

HUBUNGAN ANTARA MENYUSUI EKSKLUSIF DENGAN DURASI AMENOREA LAKTASI DI PMB HUSNIYATI

Reni Saswita¹, Noviani Elsira², Nadia Enggelina³

¹Prodi S1 Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

²Prodi D III Kebidanan STIKES Mitra Adiguna

Jl. Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang

Email: rswita@gmail.com¹, essi.noviani@yahoo.com²

ABSTRAK

Menyusui adalah cara yang paling alami dan ideal untuk memberikan nutrisi pada bayi. Selain bagi bayi, menyusui secara eksklusif (6 bulan) juga memberikan manfaat bagi ibu yaitu dapat mempengaruhi durasi amenore. Pemberian ASI eksklusif mempunyai dampak yang signifikan terhadap durasi amenore laktasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara menyusui eksklusif dengan durasi amenore laktasi di PMB Husniyati. Metode penelitian menggunakan metode analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah semua seluruh ibu yang menyusui secara eksklusif yang berkunjung ke PMB Huniyati Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi responden yang mengalami amenore dengan durasi ≥ 6 bulan sebanyak 21 responden (58,3%), responden yang menyusui secara eksklusif sebanyak 26 responden (72,2%). Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang signifikan antara menyusui eksklusif dengan durasi amenore laktasi di PMB Husniyati Palembang tahun 2025 ($p.value = 0,007$). Saran diharapkan dapat meningkatkan lagi promosi penggunaan alat kontrasepsi amenore laktasi kepada ibu pasca persalinan karena selain meningkatkan pemberian ASI Eksklusif juga dapat menunda kehamilan.

Kata Kunci : Menyusui Eksklusif, Durasi Amenore Laktasi

ABSTRACT

Breastfeeding is the most natural and ideal way to provide nutrition to babies. Apart from babies, exclusive breastfeeding (6 months) also provides benefits for mothers, namely that it can influence the duration of amenorrhea. Exclusive breastfeeding has a significant impact on the duration of lactational amenorrhea. The aim of this study was to analyze the relationship between exclusive breastfeeding and the duration of lactational amenorrhea in PMB Husniyati. The research method uses quantitative analytical methods with a cross sectional approach. The population in the study were all mothers who exclusively breastfed who visited PMB Huniyati Palembang with a total sample of 36 respondents taken using the purposive sampling method. The research results showed that the frequency distribution of respondents who experienced amenorrhea with a duration of > 6 months was 21 respondents (58.3%), 26 respondents who exclusively breastfed (72.2%). The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between exclusive breastfeeding and the duration of lactational amenorrhea at PMB Husniyati Palembang in 2025 ($p.value = 0.007$). It is hoped that the suggestions can further increase the promotion of the use of lactational amenorrhea contraception to postpartum mothers because apart from increasing exclusive breastfeeding, it can also delay pregnancy.

Keywords: *exclusive breastfeeding, duration of lactational amenorrhea*

PENDAHULUAN

Menyusui adalah cara yang paling alami dan ideal untuk memberikan nutrisi pada bayi. Selain bagi bayi, menyusui secara eksklusif (6 bulan) juga memberikan manfaat bagi ibu yaitu dapat mempengaruhi durasi amenore. Bagi bayi, ASI dibutuhkan untuk proses pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup karena kandungan didalam ASI yang kaya akan makronutrien dan mikronutrien (Rohmah dan Ningsih, 2021).

Durasi amenore laktasi merupakan jangka panjang yang dapat mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan memberikan waktu bagi ibu untuk memulihkan kesehatan setelah persalinan (Rohmah & Ningsih, 2021). Pola menyusui yang tidak tepat, seperti memberikan susu formula atau makanan pendamping ASI terlalu dini dapat mempengaruhi durasi amenore pada ibu menyusui (Imani, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola menyusui yang tidak eksklusif atau memberikan susu formula dapat memperpendek durasi amenore pada ibu menyusui, sementara pola menyusui yang eksklusif dan memberikan ASI secara penuh dapat memperpanjang durasi amenore. Untuk dapat menggunakan amenore laktasi sebagai proses menyusui secara adekuat, karena proses menyusui dapat menghambat aktivitas ovarium setelah melahirkan sehingga mengakibatkan periode tidak subur (infertile) (Najahah dan Mawaddah, 2022).

Salah satu alat kontrasepsi sederhana yang bisa digunakan untuk menunjang program KB dengan memanfaatkan masa menyusui yaitu dengan Metode Amenorea Laktasi (MAL) (Lausi et al., 2019). Metode Amenorea Laktasi (MAL) adalah salah satu kontrasepsi yang mengandalkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif, artinya hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman apapun lainnya. MAL (Metode amenore laktasi) merupakan

jenis kontrasepsi alami yang tidak banyak masyarakat yang tahu, cara kerja metodenya dengan menekan ovulasi atau menundakehamilan. Menurut Manuaba dalam (Anggraini & Yuvanti, 2019) kontrasepsi merupakan upaya untuk menjarangkan, menunda maupun menghentikan terjadinya kehamilan. Ovulasi tidak akan terjadi bila pemberian ASI yang ketat dipertahankan (Jannah, 2019). Penggunaan kontrasepsi berpotensi mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Sailan et al., 2019).

Metode ini mempunyai efektivitas tinggi (keberhasilan 98% pada enam bulan pascapersalinan) (Malinda et al., 2020). Penggunaan kontrasepsi MAL semakin meningkatkan kualitas ASI ibu menjadi lebih optimal, karena ASI sangat penting bagi tumbuh kembang bayi, selain mendapatkan kekebalan untuk terhindar dari penyakit, ASI juga merupakan asupan gizi terbaik dan sempurna untuk bayi (Rd. Halim et al., 2022). Metode amenorea laktasi (MAL) merupakan salah satu metode kontrasepsi yang direkomendasikan bagi ibu menyusui < 6 bulan (Rifdi, 2021). Metode Amenore Laktasi (MAL) sangat tepat digunakan karena tidak memiliki efek samping apapun, tidak memerlukan alat, tidak perlu biaya, praktis, dapat mengurangi perdarahan pascapersalinan, serta meningkatkan hubungan psikologi ibu dan bayi (Fitria, 2020). Metode ini memberikan beberapa keuntungan baik untuk ibu maupun bayi. Pengguna MAL akan mendorong ibu agar tetap memberikan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif akan meningkatkan kualitas tumbuh kembang bayi (Hasanah, 2020).

Pemberian ASI pada bayi segera dalam 30 menit pertama setelah lahir, memberikan kolostrum, menghindari minuman tambahan (air gula, madu, dan lain-lain) sebelum ASI keluar, tetap mengupayakan agar bayi diberikan kesempatan menghisap agar merangsang

pengeluaran ASI (Simbolon, 2022). Pemberian ASI bergantian pada kedua payudara, bayi hanya diberikan ASI selama 6 bulan pertama kehidupannya (ASI eksklusif), berikan ASI tanpa jadwal (sesuai kebutuhan), meningkatkan pengetahuan mengenai cara menyusui yang benar dan mulai dapat memberikan MPASI pada bayi berusia 6 bulan (Afrianto & Ma'rifah, 2020).

Pemberian ASI eksklusif mempunyai dampak yang signifikan terhadap durasi amenorea laktasi. Menurut penelitian, ibu yang menyusui secara eksklusif selama lebih dari 6 bulan cenderung mengalami amenorea lebih lama, karena hormon prolaktin yang dihasilkan selama menyusui menghambat ovulasi. Frekuensi menyusui yang tinggi (minimal 6 kali sehari) dan durasi yang panjang dapat memperpanjang masa amenore. Sebaliknya, pengenalan makanan tambahan atau susu formula dapat mempercepat kembalinya siklus menstruasi (Suryani, 2021).

Menyusui berpengaruh signifikan terhadap durasi amenorea laktasi. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi menyusui yang tinggi dapat menunda kembalinya menstruasi pada ibu postpartum. Rata-rata, ibu yang menyusui lebih dari 5 kali sehari dan selama lebih dari 60 menit per hari mengalami amenorea lebih lama, bahkan hingga 6 bulan atau lebih. Hormon prolaktin yang meningkat selama menyusui menghambat ovulasi, sehingga memperpanjang periode infertilitas. Dengan demikian, menyusui secara eksklusif dapat berfungsi sebagai metode kontrasepsi alami yang efektif (SDKI, 2020).

Ada sebagian penelitian yang membuktikan bahwa menyusui eksklusif atau amenorea laktasi yang ketat dipertahankan dapat menunda kembalinya siklus ovarium dan menstruasi. Sekitar 30,5% Wanita yang menyusui secara eksklusif memiliki siklus menstruasi yang

pertama dan sebelum enam bulan postpartum. Kalau sudah 6 bulan ibu memperkenalkan makanan tambahan kepada bayi maka ibu juga akan mengalami risiko untuk menstruasi sehingga ada kemungkinan peningkatan kehamilan. Hal ini juga disebabkan karena terjadinya perubahan hormon terutama untuk hormon prolaktin dan oksitosin (Garcia dan Mella, 2019).

PMB Husniyati adalah salah satu PMB di kota Palembang yang memberikan pelayanan kebidanan meliputi kehamilan, persalinan, nifas dan KB. PMB Husniyati juga mendukung program ibu menyusui secara eksklusif. Berdasarkan survey awal di PMB Husniyati bahwa banyak ibu yang menyusui secara eksklusif.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara menyusui eksklusif dengan durasi amenorea laktasi di PMB Husniyati"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) yaitu dengan melihat durasi amenore laktasi yang memberikan ASI Eksklusif dan tidak memberikan ASI Eksklusif. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *two group only post test desain*. Pada kelompok intervensi responden memberikan ASI Eksklusif sedangkan pada kelompok kontrol ibu tidak memberikan ASI Eksklusif. Penelitian dilakukan pada bulan oktober hingga desember 2024 di PMB Husniyati, Palembang. Sampel penelitian ini adalah sebagaia ibu yang menyusui secara eksklusif yang berkunjung ke pmb husniyati terdiri dari 36 responden yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner untuk mewawancarai langsung ibu yang menyusui secara eksklusif. Besaran sampel

dihitung dengan menggunakan rumus proporsi, didapatkan target sampel sejumlah 36 responden yang menyusui eksklusif dan durasi amenorea laktasi. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik tidak berpasangan (*Independent Samples t-test*). Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu : tahap persiapan, melakukan koordinasi dengan PMB Husniyati untuk mendapatkan izin penelitian, serta merekrut responden yang memenuhi kriteria inklusi. Tahap pelaksanaan, data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuisioner terkait menyusui eksklusif dengan durasi amenorea laktasi. Tahap analisis, data yang diperoleh diolah menggunakan uji statistik *Independent Samples t-test* untuk menganalisis hubungan antara menyusui eksklusif dengan durasi amenorea laktasi. Penelitian ini dilakukan dengan mematuhi prinsip etika penelitian, yaitu menghormati hak dan privasi responden, menjamin kerahasiaan data, serta memberikan informasi secara lengkap tentang tujuan dan prosedur penelitian. Responden diminta untuk memberikan persetujuan tertulis setelah menerima penjelasan terkait penelitian (informed consent).

HASIL PENELITIAN

Analisa ini dilakukan untuk menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel independen (menyusui eksklusif) dan variabel dependen (durasi amenore) data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas, Umur, Pekerjaan, dan Usia Anak di PMB Husniyati Palembang Tahun 2025

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	Paritas		
	Prim	8	22,2
	Multi	28	77,8
	Jumlah	36	100
2.	Umur		
	Reproduktif	30	83,3
	Non Reproduksi	6	16,7
	Jumlah	36	100
3.	Pekerjaan		
	Tidak tetap	18	50
	Tetap	18	50
	Jumlah	36	100
4.	Usia Anak		
	> 6 bulan	31	86,1
	≤ 6 bulan	5	13,9
	Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar responden memiliki paritas multi sebanyak 28 responden (77,8%), sebagian besar responden memiliki umur reproduktif sebanyak 30 responden (83,3), sebagian besar responden memiliki anak usia > 6 bulan sebanyak 31 responden (86,1%) dan responden yang bekerja tidak tetap sama jumlahnya dengan responden yang bekerja tetap sebanyak 18 responden (50%).

Tabel 2
Beda Amenore Laktasi Pada Ibu Menyusui Eksklusif Dan Amenore Laktasi Pada Ibu Menyusui Tidak Eksklusif

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum	P value	N
Amenore laktasi pada ibu menyusui eksklusif	3,6	2	6	0,683	36
Amenore laktasi pada ibu menyusui tidak eksklusif	3,81	6	4		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata amenore laktasi ibu menyusui eksklusif dalam 1 bulan adalah 3,6 dengan skor minimum 2 dan skor maksimum 6. Sedangkan rata-rata amenore laktasi ibu menyusui tidak eksklusif dalam 1 bulan adalah 3,81 dengan skor minimum 6 dan skor maksimum 4.

Dari hasil uji statistik menggunakan uji *independent sample t-test* didapatkan nilai p.value sebesar 0,683 lebih besar dari

taraf signifikan 5% atau ($p \text{ value} = 0,683 > 0,05$) maka dapat dinyatakan tidak ada pengaruh menyusui eksklusif dengan durasi amenorea laktasi di PMB Husniyati Palembang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui distribusi frekuensi responden yang menyusui eksklusif sebanyak 10 responden (27,8%) dan responden yang menyusui tidak eksklusif sebanyak 26 responden (72,2%).

Penelitian serupa dilakukan Susanto (2020) yang berjudul Hubungan antara ASI Eksklusif dengan Kejadian Amenore pada Ibu yang memiliki Bayi di Puskesmas Kelurahan Palmerah II. Hasil penelitian didapatkan responden yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 67 responden (60,9%) dan responden yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 43 responden (39,1%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Najahah dan Mawaddah, 2022), bahwa pola menyusui yang tidak eksklusif atau memberikan susu formula dapat memperpendek durasi amenore pada ibu menyusui, sementara pola menyusui yang eksklusif dan memberikan ASI secara penuh dapat memperpanjang durasi amenore. Untuk dapat menggunakan amenore laktasi sebagai proses menyusui secara adekuat, karena proses menyusui dapat menghambat aktivitas ovarium setelah melahirkan sehingga mengakibatkan periode tidak subur (*infertile*). Berdasarkan hasil penelitian diketahui durasi amenore pada ibu menyusui sebagian besar responden mengalami amenore dalam satu bulan selama 4 kali sebanyak 10 orang (27,8%), selama 2 kali sebanyak 8 orang (22,2%) dan 3 kali sebanyak 8 orang (22,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari, H., & Hayati, E. (2020). Berdasarkan dari hasil

penelitian didapatkan ibu dengan kategori ASI eksklusif yang mendapatkan amenore ≥ 6 bulan berjumlah 10 responden (23,8%) dan yang mendapatkan amenore < 6 bulan berjumlah 7 responden (16,6%).

Penelitian serupa dilakukan Susanto (2020) yang berjudul Hubungan antara ASI Eksklusif dengan Kejadian Amenore pada Ibu yang memiliki Bayi di Puskesmas Kelurahan Palmerah II. Hasil penelitian responden yang mengalami amenore laktasi sebanyak 81 responden (73,64%) dan yang tidak mengalami amenore laktasi sebanyak 29 responden (26,36%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi durasi amenore pada ibu menyusui sebagian besar responden mengalami amenore dalam satu bulan selama 4 kali sebanyak 10 orang (27,8%), selama 2 kali sebanyak 8 orang (22,2%) dan 3 kali sebanyak 8 orang (22,2%).
2. Distribusi frekuensi responden yang menyusui eksklusif sebanyak 10 responden (27,8%) dan responden yang menyusui tidak eksklusif sebanyak 26 responden (72,2%).
3. Tidak ada pengaruh menyusui eksklusif dengan durasi amenorea laktasi di PMB Husniyati Palembang ($p.\text{value} = 0,683$)

SARAN

Diharapkan dapat melengkapi bahan bacaan di perpustakaan STIKES Mitra Adiguna Palembang baik berupa buku bacaan maupun jurnal penelitian khususnya teori-teori yang berhubungan dengan hubungan yang signifikan antara menyusui eksklusif dengan durasi amenore laktasi sehingga dapat membantu bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang amenore laktasi.

Diharapkan dapat melakukan penelitian serupa membahas kontrasepsi amenore laktasi dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan mencari variabel lain yang dapat mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, Krisna Delita, Ahmad Arif, Gethy Wirananti, Hajiawati, & Indah Yunita. (2019). Perbandingan Ibu Memberikan Asi Eksklusif Dan Non Asi eksklusif Terhadap Amenorea Laktasi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(18). <https://doi.org/10.52047/jkp.v9i18.40>
- Afrianto, A., & Ma'rifah, U. (2020). Various English Equivalents Of Indonesian Preposition. *Lekseme Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 5(1), 49–63.
- Azzahra, T., Amlah, A., & Afrika, E. (2022). Hubungan Penerapan Asi Eksklusif, Pengetahuan Dan Peran Tenaga Kesehatan Terhadap Penerapan Metode Amenorea Laktasi Di Puskesmas Telang Jaya Telang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.2992>
- Erlani, N. K. A. T., Seriani, L., & Ariastuti, L. P. (2020). Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 9(7).
- Fatihah, M. S., Tambing, Y., & Caturseptani, R. (2022). Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif terhadap Amenorrhea Laktasi di Indonesia: Influence of Exclusive breastfeeding behaviour with Lactation Amenorrhe in Indonesia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), 141–151.
- Furi, N. (2020). Happy Exclusive Breastfeeding. *Laksana*.
- Ghozali, I. (2020). Model Persamaan Struktural Konsep dan Aplikasi dengan Program AMOS 24 (VII). *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*
- Ma'rifah, U. (2019). The Effectiveness Of Using Whatsapp As Instructional Media On Students' reading Ability And Their Motivation. *Iain Tulungagung*.
- Marlina, Li., & Hilmawan, R. G. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya *Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1).
- Najahah, I., & Mawaddah, S. (2022). Monograf Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif melalui Media E-Booklet. In *Penerbit NEM. Notoatmodjo Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta.*
- Nurjanah, I., Febrianti, F., & Zakiah, L. (2022). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Waktu Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui. *Journal of Midwifery Care*, 2(02). <https://doi.org/10.34305/jmc.v2i2.420>
- Dr. Demsa Simbolon, SKM, M. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak 8.5.2019
- Rimelda Masombe, D. J., Etika, R., & Purwanto, B. (2021). The Description Of Exclusive Breastfeeding As Lactation Amenorrhea Method Contraception). *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3). <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i3.2020.230-240>.
- Rohmah, M., & Ningsih, D. A. (2021). Analisis Durasi Menyusui Dengan

- Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Postpartum. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1).
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i1.1150>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Amenorea Laktasi Di Rumah Bersalin Kasih Ibu. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2).
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2).
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.491>
- SJMJ, S. A. S., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1).
- Suryani, L. (2021). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Midwifery Update. (MU)*, 3(2).
<https://doi.org/10.32807/jmu.v3i2.120>
- Yuliana, W., & Hakim, B.. (2019).