

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh lama penggunaan KB suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetat* (DMPA) terhadap peningkatan kadar gula darah puasa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia berada pada rentang 20-35 tahun (97,3%), IMT termasuk ideal (91,2%), aktivitas fisik termasuk sedang (94,6%), responden yang memiliki kebiasaan makan nasi baik sebanyak 95 orang (64,6%), cukup sebanyak 46 orang (31,3%), kurang sebanyak 6 orang (4,1%), kebiasaan minum yang manis sebagian besar responden jarang yaitu sebanyak 110 orang (74,8%), cukup sering sebanyak 18 orang (12,2%), sering sebanyak 19 orang (12,9%), mengkonsumsi kue atau permen sebagian besar responden cukup sering mengkonsumsi kue atau permen yaitu sebanyak 86 orang (58,5%), jarang sebanyak 43 orang (29,3%), sering sebanyak 18 orang (12,2%), konsumsi goreng-gorengan cukup sering sebanyak 88 orang (59,9%), jarang sebanyak 42 orang (28,6%), sering sebanyak 17 orang (11,6%) dan suka makan sayuran setiap hari konsumsi baik sebanyak 75 orang (51,0%), cukup sebanyak 68 orang (46,3%), kurang sebanyak 4 orang

(2,7%).. Responden dengan riwayat keluarga memiliki diabetes (2,7%), namun tidak ada responden yang memiliki penyakit diabetes (100%).

2. Lama penggunaan KB suntik DMPA di Desa Wanasari Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut Tahun 2026 paling banyak >2 tahun tahun (67,3%),
3. Kadar gula darah puasa pada akseptor KB suntik DMPA di Desa Wanasari Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut Tahun 2026 sebagian besar termasuk prediabet (57,8%).
4. Terdapat pengaruh lama penggunaan kontrasepsi suntik Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA) terhadap peningkatan kadar gula darah puasa dengan nilai p value 0,006. Namun, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya menunjukkan bahwa peningkatan kadar gula darah puasa hanya disebabkan oleh penggunaan DMPA. Peningkatan kadar gula darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti pola makan, aktivitas fisik, serta riwayat diabetes mellitus dalam keluarga. Oleh karena itu, peningkatan kadar gula darah puasa pada akseptor KB suntik DMPA kemungkinan merupakan hasil interaksi berbagai faktor tersebut, sehingga diperlukan perhatian terhadap faktor-faktor perancu yang dapat memengaruhi kadar gula darah.

B. Saran

1. Bagi Akseptor/masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan KB suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetat* (DMPA) yang memiliki efek dalam meningkatkan kadar glukosa darah secara signifikan, dengan itu untuk akseptor disarankan untuk melakukan pemantauan kadar gula darah puasa secara berkala di puskesmas, poskesdes atau melalui program pemerintah seperti cek kesehatan gratis (CKG), menerapkan pola hidup sehat, dan bagi yang memiliki risiko peningkatan kadar gula darah dapat mempertimbangkan untuk beralih ke metode kontrasepsi non-hormonal seperti metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) terutama bagi yang telah menggunakan KB suntik *Depo Medroxyprogesterone Acetat* (DMPA) dalam jangka waktu lebih dari 2 tahun.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini membawa dampak penting bagi praktik pelayanan kesehatan, khususnya bagi tenaga kesehatan yang menangani program keluarga berencana. Tenaga kesehatan, terutama bidan, diharapkan dapat melakukan pemantauan dan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala pada akseptor KB suntik DMPA, mengingat penggunaan kontrasepsi tersebut dalam jangka panjang dapat meningkatkan kadar gula darah puasa. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan konseling dan menganjurkan akseptor untuk mempertimbangkan penggunaan metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) sebagai alternatif kontrasepsi yang lebih sesuai, sehingga penggunaan kontrasepsi dapat berlangsung secara aman dan efektif sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing akseptor.

3. Bagi Tempat Penelitian

Sebaiknya meningkatkan layanan edukasi kepada masyarakat tentang potensi efek samping kontrasepsi hormonal diperluas. Informasi seperti ini harus menjadi bagian dari layanan konseling KB, agar setiap perempuan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemahaman yang utuh terhadap risiko dan manfaat.