

## **BAB VI PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan proses pengolahan data maka didapatkan kesimpulan pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan peserta kontrasepsi depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang akan diuraikan sebagai berikut:

#### **6.1.1 Berat badan berdasarkan status gizi IMT sebelum pemberian teh hijau**

Pada penelitian ini didapatkan hasil pengukuran berat badan berdasarkan status gizi IMT adalah sebagian besar responden obesitas I dengan rata-rata status gizi IMT (25-29,9) sebesar 75%.

#### **6.1.2 Berat badan berdasarkan status gizi IMT sesudah pemberian teh hijau**

Pada penelitian ini didapatkan hasil pengukuran berat badan berdasarkan status gizi IMT sesudah pemberian teh hijau adalah sebagian besar responden mengalami penurunan berat badan dengan rata-rata sebesar 4,375 kg dan rata-rata status gizi IMT normal (18,5-24,9) sebesar 54%.

#### **6.1.3 Pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan berdasarkan status gizi IMT**

Ada pengaruh pemberian teh hijau terhadap penurunan berat badan pada peserta kontrasepsi suntik depo progestin di Poskeskel Lawang Kabupaten Malang.

### **6.2 Saran**

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

### **6.2.1 Bagi Responden**

Bagi peserta kontrasepsi suntik depo progestin untuk menjaga pola makan dan menyarankan agar memakan makanan yang tidak berlebihan dan tidak makan di malam hari sebelum tidur, serta menyarankan mengkonsumsi teh hijau dan latihan olahraga untuk hasil yang maksimal.

### **6.2.1 Bagi petugas kesehatan**

Dapat melakukan kolaborasi dengan tim medis lain menggunakan teh hijau sebagai pengobatan alternatif untuk memberi solusi terhadap keluhan peserta kontrasepsi yang mengalami kegemukan akibat penggunaan kontrasepsi suntik depo progestin.

### **6.2.3 Bagi Institut Pendidikan**

Dapat melakukan penelitian dan menjadikan bahan ajar pada mata kuliah kebidanan komplementer.

### **6.2.4 Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini, dapat dilakukan dengan membuat group kontrol dengan membandingkan konsumsi teh hijau perhari disertai latihan olahraga dan mengatur pola makan dengan yang hanya mengkonsumsi teh hijau sehingga dapat diketahui lebih spesifik pengaruh minum teh terhadap penurunan berat badan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, B. 2013. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Apria Wilinda Sumantri. 2018. *Hubungan Suntik KB 3 Bulan Dengan Kenaikan Berat Badan*. Palembang : Prodi DIII Keperawatan. STIKES Al-Ma'arif Baturaja.
- Djohan, 2013. *Manfaat Tanaman Herbal*. Karya Ilmu, Jakarta
- Eileen. 2011. *Teh Hijau Bagi Kesehatan*. Jakarta.
- Endang Sri Wahyuni, dkk. 2017. *Upaya Mencegah Efek Samping Pengguna Kontrasepsi Depo Progestin dengan Ekstrak Teh Hijau*. Surakarta : Prodi Kebidanan. STIKES Aisyiyah Surakarta.
- Ernawati, dkk. 2014. Efek Pemberian Teh Hijau (*Camellia sinesis* (L) O. Kuntze) var. *Assamica* terhadap total lemak tubuh dan profil lipid wanita dewasa overweight dan obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol.10, No. 4, April 2014, hal. 209-217, diakses 3 mei 2021.
- Handayani, S. 2010. *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Hartanto, H. 2010. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- <https://www.aladokter.com/cara-menurunkan-berat-badan>. Di unduh pada tanggal 20 Januari 2021.
- <https://malangkab.bps.go.id/statictable/2016/10/05/604/jumlah-pasangan-usia-subur-dan-peserta-kb-aktif-menurut-kecamatan-di-kabupaten-malang-2015-2017.html>. Di unduh tanggal 13 Desember 2020.
- Irianto, K. 2013. *Keluarga Berencana Untuk Paramedis dan Nonmedis*. Margahayu Permai Bandung : CV Yrama Widya.
- I. Ratna Novalia Sari. 2015. Kontrasepsi Hormonal Suntik Depo Progestin Medroxyprogesteron Acetate (DMPA) Sebagai Salah Satu Penyebab

Kenaikan Berat Badan. Lampung : Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung.

Mulyani Nina, dkk. 2013. *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nanik Fitriyah, dkk. 2014. *Gambaran Kenaikan Berat Badan Ibu Akseptor KB Suntik 3 Bulan*. Jember : Prodi DIII Kebidanan. STIKES dr. Soebandi Jember.

Ni Made S. 2017. *Pengaruh Pemberian Teh Hijau terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Lansia*. Jombang : Prodi S1 Keperawatan. STIKES Insan Cendekia Medika.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Prihatmo. 2012. *Manfaat Tanaman Herbal*. EGC. Jakarta.

Riska Wulandari, dkk. 2016. *Pengaruh Ekstrak Teh Hijau Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja*. Lampung : Biometik, Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung.

Sarjani. 2012. *Pengobatan Alternatif dengan Daun Teh Hijau*. ALFABETA. Bandung.

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif & R&D*. Bandung : Alfabeta

Sulistyawati, Ari. 2012. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta : Salemba.

Suyanto. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Yashinta Onna Purnama. 2019. *Pengaruh Pemberian Teh Hijau (Camellia Sinensis) dan Disertai dengan Latihan Aerobik Terhadap Penurunan*

Berat Badan Pada Siswi SMP. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.