

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Kenaikan Berat Badan pada Akseptor KB Suntik 1 Bulan dan 2 Bulan dalam Periode 6 Bulan di TPMB Eni Anggraeni Desa Selok Awar-Awar Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan selama periode enam bulan adalah 2,25 kg, dengan kenaikan berat badan terendah 1 kg dan tertinggi 4 kg. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan KB suntik 1 bulan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, namun kenaikannya masih relatif lebih rendah
2. kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 2 bulan selama periode enam bulan adalah 3,80 kg, dengan kenaikan berat badan terendah 2 kg dan tertinggi 6 kg. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan KB suntik 2 bulan berhubungan dengan kenaikan berat badan yang lebih tinggi dibandingkan KB suntik 1 bulan.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 1 bulan dan akseptor KB suntik 2 bulan selama periode enam bulan. Hasil uji Independent Samples t-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenaikan berat badan pada akseptor KB suntik 2 bulan lebih tinggi dibandingkan akseptor KB suntik 1 bulan

5.2 Saran

1. Bagi akseptor KB

Akseptor KB diharapkan lebih memahami bahwa kenaikan berat badan merupakan salah satu efek samping yang dapat terjadi selama penggunaan kontrasepsi suntik. Oleh karena itu, akseptor disarankan menerapkan pola makan bergizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, serta melakukan pemantauan berat badan secara berkala agar kenaikan berat badan tetap terkendali selama menggunakan kontrasepsi.

2. Bagi bidan dan tenaga Kesehatan

Bidan dan tenaga kesehatan diharapkan memberikan konseling yang komprehensif sebelum pemilihan metode kontrasepsi, khususnya mengenai manfaat, efektivitas, serta kemungkinan efek samping berupa kenaikan berat badan. Selain itu, pemantauan berat badan secara berkala dan edukasi mengenai gaya hidup sehat perlu dilakukan sebagai bagian dari pelayanan keluarga berencana untuk meningkatkan kepuasan dan kepatuhan akseptor.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi mahasiswa kebidanan mengenai efek samping kontrasepsi hormonal, khususnya terkait perubahan berat badan pada akseptor KB suntik. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu kebidanan di bidang kesehatan reproduksi dan keluarga berencana.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu pengamatan yang lebih panjang (misalnya 12–24 bulan), serta mengendalikan faktor-faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh awal, riwayat penyakit, dan faktor genetik. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain prospektif sehingga perubahan berat badan dapat diamati secara lebih akurat dari waktu ke waktu.

