

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Peningkatan berat badan akseptor KB suntik kombinasi di wilayah kerja TPMB Lida Khalimatus Sa'diyah Desa Sumolawang Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto rata-rata sebanyak 5,4 kg. Estrogen berperan dalam penumpukan yang mempermudah peningkatan lemak di bawah kulit.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Akseptor KB Suntik

Diharapkan untuk melakukan olah raga teratur agar dapat membakar lemak yang menumpuk dalam tubuh, memperbaiki asupan gizi dengan mengurangi konsumsi karbohidrat dan lemak. Mencari informasi tentang metode KB dari internet, tenaga kesehatan, media cetak, sehingga mengetahui efek samping yang ditimbulkan oleh masing-masing metode KB sehingga dapat memilih yang tepat agar tidak menimbulkan keinginan untuk *drop out*.

1.2.2 Bagi Profesi Keperawatan

Meningkatkan kinerja profesi keperawatan agar dapat melakukan konseling KB secara komprehensif dengan bahasa yang mudah dipahami oleh orang awam terutama tentang efek samping penggunaan KB.

1.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk memberikan penyuluhan yang komprehensif, mengajarkan akseptor cara mengantisipasi perubahan berat badan agar tidak terjadi peningkatan yang berlebihan.

1.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan perkembangan ilmu kesehatan secara nyata khususnya mengenai KB dan membekali anak didik dengan kemampuan pelayanan KB dan konseling sehingga dapat memberikan pelayanan yang komprehensif dan tepat bagi calon akseptor KB.

1.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian tentang kontrasepsi atau metode KB suntik khususnya, serta metode KB yang lain, dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasilnya lebih representatif dan bisa digeneralisasikan untuk semua akseptor.