

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada pengguna KB suntik di Desa Tuwed, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa pengguna KB suntik 2,5% termasuk usia 15-19 tahun, 7,5% termasuk usia 20-24 tahun, 12,5% termasuk usia 25-29 tahun, 10% termasuk usia 30-34 tahun, 27,5% termasuk usia 35-39 tahun, 8% termasuk rentang usia 40-44 tahun dan 8% termasuk usia 45-49 tahun. Responden yang menggunakan KB suntik >5 tahun memiliki kadar kolesterol yang tinggi sebanyak 15%. Karakteristik responden berdasarkan jenis KB yang digunakan menunjukkan bahwa responden yang menggunakan KB suntik 3 bulan lebih dominan yaitu 67,5% dibandingkan yang menggunakan KB suntik 1 bulan 32,5%. Berdasarkan aktivitas fisik, responden lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan dan berat yaitu sebanyak 42,5%
2. Pengguna KB suntik di Desa Tuwed lebih banyak memiliki kadar kolesterol total ambang batas yaitu sebanyak 42,5%
3. Berdasarkan karakteristik usia kadar kolesterol total yang tidak normal lebih banyak diderita pada usia 35-39 tahun (27,5%). Berdasarkan lama penggunaan KB suntik kadar kolesterol yang tidak normal lebih banyak diderita pada pengguna KB >5 tahun (15%). Berdasarkan jenis KB suntik yang digunakan (67,5%) responden menggunakan KB suntik 3 bulan

dengan kadar kolesterol total tidak normal. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan sebanyak 15% responden yang memiliki aktivitas fisik ringan memiliki kadar kolesterol total tidak normal.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Diharapkan bagi masyarakat khususnya perempuan yang menggunakan KB suntik agar bisa lebih menjaga kesehatan tubuh dengan cara menjaga pola makan dan asupan nutrisi dengan cara banyak mengonsumsi makanan berserat dan hindari makanan berlemak, lakukan aktivitas fisik yang dapat membakar lemak. Dianjurkan untuk selalu melakukan kontrol kadar kolesterol dalam darah terutama bagi pengguna kontrasepsi hormonal yang memiliki kadar kolesterol di atas normal.
2. Diharapkan bagi instansi terkait (puskesmas) agar lebih memperhatikan dan memantau kesehatan para pengguna alat kontrasepsi terutama kontrasepsi hormonal seperti kontrasepsi suntik serta melakukan penyuluhan mengenai resiko dan bahaya dari kadar kolesterol yang tinggi terhadap tubuh.
3. Bagi pihak-pihak yang hendak mengadakan penelitian serupa agar meneliti faktor-faktor resiko lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh.