

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini adalah

1. Pada hasil *pre-test* sebelum perlakuan didapatkan seluruh responden mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan KB suntik 3 bulan dengan rata-rata berat badan 65,40 selama penggunaan kontrasepsi KB suntik di Puskesmas Gamping I.
2. Pada hasil *post-test* setelah perlakuan didapati hasil 23 responden (71,9%) mengalami penurunan berat badan dengan rata-rata berat badan 64,14 pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Gamping I.
3. Pada hasil penelitian terdapat pengaruh terhadap pemberian teh hijau dengan penurunan berat badan pada akseptor KB suntik 3 bulan di Puskesmas Gamping I, dengan *p value* 0,000 dan nilai rata-rata penurunan berat badan sebesar 1,26 kg pada Akseptor.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Gamping I
Diharapkan dapat mendidik Pendidikan tentang batas rekomendasi dari pemakaian KB suntik 3 bulan dan menganjurkan untuk beralih menggunakan Metode kontrasepsi jangka Panjang (MKJP) untuk mengurangi faktor risiko yang dapat terjadi seperti melemahnya kepadatan tulang (Osteoporosis) dan risiko terjadinya obesitas.
2. Bagi Mahasiswa Kebidanan
Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran terkait informasi mengenai pengaruh pemberian teh hijau terhadap berat badan, diharapkan dapat menjadikan tambahan informasi dan referensi bahan asuhan pelayanan.
3. Bagi Akseptor KB suntik 3 bulan
Diharapkan pada akseptor KB suntik 3 bulan untuk mengatur pola makan sehari-hari guna mencegah terjadinya kegemukan yang dapat

berakibat terjadinya perubahan fisik dan dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri ibu, selain itu dianjurkan untuk olahraga rutin minimal 30 menit dalam 1 hari,

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan waktu intervensi penelitian lebih lama agar hasil yang didapati lebih maksimal dan lebih signifikan, perlu dilakukan uji laboratorium terkait kadar polifenol, theanine dan kafein dan melakukan control untuk melihat hal apa saja yang dapat menghambat percepatan metabolisme tubuh.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA