

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan

Rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan adalah sebesar 1,39 kg. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik 1 bulan ($p = 0,000$).

2. Kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan

Rata-rata kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan adalah sebesar 2,49 kg. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah penggunaan KB suntik 3 bulan ($p = 0,000$).

3. Perbedaan kenaikan berat badan antara KB suntik 1 bulan dan 3 bulan

Hasil uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kenaikan berat badan akseptor KB suntik 1 bulan dan KB suntik 3 bulan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), di mana kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan lebih tinggi dibandingkan dengan akseptor KB suntik 1 bulan.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk melakukan pemantauan berat badan akseptor secara rutin pada setiap kunjungan suntikan, minimal setiap tiga bulan sekali,

sebagai langkah deteksi dini terhadap kenaikan berat badan yang berlebihan. Tenaga kesehatan juga diharapkan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, pengendalian asupan kalori, serta pentingnya aktivitas fisik, sehingga akseptor dapat mengendalikan kenaikan berat badan selama penggunaan KB suntik. Selain itu, perlu diberikan pilihan metode kontrasepsi alternatif bagi akseptor yang mengalami kenaikan berat badan signifikan atau memiliki faktor risiko penyakit metabolik..

2. Bagi Akseptor KB Suntik

Akseptor diharapkan dapat menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan sumber protein rendah lemak. Akseptor juga dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 150 menit per minggu, seperti berjalan cepat, senam, atau bersepeda, untuk membantu mengendalikan berat badan. Apabila terjadi kenaikan berat badan lebih dari 2 kg dalam kurun waktu tiga bulan, akseptor sebaiknya segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan evaluasi dan penanganan yang tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih besar, sehingga hasilnya lebih representatif. Desain penelitian longitudinal disarankan untuk menilai perubahan berat badan akseptor KB suntik dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian juga sebaiknya memasukkan variabel tambahan seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan status metabolik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kenaikan berat badan pada pengguna KB suntik.