

Analisis Durasi Menyusui Dengan Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Postpartum

Analysis of Breastfeeding Duration with Amenorrhea Lactation in Postpartum Women

Miftakhur Rohmah¹, Dewi Andariya²

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan IIK Strada Indonesia

²Universitas Ibrahimy Situbondo

¹Email : m1111ftaa@gmail.com

ABSTRAK

Metode amenore laktasi (MAL) seyogyanya menjadi alternatif metode kontrasepsi pada ibu pasca melahirkan, hal ini bisa dilakukan dengan cara pemberian ASI dan menyusui secara adekuat karena proses menyusui dapat menghambat aktivitas ovarium setelah melahirkan sehingga menghasilkan periode tidak subur (*infertile*). Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis korelasi durasi menyusui dengan lama amenore laktasi pada ibu pasca bersalin. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian kohort pendekatan Retrospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 12-18 bulan sejumlah 34 responden. Dengan jumlah sampel 30 responden. Cara pengambilan sampel menggunakan *sample random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah durasi menyusui dan variabel dependennya yaitu lama amenore laktasi. Hasil penelitian didapatkan rata-rata durasi menyusui 68,7 menit, rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,43 kali per hari. Rata-rata lama amenore laktasi yaitu 4,43 dari total 30 responden. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi person didapatkan nilai $p = 0,008 < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya terdapat korelasi Frekuensi menyusui dengan lama amenore laktasi, diperoleh nilai $p = 0,010 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi antara durasi menyusui (jam) dengan lama amenorea laktasi.

Kata Kunci: Lama Amenore Laktasi , Frekuensi Menyusui, Durasi Menyusui

ABSTRACT

Lactation amenorrhea method (MAL) should be an alternative method of contraception in postpartum women, this can be done by giving adequate breastfeeding, because with breastfeeding process can inhibit ovarian activity after childbirth resulting in an infertile period. Purpose of this study was to analyze correlation duration of breastfeeding with the length of lactation amenorrhea in postpartum mothers. This research is a descriptive analytic study with a retrospective cohort research design. The population in this study were all mothers who had babies aged 12-18 months with a total of 34 respondents. Sample size of 30 respondents. The sampling method used was random sampling. The independent variable in this study was the duration of breastfeeding and the dependent variable was the length of lactation amenorrhea. The results showed that the average duration of breastfeeding was 68,7, the average frequency of breastfeeding was 5.43 times per day. The average length of lactation amenorrhea was 4.43 from a total of 30 respondents. Based on the results of statistical tests using person correlation, the value of $p = 0.008 < 0.05$, H_1 is accepted, which means that there is a correlation between the frequency of breastfeeding and the length of lactation amenorrhea, the value of $p = 0.010 < 0.05$, which means that there is a correlation between the duration of breastfeeding (hours) and prolonged lactation amenorrhoea.

Keyword: Duration breastfeeding, Frequency of Breastfeeding, length of Lactation amenorrhea

PENDAHULUAN

Seorang wanita postpartum yang tidak mendapatkan menstruasi termasuk

salah satu metode kontrasepsi alamiah yang disebut MAL. MAL (Metode amenore laktasi) adalah jenis

kontrasepsi alami yang tidak banyak masyarakat yang tahu. Untuk menggunakan amenore laktasi sebagai kontrasepsi maka dibutuhkan menyusui secara adekuat, karena proses menyusui dapat menghambat aktivitas ovarium setelah melahirkan sehingga menghasilkan periode tidak subur (*infertile*). Prosentase pencapaian metode amenore laktasi di Indonesia masih tergolong rendah, hal ini terbukti dari meningkatnya capaian peserta KB baru setelah persalinan atau setelah keguguran sejumlah 530.828 ibu pada tahun 2014. (BKKBN, 2014).

Menurut hasil survey dari BKKBN didapatkan pelayanan KB baru setelah persalinan atau setelah keguguran di provinsi Jawa Timur pada tahun 2014 yaitu capaian IUD (13,68%), MOW (4,91%), kondom (2,48%), implant (3,30%), kontrasepsi suntik (61,03%), kontrasepsi pil (14,59%), dari total peserta KB aktif sebanyak 11,234 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa metode amenore laktasi masih sangat kurang penggunaannya bila dibandingkan dengan metode KB lainnya terutama KB hormonal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan penelitian yang dilakukan di Desa Sukorejo Kabupaten

Tulungagung didapatkan bahwa 3 dari 10 wanita pospartum menggunakan MAL sebagai kontrasepsi, 7 orang memiliki frekuensi menyusui <8 kali perhari dan 6 orang dengan durasi saat menyusui secara langsung 1 jam setiap kali menyusui.

Memberikan ASI secara langsung memberikan efek positif baik bagi ibu maupun pada bayi, bayi membutuhkan ASI untuk proses pertumbuhan, perkembangan serta kelangsungan hidupnya karena kandungan didalam ASI yang kaya akan zat gizi makronutrien dan mikronutrien. Dampak positif memberikan ASI atau menyusui pada ibu postpartum dapat mengurangi terjadinya resiko postpartum bleeding (perdarahan), adanya peningkatan hormon oksitosin menyebabkan proses involusi uteri berjalan cepat, menjarangkan kehamilan akibat dari terjaidnya proses amenore laktasi, mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara, serta memiliki nilai ekonomis yang tinggi. (Ballard & morrow, 2013)

Pemberian ASI atau menyusui menyebabkan terjadinya prolaktinemi sehingga prolactin menekan ovulasi pada wanita, sehingga kemungkinan terjadinya kehamilan pada masa

tersebut sangat kecil apabila pemberian ASI dilakukan secara kontinyu. Perbedaan dari lama amenore laktasi pada wanita post partum selain dipengaruhi oleh proses menyusui, juga dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, serta kadar prolaktin dalam plasma. Pada ibu yang menyusui secara eksklusif memiliki kadar hormon prolaktin yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang menyusui tidak eksklusif.

Kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui tidak secara eksklusif turun ke batas normal. Ketika bayi menyusu maka akan terjadi isapan, hisapan pada payudara inilah yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan prolaktin sehingga terjadi potensi peningkatan kadar hormon prolaktin. Kadar prolaktin yang meninggi tersebut mampu mampu merangsang hipotalamus untuk mensekresi beta-endorphin, sehingga menghambat timbulnya sekresi GnRH yang mengakibatkan kadar FSH dan LH rendah. Oleh karena itu semakin tinggi frekuensi menyusu maka sekresi beta endorpin juga meningkat, sehingga lama amenorea laktasi akan semakin panjang. (García & Mella, 2013)

Menyusui secara eksklusif dan pemberian ASI yang adekuat serta dipertahankan menurut sebagian besar penelitian dapat menunda dimulainya kembali siklus ovarium dan mesntruasi. Menurut penelitian terdapat sekitar 29,5 % wanita yang menyusui secara eksklusif pada bayinya memiliki menstruasi pertama sebelum 6 bulan pertama postpartum. Adanya pengenalan makanan tambahan sesudah bayi berusia 6 yang mengurangi frekuensi menyusui menyebabkan ibu beresiko untuk terjadinya menstruasi sehingga ada kemungkinan peningkatan kehamilan.

Upaya untuk mengatasi permasalahan di atas yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya menyusui pada ibu postpartum terutama durasi menyusui dan frekuensi menyusui yang tinggi sehingga menimbulkan amenorhea laktasi. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis korelasi durasi menyusui dengan lama amenore laktasi pada ibu postpartum di desa sukorejo kabupaten Tulungagung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik, dengan pendekatan kohort retrospektif. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 12-18 bulan dengan jumlah 34 ibu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang mempunyai bayi usia 12-18 bulan sejumlah 30 responden. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Variabel independen yaitu adalah durasi menyusui dengan skala data rasio serta memiliki jumlah soal 2 nomor dan variabel dependennya yaitu lama amenore laktasi dengan skala data rasio serta memiliki jumlah soal 1 nomor. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2020 di desa sukorejo Kabupaten Tulungagung Jawa Timur. Data di analisis menggunakan uji statistic korelasi person dengan α 0,05. Penelitian ini telah dilakukan lolos uji etik pada komite etik penelitian IIK Strada Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Orang Tua Pada Ibu Pasca Bersalin.

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	< 20 Tahun	1	3.3
	20-35 Tahun	28	93.3
	>35 Tahun	1	3.3
2	Pendidikan		
	SD	2	6.7
	SMP	8	26.7
	SMA	17	56.7
	PT	3	10.0
3	Pekerjaan		
	IRT	18	60.0
	Wiraswasta	2	6.7
	Swasta	9	30.0
	PNS	1	3.3
	Total	30	100.0

Sumber Data : Data Primer Penelitian 2020

Durasi Menyusui

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Menyusui.

Variabel	Mini mum	Maksi mum	Mean	Total Responden
Durasi menyusui (menit)	10	180	68.7	30
Frekuensi menyusui (x/hari)	3	10	5.43	30

Pada tabel 2 menunjukkan hasil penelitian menunjukkan hasil mean (rata-rata) durasi menyusui pada total 30 responden yakni 68.7 menit,

frekuensi menyusui rata-rata 5.43 kali perhari.

Lama Amenore Laktasi

Tabel 3 Identifikasi Rata – Rata Lama Menore Laktasi.

Variabel	Mini mum	Maksi mum	Mean	Total Responden
Lama Amenore Laktasi	2	6	4.43	30

Pada tabel 3 menunjukkan hasil mean (rata-rata) lama amenore laktasi yakni 4.43 bulan dari total 30 responden.

Analisis Durasi Menyusui Dengan Lama Amenore Laktasi

Tabel 4 Analisis Durasi Menyusui Dengan Lama Amenore Laktasi Pada postpartum.

Keterangan	Nilai
Durasi menyusui (jam) dengan lama amenore laktasi	p-value : 0.010
Frekuensi menyusui dengan lama amenore laktasi	p-value : 0.008

Pada tabel 4 berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi person didapatkan nilai p-value 0.01 kurang dari 0.05 sehingga H1 diterima yang artinya ada korelasi durasi menyusui dengan lama amenore laktasi, kemudian didapatkan pula nilai p-value 0.008 kurang dari 0.05 sehingga H1 di

terima yang berarti ada korelasi frekuensi menyusui dengan lama amenore laktasi.

Berdasarkan data diatas usia responden paling banyak usia 20-35 tahun yakni hampir keseluruhan responden (93.3%) sejumlah 28 responden dari total 30 responden mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan MAL, dimana pada umur 20–35 adalah termasuk umur produktif dan sistem reproduksi masih bekerja dengan baik sehingga ibu pospartum memiliki peluang lebih cepat mengalami haid pertama postpartum di bandingkan ibu yang berumur >35 tahun.

Sedangkan yang berpendidikan SMA diketahui menunjukkan bahwa hampir setengah responden (35.3%) berpendidikan SMA mengalami lama amenore laktasi ketika anak usia 6 bulan sebanyak 6 ibu. Ada hubungan pendidikan responden dengan lama amenore laktasi, yakni p-value chi-square 0.025.

Menurut asumsi peneliti, faktor pendidikan sangat berpengaruh dengan keberhasilan MAL, misalkan ketika pemberian edukasi kesehatan atau konseling yang dilakukan oleh bidan atau tenaga kesehatan kepada ibu

postpartum mampu memberikan pengetahuan bahkan mampu merubah sikap dan perilaku ibu yang tentunya ditunjang dengan adanya motivasi pada ibu tersebut. Wanita postpartum yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menerima perubahan dari informasi baru yang dia dapatkan dan lebih cepat memahami penyampaian materi oleh tenaga kesehatan, bahkan perubahan perilaku tersebut yang awalnya ragu atau menolak berubah menjadi menerima program KB alamiah.

Pada tabel diatas menunjukkan hasil penelitian menunjukkan hasil mean (rata-rata) durasi menyusui pada total 30 responden yakni 68.7 menit, frekuensi menyusui rata-rata 5.43 kali perhari.

Siklus menstruasi yang kembali seperti semula adalah salah satu indicator kembalinya kemampuan reproduksi wanita pasca persalinan, meskipun terjadinya menstruasi tidak selalu berarti terjadi ovulasi. American Academy of Pediatric (AAP) memberikan rekomendasi bahwa frekuensi perhari seorang bayi harus disusui yaitu sebanyak 8-12 kali serta durasi dalam menyusui selama 10-15 menit pada setiap payudara.

Pada tabel 3 menunjukkan hasil mean (rata-rata) lama amenore laktasi yakni 4.43 bulan dari total 30 responden..

Rendahnya pengetahuan dan penggunaan metode kontrasepsi alami (MAL) pada ibu pasca bersalin di Desa Sukorejo diduga disebabkan oleh kurangnya informasi yang mereka dapatkan secara mendalam, mereka hanya mengetahui secara sekilas saja, informasi dari media elektronik memang sangat berkembang namun pemahaman dan cara penggunaannya belum mampu dikaji oleh masyarakat.

Pengaruh hormon prolaktin pada wanita menyusui mengakibatkan terjadinya perubahan hormon yang signifikan, tentunya memengaruhi juga pada siklus menstruasi ibu postpartum. Penanda kembalinya alat reproduksi seorang wanita postpartum dilihat dari kembalinya siklus menstruasi setiap bulanya sesuai seperti sebelum kehamilan. Pada ibu menyusui dapat membantu terhambatnya ovulasi oleh hormon prolaktin yang tinggi, sehingga ibu tidak mengalami menstruasi untuk beberapa waktu. Oleh karena itu menyusui terdapat beberapa manfaat terpenting bagi ibu salah satunya sebagai kontrasepsi alamiah.

Durasi Menyusui Dengan Lama Amenore Laktasi

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi person didapatkan nilai p-value 0.01 kurang dari 0.05 sehingga H1 diterima yang artinya ada korelasi durasi menyusui dengan lama amenore laktasi kemudian didapatkan pula nilai p-value 0.008 kurang dari 0.05 sehingga H1 di terima yang artinya ada korelasi frekuensi menyusui dengan lama amenore laktasi.

Frekuensi menyusui diukur dari berapa sering bayi menyusu secara langsung (*direct breastfeeding*) dalam waktu 24 jam perhari pada seluruh payudara. Peningkatan frekuensi menyusui bias membuat terjalinnya kedekatan ibu dan bayi serta dalam hal fisik maupun secara emosi dan juga meningkatkan proses bounding attachment, karena saat menyusu secara langsung terjadi kontak langsung skin to skin antara ibu dan bayi. Lama menyusu seorang bayi pada setiap payudara idealnya adalah 15 menit namun hal ini bukan menjadi patokan utama karena setiap bayi memiliki kebutuhan yang berbeda namun durasi menyusu yang lama dikaitkan dengan peningkatan lama hisapan dan kasih sayang.

Setelah melahirkan, terjadi penurunan yang sangat drastis kadar hormon estrogen, progesteron, dan prolaktin yang meninggi pada saat seorang wanita hamil. Ketika seorang wanita tidak menyusui maka kadar hormon gonadotropin mengalami peningkatan, namun kadar hormon prolaktin berjumlah normal, dan kembali ke normal dalam waktu 4 minggu sampai 8 minggu postpartum, sebagian besar wanita yang memberi yang tidak menyusui atau memberikan tambahan makanan lain atau susu formula menunjukan adanya perkembangan folikel degraf yang meningkat sehingga terjadi ovulasi. Sebaliknya, pada wanita yang menyusui, kadar hormone prolaktin tetap tinggi selama menyusu secara direct breastfeeding karena terjadi let down reflek saat proses menghisap. Walaupun kadar hormon FSH (folicle stimulating hormon) jumlahnya normal dalam beberapa minggu postpartum, sedangkan kadar LH (luteinizing hormon) dalam darah tetap ditekan selama proses menyusui.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan korelasi person didapatkan nilai p-value 0.01 kurang dari 0.05 sehingga H1 diterima yang artinya ada korelasi durasi menyusui dengan lama amenore laktasi kemudian didapatkan pula nilai p-value 0.008 kurang dari 0.05 sehingga H1 di terima yang berarti ada korelasi frekuensi menyusui dengan lama amenore laktasi.

Kembalinya siklus menstruasi pada wanita postpartum relatif beragam antara wanita 1 dengan yang lainnya, ada yang kurang dari 3 bulan postpartum namun adajuga yang lebih dari 4 bulan postpartum. Waktu kembalinya menstruasi tersebut salah satunya dipengaruhi oleh konsentrasi hormone estrogen dan prolaktin pada wanita postpartum. Hormone Prolaktin berfungsi mempersiapkan kelenjar susu pada payudara untuk memproduksi ASI. ketika pemberian ASI diberikan secara efektif maka hormon prolaktin meningkat jumlahnya namun kadar hormone estrogen dan progesterone di tekan sehingga tidak terjadi proses ovulasi. Oleh karena itu pemberian ASI secara langsung pada dan eksklusif tanpa ada makanan tambahan lain akan membuat seorang wanita mengalami

masa amenore yang panjang. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang serupa dengan menambah variabel dan jumlah penelitian, sehingga didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

REFERENSI

- Aguire, G.P and Jones, R.E. 2016. *Breast Feeding And Post Partum Amenorrhoe in Rural Guatemala*. <http://gpp.vcr.ac.ar>. diakses pada tanggal 12 November 2019
- Astuti, Reni Yuli., 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Sitepoe, Mangku.,2013. *ASI Eksklusif Arti Penting Bagi Kehidupan*. Jakarta : PT Indeks. Pg 43-44
- BKKBN, 2011. *Kumpulan Materi Dasar Promosi*. Jakarta: BKKBN
- BKKBN, 2011. *Materi Promosi Kb Pasca Persalinan Dan Pasca Keguguran*. Jakarta: BKKBN
- Chertok, I. R., Shoham-Vardi, I. *Infant Hospitalization and Breastfeeding*
- Fitrianti A, Abdullah M dan Russeng S. 2012. *Hubungan lama pemberian ASI eksklusif dengan lama Amenore laktasi di wilayah kerja Puskesmas Galesong Utara*.

- Guyton & Hall, J.E. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : EGC. 2008. Pg 1072-1094
- Garcia, P. V., & Mella, C., 2013. *Analysis of Factors Involved in Lactational Amenorrhea*. Journal of Biosafety & Health Education. 01 (04),1-5. <http://doi.org/10.4172/2332-0893.1000109>
- Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, Vol. 9, No.18, Juli 2019
- Kurniawan, Bayu. *Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, Vol. 27, No. 4, Agustus 2013 di unggah pada tanggal 20 Februari 2016. 2013.
- Mahanani, P S. *Kampanye ASI*. <http://www.pitoyo.com> di unggah pada tanggal 27 Februari 2016.
- Rohmah, Miftakhur dkk. 2019. *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri*. Journal for Quality in Women's Health. Vol 2 No 2. DOI: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Post Caesarean Section, British J Nurs. 2008. 17, 786-791
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rosyidah, Devi Usdiana. 2010. *Hubungan antara lama Pemberian ASI Eksklusif dengan awal Menstruasi pada awal menyusui*. Jurnal biomedika : FK UMS
- Saifuddin, A.B, & Enriquito, R. Lu., 2014, *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi Edisi 2*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sumastri, Heni., 2012. *Hubungan antara Frekuensi Menyusui dengan Inisiasi Menstruasi Pada Ibu yang Mempunyai Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Ariodillah Palembang*.
- Suparmi. 2010. *Pengaruh ASI Eksklusif terhadap Amenorea Laktasi Indonesia*. Tesis. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. Jakarta
- Suradi, dkk. 2012. *Manajemen Laktasi*. Jakarta