

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Hasil identifikasi berat badan akseptor kontrasepsi suntik DMPA menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam aerobik didapatkan hasil bahwa seluruh responden mengalami peningkatan berat badan 15 (100%).

6.1.2 Hasil identifikasi setelah dilakukan pemberian senam aerobik selama 8 kali pertemuan dari 15 responden yang menunjukkan bahwa 8 responden mengalami penurunan berat badan (53,3%) dan 7 responden tidak mengalami penurunan berat badan (46,7%).

6.1.3 Berdasarkan dari hasil uji analisa data menggunakan T-test menunjukkan hasil 0,003 dimana α (<0,05) yang berarti p value kurang dari nilai α yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA di PMB Hj. Agnes Ernawati Ketawang Kabupaten Malang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan membantu responden dalam menangani penurunan berat badan pada ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik DMPA

6.2.2 Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi tempat penelitian dalam upaya penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA dengan senam aerobik.

6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi institusi tentang manfaat senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik DMPA.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Karena keterbatasan dalam melaksanakan penelitian berupa pengkajian factor-faktor lain diantaranya usia, stress, kurang tidur dan mengonsumsi obat-obatan tertentu. Bagi para peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini diberikan kesempatan yang besar agar hasil penelitian selanjutnya dapat dikaji lebih dalam lagi mengenai senam aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Purwanto, Erwan dan Dyah Ratih Sulistyastuti. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk administrasi Publik, dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta : Gaya Media.
- Akhiajun(2010).*SejarahSenamDunia*.<https://akhiajun.wordpress.com/2010/04/01/bagaimana-sejarah-senam-dunia/>. Diakses Oktober 2016
- Arif, Mansjoer. (2003). *Kapita Selekta Kedokteran*. Media Aesculpius : Jakarta
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BKKBN. (2014). *Profil hasil pendataan keluarga tahun 2013*. <http://.bkkbn.go.id>
- Dipiro et al, 2005, *Pharmacotherapy A Pathophysiologic Approach, McGraw-Hill Companies*. USA
- Everett, Suzanne. 2007. *Buku Saku Kontrasepsi dan Kesehatan Seksual Reproduksi*. Jakarta : EGC.
- Hanafi, H, 2012. *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Handayani S. 2010. *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Pustaka Rihana.
- Hartanto, 2009 *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Hidayat, A.A.. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*.Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Aziz Alimul A. (2008). *Riset keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: SalembaMedika.
- Maryani, Herti. (2007). *Cara tepat memilih alat kontrasepsi keluarga berencana bagi wanita*. Yogyakarta : Andi Offset