



HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN WAKTU KEMBALINYA MENSTRUASI PASCA BERSALIN PADA IBU MENYUSUI

Imas Nurjanah, Fevi Febrianti

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

indiranurjanah83@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan data *World Health Organization*(WHO) Tahun 2010 sebanyak 1-5juta balita 0-6 bulan meninggal akibat pemberian makanan tambahan sebelum waktunya. Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada nyatanya masih rendah hanya 74,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI Eksklusif terhadap waktu kembalinya menstruasi pasca bersalin pada ibu menyusui di BPM Eka Budiarti S.ST Kota Bogor Tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan populasi sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *accidental Sampling*. Alat pengambilan dataNini menggunakan kuesioner. Analisa dengan Univariat dan Bivariate. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara menyusui secara eksklusif terhadap datangnya waktu haid awal pasca bersalin. Diharapkan bagi instutisi dapat digunakan sebagai masukan untuk mengembangkan kurikulum Pendidikan, dapat digunakan sebagai bahan atau materi edukasi, dapat memberikan motivasi serta dukungan kepada para ibu menyusui untuk tempat penelitian, serta Bagi Responden diharapkan untuk dapat memberikan ASI eksklusif sebagai metode KB alamiah untuk menjarangkan jarak kehamilan setelah persalinan.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Menstruasi

Pendahuluan

ASI Eksklusif merupakan aktivitas pemberian ASI secara eksklusif pada bayi semenjak lahir sampai bayi berusia 6 bulan serta menyarankan dilanjut hingga anak berusia 2 tahun. (Basuki & Bahar,

2016). Di tahun 2010 sebanyak 1,5 juta bayi usia 0-6 bulan meninggal akibat mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI) sebelum waktunya. (Rachman, 2018).



Lebih dari 50% kematian bayi dan balita yang utama di sebabkan oleh diare dan pneumonia serta dasari oleh adanya kurang gizi, sehingga bayi rentan mengalami infeksi terutama gangguan pada system pencernaan yang mana hal ini merupakan dampak dari tidak diberikannya ASI secara eksklusif bisa menurunkan daya tahan tubuh bayi. (Sulistiyowati & Siswantara, 2014). ASI mengandung berbagai materi antimikroba, komponen anti-inflamasi, dan faktor yang mendukung perkembangan system imun dan menurunkan kejadian infeksi saluran napas (Williams et al., 2020).

Proses Kehamilan yang sangat cepat sehabis melahirkan juga mengakibatkan bayi sangat singkat untuk mendapatkan ASI secara eksklusif sehingga menimbulkan munculnya problem gizi yang serius untuk bayi (Herawati et al., 2021).

Secara global angka pemberian ASI eksklusif di tahun 2020 kembali di paparkan oleh WHO, yaitu sebesar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020, dari 50% target pemberian ASI eksklusif walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan. (WHO, n.d.). Indonesia sendiri

pemberian ASI Eksklusif pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5%. Presentase cakupan pemberian ASI tertinggi berada di Provinsi NTB (86,26%), sebaliknya presentase terendah ada di Provinsi Papua Barat (41,12%) (Rachman, 2018).

Waktu yang cukup lama dalam menyusui juga diketahui membawa dampak bagi kesehatan serta kesejahteraan sang ibu, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai metode kontrasepsi alami yang dikenal sebagai Metode Amenore Laktasi (MAL) yaitu menunda kembalinya periode menstruasi yang dapat membantu memperpanjang jarak kehamilan (Kemenkes, 2018).

Pemberian ASI menyebabkan penundaan kembalinya haid sehabis melahirkan serta amenore karena menyusui berhubungan dengan tertekannya ovulasi. Siklus haid pada perempuan bisa berganti sebab dipengaruhi oleh kadar hormon. Hormon yang mempengaruhi adalah hormon prolaktin (Hanafi, 2014).

Konselor Air Susu Ibu (ASI) pejuang ASI Indonesia, Ameetha Drupadi mengatakan bahwa edukasi bagi ibu menyusui sangat penting terutama langkah-langkah yang harus dilakukan supaya pemberian ASI eksklusif benar-



benar dapat dirasakan manfaatnya baik oleh bayi, ibu dan keluarga (Kemenpppa, 2020).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian *survey analitik cross sectional*. Dengan populasi 30 responden pada ibu yang mempunyai bayi usia 6-12 bulan yang memberikan

ASI pada bulan Oktober 2021. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling/ sampling incidental*. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner primer, dengan menggunakan kuesioner, peneliti mulai mengelola data yang terkumpul melalui tahap, *editing, coding, tabulating*, dan *entry data*. Menggunakan teknik analisis Univariat, dan Analisis Bivariat.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Menyusui Secara Eksklusif

ASI	n	%
Eksklusif	20	66,7
Tidak Eksklusif	10	33,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, dari 30 responden sebagian besar didapatkan ibu yang menyusui bayinya secara Eksklusif

yaitu sebanyak (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kembalinya Menstruasi

Menstruasi	n	%
<6 Bulan	11	36,7
>6 Bulan	19	63,3
Total	30	100



Berdasarkan tabel di atas, dari 30 responden yang mengalami waktu kembalinya menstruasi <6 Bulan sebanyak 11 responden (36,7%) dan waktu

kembalinya menstruasi >6 Bulan sebanyak 19 responden (63.3%).

Tabel 3. Hubungan Menyusui Eksklusif Dengan Kembalinya Waktu Menstruasi Awal Pada Ibu Pasca Melahirkan

ASI	Menstruasi				Total		P Value	OR
	<6 Bulan		>6 Bulan		n	%		
	n	%	n	%				
Eksklusif	1	3,3	19	63,3	20	66,7	0,001	0,050
Tidak Eksklusif	10	3,3	0	0,0	10	33,3		
Total	22	36,7	20	63,3	30	100		

Berdasarkan tabel di atas, ibu yang memberikan ASI secara Eksklusif sebanyak 20 responden (66,7) dan sebagian besar memiliki waktu kembali menstruasi >6 Bulan. Tetapi yang tidak menyusui secara Eksklusif sebanyak 33,3% dan seluruhnya memiliki waktu kembalinya menstruasi <6 Bulan.

Berdasarkan hasil analisis dari p value $0,001 < 0,5$ yang artinya maka H_0 diterima yang berarti ada hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan datangnya menstruasi pada ibu yang menyusui.

Selanjutnya, *Odd Ratio* didapatkan

hasil ibu yang tidak menyusui ASI secara Eksklusif memiliki peluang sebesar 0,050 memiliki waktu kembali menstruasi lebih dari 6 Bulan dibandingkan ibu yang memberikan ASI secara Eksklusif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Fatimah, 2012) yang menyampaikan terdapat hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan datangnya waktu haid awal setelah bersalin pada ibu yang menyusui secara eksklusif. Penelitian ini juga didukung oleh (NJCLD, 2016) yang menyatakan terdapat perbedaan yang



signifikan antara pemberian ASI eksklusif dan tidak eksklusif dengan inisiasi menstruasi post partum di Puskesmas Kartasura. Marlina et all pun menyatakan ada kaitannya menyusui ASI secara Eksklusif dengan kembalinya waktu haid awal pasca bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. (Marlina & Hilmawan, 2020), hasil ini pun sejalan dengan penelitian (Wulandari, 2546), (Basuki & Bahar, 2016) yang menyatakan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu menyusui.

Ada sebagian aspek yg mempengaruhi kembalinya haid diantaranya pemberian ASI secara Eksklusif. Dengan ibu memberikan ASI secara Eksklusif serta ibu merdapatnya berbagai macam asupan makanan serta minuman yang memperlancar ASI, hingga terus menjadi lama amenore serta kian tertunda ovulasi, lama serta frekuensi menyusui (Maritalia, 2017).

Dalam penelitian multisenter didapatkan kalau urbanisasi, Pembelajaran, masa, ibu pekerja serta lain-lain. Bisa mempengaruhi terhadap mulainya datangnya haid pasca persalinan, disebabkan hormone, ialah

hormone prolactin. (Hegar, 2013). Dalam proses laktasi keluarnya hormone prolactin yang memicu penciptaan ASI pula kurangi hormon LH yang dibutuhkan membuat memelihara serta memicu siklus menstruasi. Kadar prolaktin yang besar menimbulkan ovarium menjadi kurang sensitif terhadap perangsangan gonadotropin yang memanglah telah rendah dengan akibat munculnya inaktifitas ovarium kandungan estrogen yang rendah serta anovulasi. Bahkan kegiatan ovarium mulai pulih kembali, kandungan prolaktin yang besar menimbulkan fase luteal yang pendek serta arana yang menyusut. Sehingga cerminan dari 3 minggu awal post partum merupakan cerminan dari inaktifitas poroshypofisis- hypothalamus. Ovarium yang hendak meningkat lama oleh pengeluaran susu dibawah pengaruh sekresi prolactin. Perihal ini cocok dengan teori (Anik Maryunani, 2015).

Kurniati dalam laporan tahunan mengemukakan selama menyusui, bayi menghisap air susu ibu dan akan menyebabkan perubahan pada system hormonal diantaranya tingginya jumlah hormon prolactin dalam darah. Prolaktin selain bermanfaat untuk menambah produksi ASI, juga akan mempengaruhi



ovulasi siklus Haid. Maka dari itu kemungkinannya sangat kecil bagi seorang wanita mengalami kehamilan dalam kondisi menyusui secara eksklusif. (Direktorat Promosi kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018).

Semakin tinggi kadar prolaktin dalam darah seseorang maka akan semakin efektif untuk mencegah terjadinya kehamilan dan semakin tinggi kadar oksitosin maka semakin besar kemungkin untuk terjadi kehamilan (Rahmi et al., 2019).

Median waktu kembalinya menstruasi pada ibu menyusui pada pemberian ASI secara eksklusif lebih lama dibandingkan dengan pemberian ASI yang tidak eksklusif. Ibu menyusui secara eksklusif mempunyai resiko belum kembalinya menstruasi lebih lama dibandingkan dengan ibu yang menyusui secara tidak eksklusif pada titik ke sintasan tertentu (Irawati et al., 2014).

Pemberian ASI secara eksklusif mampu menjadi salah satu alternatif keluarga berencana secara alami, sehingga kehamilan berikutnya dapat dijarangkan, bahkan pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai anak berusia satu tahun. (Susanto et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian Damayanti menunjukkan adanya

hubungan antara pola menyusui dengan durasi amenorhoe laktasi pada ibu menyusui di RS. PKU Muhammadiyah Surabaya (Damayanti, 2014).

Kesimpulan

Di dapatkan hubungan yang signifikan dalam menyusui Eksklusif dengan waktu kembalinya haid awal pada ibu pasca bersalin, dengan hasil uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai p value = 0,001 yang artinya p value $0,001 < 0,05$ H_a diterima yang berarti ada hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan datangnya menstruasi pada ibu yang menyusui. Lalu untuk Odds Ratio (OR) didapatkan hasil 0,050 yang artinya ibu yang tidak memberikan ASI secara Eksklusif berpeluang 0,050 untuk memiliki waktu kembalinya menstruasi awal post partum lebih dari 6 Bulan dibandingkan dengan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif.

Saran

Bagi Responden diharapkan untuk dapat memberikan ASI eksklusif sebagai metode KB alamiah untuk menjarangkan jarak kehamilan setelah persalinan.

Bagi peneliti selanjutnya dapat



dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

Bagi Tempat peneliti diharapkan dapat memberikan motivasi serta dukungans kepada para ibu menyusui untuk dapat memberikan ASI eksklusif dan edukasi terkait Manfaat ASI eksklusif sebagai MAL.

Daftar Pustaka

- Anik Maryunani. (2015). *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui* (I. Media (ed.)). In media
- Basuki, D. R., & Bahar, Y. (2016). *DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI BAGI IBU-IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS PURWOKERTO (The Correlation Between The Giving Of Breast Milk With The Regularity Of. XIII*(1), 42–49.
- Damayanti, W. (2014). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Indonesian Midwifery Journal, 01*(1), 1–10.
- Direktorat Promosi kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2018). *Laporan Tahunan*.
- Fatimah, L. (2012). *pada Ibu Menyusui di Desa Ngumpul , Jogoroto , Jombang Breastfeeding Mothers in the Village Ngumpul , Jogoroto , Jombang*.
- Hanafi. (2014). *keluarga berencana dan kontrasepsi*. Pustaka Sinar
- Harapan.
- Hegar, B. (2013, June). *IDAI | Mengapa ASI Eksklusif Sangat Dianjurkan pada Usia di Bawah 6 Bulan*.
- Herawati, C., Indragiri, S., & Widyaningsih, Y. I. (2021). Faktor Determinan Perilaku dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 16*(1), 52. <https://doi.org/10.26714/jkmi.16.1.2021.52-59>
- Irawati, P., Hakimi, M., & Emilia, O. (2014). Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Kembalinya Menstruasi Pada Ibu Menyusui Di Rs St. Carolus Jakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 1*(2), 103–112. <https://doi.org/10.22146/jkr.5346>
- Kemendes. (2018). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*. <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi.%0A%0A>
- Kemenpppa. (2020). *Edukasi dan Pemberdayaan Ibu Hamil dan Menyusui Penting di Masa Pandemi*. PUBLIKASI DAN MEDIA KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2722/edukasi-dan-pemberdayaan-ibu-hamil-dan-menyusui-penting-di-masa-pandemi>
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas* (S. Riyadi (ed.)).



Goysen Publishing.

- Marlina, Li., & Hilmawan, R. G. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1), 127–134.
- NJCLD. (2016). PERBEDAAN ANTARA LAMANYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN INISIASI MENSTRUASI POST PARTUM DI PUSKESMAS KARTASURA. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Rachman, T. (2018). laporan tahunan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Rahmi, J., Darwin, E., & Amir, A. (2019). Korelasi Kadar Prolaktin Dan Oksitosin Dengan Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Menyusui Eksklusif. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 3(2), 33–39.
<https://doi.org/10.36749/seajom.v3i2.12>
- Sulistiyowati, T., & Siswantara, P. (2014). PERILAKU IBU BEKERJA DALAM MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF DI KELURAHAN JAPANAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEMLAGI-MOJOKERTO. *Jurnal Promkes*, 2(1), 89–100.
- Susanto, D. H., Cikutra, R. Y., Nugraha, A., & Sasmita, D. M. (2018). Hubungan antara ASI Eksklusif dengan Kejadian Amenore pada Ibu yang memiliki Bayi di Puskesmas Kelurahan Palmerah II, Jakarta Barat. *Jurnal Kedokteran MEDITEK*, 24(65), 1–8.
- WHO. (n.d.). *Cakupan Asi eksklusif dunia*. Retrieved February 12, 2022, from <https://www.google.com/search?q=Data+WHO+pemberian+ASI+eksklusif+th+2020&oq=Data+WHO+pemberian+ASI+eksklusif+th+2020&aqs=chrome..69i57j0i22i30.49800j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Williams, J., Namazova-Baranova, L., Weber, M., Vural, M., Mestrovic, J., Carrasco-Sanz, A., Breda, J., Berdzuli, N., & Pettoello-Mantovani, M. (2020). The Importance of Continuing Breastfeeding during Coronavirus Disease-2019: In Support of the World Health Organization Statement on Breastfeeding during the Pandemic. *The Journal of Pediatrics*, 223, 234–236.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.05.009>
- Wulandari, I. ayu. (2546). *Hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap kembalinya menstruasi pada ibu menyusui*.