

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan lama pemakaian kontrasepsi suntik KB 3 bulan dengan kenaikan berat badan wanita usia subur di Puskesmas Bojong 2 Kabupaten Pekalongan, dapat disimpulkan :

1. Mayoritas usia responden adalah kategori usia dewasa muda yaitu sebanyak 80,8%, tingkat pendidikan mayoritas responden sebanyak 59,6% adalah pendidikan dasar, mayoritas responden tidak bekerja yaitu sebanyak 55,8%.
2. Lama pemakaian KB Suntik 3 bulan pada responden mayoritas adalah > 1 tahun yaitu sebanyak 51,9%.
3. Perubahan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Bojong 2 Kabupaten Pekalongan mayoritas adalah kategori naik yaitu sebanyak 75%.
4. Ada hubungan antara lama pemakaian kontrasepsi suntik KB 3 bulan dengan kenaikan berat badan pada wanita usia subur di Puskesmas Bojong 2 Kabupaten Pekalongan.

B. Saran

1. Bagi Bidan

Diharapkan Bidan mampu memberikan bimbingan kepada Akseptor KB suntik 3 bulan mengenai penambahan berat badan. Dengan demikian, Akseptor dapat mengelola berat badannya melalui penerapan pola makan rendah kalori dan menjalani olahraga secara rutin.

2. Bagi Akseptor KB

Akseptor KB disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan kalori, mengonsumsi makanan tinggi serat, memastikan kecukupan cairan, rutin berolahraga, dan mempertimbangkan untuk beralih ke metode kontrasepsi lain jika telah menggunakan KB suntik 3 bulan selama lebih dari dua tahun guna mencegah kemungkinan efek samping jangka panjang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lainnya seperti nutrisi, aktivitas fisik, dan aspek psikologis yang berkaitan dengan peningkatan berat badan pada penerima KB suntik 3 bulan, serta melakukan perbandingan antara efek jangka panjang (lebih dari 2 tahun) dan jangka pendek.