BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari penelitian ini diketahui berat badan pengguna KB suntik progestin di PMB Kartiyem tahun 2020 setelah pemakaian 1 tahun cenderung meningkat. Sedangkan berat badan pengguna KB IUD setelah pemakaian 1 tahun cenderung turun.
2. Pola aktivitas fisik akseptor KB di PMB Kartiyem mayoritas kategori ringan dan sebagian besar akseptor memiliki pola nutrisi kategori sangat kurang jika dibandingkan dnegan Angka Kecukupan Gizi.
3. Penggunaan KB suntik progestin memiliki pengaruh terhadap peningkatan berat badan akseptor KB. Akseptor KB suntik progestin setelah 1 tahun pemakaian berpeluang 8 kali lebih tinggi mengalami peningkatan berat dibandingkan KB IUD.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi PMB Kartiyem

   Bidan dapat menggunakan data ini sebagai sarana edukasi bagi akseptor KB suntik progestin mengenai efek samping berupa peningkatan berat badan sehingga akseptor KB dapat membuat keputusan yang tepat.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat baik sebagai akseptor, keluarga, dan kader dapat meningkatkan pengetahuan mengenai KB suntik dan efek sampingnya terutama peningkatan berat badan. Akseptor KB suntik juga perlu memantau berat badannya agar tidak sampai terjadi obesitas. Bagi akseptor yang obesitas disarankan untuk melakukan usaha penurunan berat badan dengan melakukan aktivitas fisik atau mengonsumsi diet rendah kalori.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Melalui jumlah responden yang lebih besar dan mengontrol variable lain yang berpegaruh terhadap peningkatan berat badan.