Hasil ini meyoroti bahwa secara individu mereka memantau siklus menstruasi terhadap gejala dan dampak yang mungkin muncul. Temuan penelitian ini menyoroti perlunya tim pendukung untuk memantau secara individu dan melakukan pendekatan seputar dampak atau gejala yang mungkin muncul pada atlet saat berlatih. Penelitian lain mengungkapkan bahwa perlunya memulai percakapan dengan semua atlet perempuan seputar siklus menstruasi, dalam upaya untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan hasil positif (Findlay et al., 2020)

Gejala psikologis dimanifestasikan sebagai kekhawatiran, gangguan, kondisi suasana hati yang negatif, perasaan menangis dan emosional, berkurangnya motivasi dan perasaan gelisah. Dua gejala psikologis yang paling sering muncul adalah kekhawatiran yang terkait dengan menstruasi dan gangguan yang dirasakan sebagai akibatnya. Kekhawatiran tentang menstruasi yang tidak terduga, baik karena panjangnya siklus,

bertambah beratnya pendarahan, atau ketidak siapan untuk mengelola gejala-gejala yang ditimbulkannya dengan pengetahuan dan pengalaman yang mereka miliki tidak menjadi penghambat terhadap performa. Hasil penelitian menunjukkan para atlet lebih cenderung merasakan pengaruhnya pada saat latihan daripada saat bertanding. Hal tersebut juga terjadi pada atlet Olimpiade dan Paralimpiade Australia, dua pertiga dari atlet wanita elit, yang sedang mempersiapkan diri untuk Olimpiade dan Paralimpiade melaporkan bahwa siklus menstruasi (MC) mereka mempengaruhi performa. Para atlet lebih cenderung terpengaruh saat latihan daripada saat bertanding. Ketika diminta untuk memilih tingkat performa optimal untuk performa, maka proporsi tertinggi dari atlet elit Australia yang sedang mempersiapkan untuk Olimpiade/Paralimpiade ingin bertanding tepat setelah menstruasi (Rachel & Minahan, 2022).

Berkaitan dengan performa pada saat latihan dan kompetisi, hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata atlet selalu mengikuti kompetisi dalam masa menstrausi, hal ini membuktikan tidak ada oengauh seora psikologis rat-arat atlet tetap fokus pada Bukti lain menunjukkan bahwa kebanyakan wanita dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama menstruasi, namun beberapa wanita mengalami penahanan cairan dan keram perut sebelum menstruasi dan pada saat berlangsungnya menstruasi (Pardela, 2019). Sedangkan keluhan dari segi psikologis untuk kategori senior yang dirasakan dan disampaikan oleh responden yaitu, sensitif dan mudah marah. Tetapi ketika latihan maupun bertanding, informan mengaku bahwa hal tersebut harus dilupakan dan tidak dirasakan baik dari segi fisik maupun psikologis. Mereka hanya berfokus pada apa yang ingin mereka capai (Oktaviani Fitri, Rahmat Hermawan, 2020).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam hal ini latihan sepak bola yang dilakukan para responden pada fase siklus menstruasi tidak memiliki efek negative pada performa, atlet wanita dapat melanjutkan aktivitas olahraga mereka selama siklus menstruasi (et al., 2010), hal ini tentunya harus di bekali dengan pengetahuan dan pengalaman mengenai dampak dari siklus menstruasi agar performa pada saat latihan dan kompetensi tetap baik. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut dan mendalam menggunakan metode pemeriksaan yang lebih baik untuk memperoleh hasil studi yang lebih mendalam. Sehingga dari hasil studi tersebut dapat dijadikan rujukan dalam pembinaan atlet putri di Indonesia.

KESIMPULAN

Persepsi para responden mengungkapkan, kondisi fisik yang baik dari program latihan yang dilakukan, berdampak kepada siklus menstruasi yang dialami, setengah dari

responden tidak merasakan dampak gejala fisik dan psikologis sehingga tidak berdampak pada keikutsertaan responden dalam sesi latihan dan sesi kompetisi.

Hasil penelitian ini menjadi bahan rujukan untuk para pelatih dalam menyusun program latihan, sehingga hal yang menyangkut kesehatan atlet dapat diantisipasi serta mencari solusi terbaik untuk mengatasi pengaruh menstruasi terhadap performa maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- S., Shetty, S. K., & H P, S. (2017). Ayurvedic Management of Premenstrual Syndrome: a Case Study. *International Journal of Research in Ayurveda & Pharmacy*, 8(2), 119–121. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.08295>
- Abdul-Razzak, K. K., Obeidat, B. A., Al-Farras, M. I., & Dauod, A. S. (2014). Vitamin D and PTH status among adolescent and young females with severe dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(2), 78–82. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.07.005>
- Claus, G. M., Redkva, P. E., Brisola, G. M. P., Malta, E. S., de Poli, R. de A. B., Miyagi, W. E., & Moura, A. (2017). atric Exercise Science. The article appears here in its accepted, peer-re-viewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been copyedited, proofread, or formatted by the publisher. *Jsep*, 28, 588–595. https://research.rug.nl/files/30892751/Den_Hartigh_et_al._Short_and_long_term_P_M_JSEP_accepted_version_Pure.pdf
- Costello, J. T., Bieuzen, F., & Bleakley, C. M. (2014). Where are all the female participants in Sports and Exercise Medicine research? *European Journal of Sport Science*, 14(8), 847–851. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.911354>
- Desai, R. G. (2022). Physiotherapy Intervention for Primary Dysmenorrhea - A Narrative Review. *International Journal of Research and Review*, 9(3), 441–449. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20220349>
- Findlay, R. J., MacRae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C., & Forrest, L. J. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: Experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108–1113. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486>
- Fitriiningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Hapangama, D. K., & Bulmer, J. N. (2016). Pathophysiology of heavy menstrual bleeding. *Women's Health*, 12(1), 3–13. <https://doi.org/10.2217/whe.15.81>
- House, S., Loud, K., & Shubkin, C. (2013). *Female athlete triad for the primary care pediatrician*. 755–761. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000033>
- Kelly, A. K. W., Hecht, S., On, C., & Medicine, S. (2016). *The Female Athlete Triad*. 138(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0922>
- Larsen, B., Morris, K., Quinn, K., Osborne, M., & Minahan, C. (2020). Practice does not

make perfect: A brief view of athletes' knowledge on the menstrual cycle and oral contraceptives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(8), 690–694. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.02.003>

Malefyt, T. de W., & McCabe, M. (2016). Women's bodies, menstruation and marketing "protection:" interpreting a paradox of gendered discourses in consumer practices and advertising campaigns. *Consumption Markets and Culture*, 19(6), 555–575. <https://doi.org/10.1080/10253866.2015.1095741>

Maryam, Ritonga, M. A., & Istriati. (2016). Relationship between Menstrual Profile and Psychological Stress with Dysmenorrhea. *Althea Medical Journal*, 3(3), 382–387. <https://doi.org/10.15850/amj.v3n3.884>

Mosavat, M., Mohamed, M., & Mirsanjari, M. O. (2013). *Effect of Exercise on Reproductive Hormones in Female Athletes*. 5(1), 7–12.

Oktaviani Fitri, Rahmat Hermawan, S. (2020). *PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP PERFORMANCE ATLET*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Pardela, A. R. (2019). Pengaruh Menstruasi terhadap Performance Atlet Bolabasket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 93–100. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20320>

Pieter, M. (2020). Hubungan Female Athlete Triad Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Di Pplp Provinsi Maluku. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(2), 72–81. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol1issue2page72-81>

Rachel, & Minahan, C. (2022). That time of the month' ... for the biggest event of your career! Perception of menstrual cycle on performance of Australian athletes training for the 2020 Olympic and Paralympic Games. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001300>

S, G., SK, P., & SK, M. (2010). International Journal of Medical and Clinical Research. *International Journal of Medical and Clinical Research*, 1(2), 1–2. <https://doi.org/10.9735/0976-5530.1.2.1-2>

Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.

Souza, M. J. De, Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., Gibbs, J. C., Olmsted, M., Goolsby, M., & Matheson, G. (2014). *2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad : 1st International Conference Held in San Francisco , CA , May 2012 , and 2 nd International Conference Held in*. 24(2), 96–119.