

**HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
TERHADAP KEMBALINYA MENSTRUASI PADA IBU MENYUSUI**

*(Relationship between exclusive breastfeeding and the resumption of menstruation
at breastfeeding mother)*

Idah Ayu wulandari^{*}, Ni Wayan Manik Parwati^{**}
^{*,**}Institut Teknologi dan Kesehatan Bali
Jalan Tukad Balian no 180 Renon Denpasar
Email: ayuwulandari28@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif kepada bayi dapat digunakan sebagai salah satu metode kontrasepsi yang disebut dengan amenohrea laktasi. Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif umumnya mengalami penundaan waktu kembalinya menstruasi dibandingkan dengan yang tidak memberikan ASI Eksklusif. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif dengan waktu kembalinya menstruasi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat.

Metode: Jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah ibu menyusui yang melakukan pemeriksaan di Bidan Praktek Mandiri (PMB) yang mempunyai bayi umur 6-1 tahun yang berada di bawah wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Barat dengan pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling.

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu ($P < 0,001$), dengan kekuatan hubungan yang kuat ($r = -0,656$) dan arah korelasi yang negatif.

Kesimpulan: PMB selaku tenaga kesehatan diharapkan lebih meningkatkan dalam pemberian informasi mengenai ASI Eksklusif beserta kiat-kiat ibu dalam memperbanyak produksi ASI dan cara penyimpanan ASI serta masyarakat khususnya keluarga dari ibu yang sedang menyusui dapat memberikan support kepada ibu menyusui agar mampu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Kata Kunci: ASI eksklusif, kembalinya menstruasi

ABSTRACT

Background: Exclusive breastfeeding can be used as a contraceptive method. Mothers who give exclusive breastfeeding usually had delay to get menstruation compared to those who do not provide exclusive breastfeeding. The aims of this study were to determine the effect of exclusive breastfeeding on the return of menstruation to breastfeeding mothers in the Denpasar Barat II PHC.

Method: This was an observational study with a cross sectional design. The sample was breastfeeding mothers who examined at the Independent Practice Midwife (PMB) under the working Denpasar Barat II PHC who had babies aged 6-1 years by using consecutive sampling technique.

Results: There was a very significant relationship between exclusive breastfeeding and the return of menstruation to the mother ($P < 0.001$), with a strong relationship strength ($r = -0.656$) and a negative correlation.

Conclusion: *PMB as a health worker is expected to further improve the provision of information about exclusive breastfeeding along with tips for mothers to increase milk production and how to store breast milk; and for the community especially for families of breastfeeding mothers can provide support for breastfeeding mothers to be able to provide exclusive breastfeeding to their babies.*

Keywords: *exclusive breastfeeding, return of menstruation*

LATAR BELAKANG

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif oleh *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) telah menjadi global action sejak pertemuan di Italia tahun 1990 (Innocenti Declaration on the Protection, Promotion and Support of Breastfeeding). Deklarasi ini menyangkut kerjasama dalam hal perlindungan, promosi dan dukungan terhadap program pemberian ASI secara eksklusif, yang menghimbau semua pemerintah negara-negara di dunia untuk mengambil kebijakan serta menentukan target terhadap menyusui eksklusif.

Pemberian ASI menunda kembalinya menstruasi dan ovulasi. Pemberian ASI menunda kembalinya menstruasi setelah melahirkan dan amenore karena menyusui juga berhubungan dengan tertekannya ovulasi (Simondon, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa median waktu kembalinya menstruasi terhadap pemberian ASI tidak eksklusif 1 sampai dengan 3 bulan, dan menunjukkan hubungan yang positif antara pemberian ASI eksklusif dengan kembalinya menstruasi. Kembalinya menstruasi pada menyusui secara tidak eksklusif lebih pendek dibandingkan ASI eksklusif (Wijden, 2015).

Waktu menyusui yang panjang dapat memperlama waktu risiko tidak terjadi konsepsi dan dapat menjarangkan kelahiran karena menurunkan fertilitas secara tidak langsung. Kembalinya siklus menstruasi setelah melahirkan merupakan salah satu indikator pemulihan kemampuan reproduksi, walaupun menstruasi bukan berarti berovulasi. Hasil penelitian tentang hubungan pemberian ASI yang tidak eksklusif dengan kembalinya menstruasi dengan median waktu 138 hari mempunyai korelasi positif.

Meskipun pemberian ASI Eksklusif mempunyai manfaat yang besar bagi ibu maupun bayinya, namun berdasarkan data SDKI tahun 2017, hanya separuh (52%) anak berumur di bawah 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Persentase ASI eksklusif ini menurun seiring dengan bertambahnya umur anak, dari 67 persen pada umur 0-1 bulan

menjadi 55 persen pada umur 2-3 bulan dan 38 persen pada umur 4-5 bulan. Mengingat beberapa hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas menunjukkan bahwa pola pemberian ASI secara eksklusif sampai 6 bulan pada ibu menyusui dapat mempengaruhi kembali kesuburannya, maka perlu dilakukan penelitian untuk melihat hubungan pola pemberian ASI dengan kembalinya menstruasi pada ibu menyusui di Puskesmas II Denpasar Barat yang merupakan puskesmas dengan jumlah Bidan Praktik mandiri terbanyak di Wilayah Denpasar Barat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang melakukan pemeriksaan di 2 orang Bidan Praktek Mandiri (PMB) yang mempunyai bayi umur 6-1 tahun yang berada di bawah wilayah kerja Puskemas II Denpasar Barat selama Bulan April-Agustus 2020. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Sebelum dilakukan, penelitian ini mendapatkan *ethical clearance* dari komite etik.

Uji normalitas data sebelum melakukan analisis data dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov. Berdasarkan hasil uji didapatkan data tidak berdistribusi normal, sehingga uji analisis data menggunakan *statistic non parametrik* yaitu uji Rank Spearman.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak dalam keluarga (n=85)

Karakteristik	n(%)
Umur Ibu	
<20 tahun	1 (1,2)
20-25 tahun	35 (41,2)
26-30 tahun	43 (50,6)
31-35 tahun	5 (5,9)
>35 tahun	1 (1,2)
Umur Bayi	
6 bulan	9 (10,6)
7 bulan	14 (16,5)
8 bulan	27 (31,8)
9 bulan	14 (16,5)
10 bulan	8 (9,4)
11 bulan	5 (5,9)
12 bulan	8 (9,4)
Pendidikan	
SD	1 (1,2)
SMP	8 (9,4)
SMA	62 (72,9)
PT	14 (16,5)
Pekerjaan	
IRT	32 (37,6)
Pedagang	29 (34,1)
Petani	1 (1,2%)
Karyawan	15 (17,6)
suasta	8 (9,4)
PNS	
Jumlah Anak	
1 orang	17 (20)
2 orang	49 (57,6)
3 orang	14 (16,5)
4 orang	5 (5,9)

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berumur 26 -30 tahun (50,6%), mempunyai bayi berumur 8 bulan (31,8%), mempunyai tingkat Pendidikan SMA ((72,9%), berperan sebagai Ibu Rumah Tangga (37,6%), dan mempunyai 2 anak (57,6%).

Pemberian ASI Eksklusif

Tabel 2.
Distribusi frekuensi responden berdasarkan pemberian ASI (n=85)

ASI Eksklusif	Frekuensi (n)	Persen (%)
Ya	13	15,3
Tidak	72	84,7

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden tidak memberikan ASI Eksklusif yaitu sebanyak 72 responden (84,7%), sedangkan yang memberikan ASI hanya sebesar 13 orang (15,3%).

Kembalinya Menstruasi pada Ibu

Tabel 3.
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kembalinya menstruasi pada ibu (n=85)

Kembalinya Menstruasi	Frekuensi (n)	Persen (%)
1 bulan	2	2,4
2 bulan	23	27,1
3 bulan	36	42,4
4 bulan	8	9,4
5 bulan	3	3,5
6 bulan	3	3,5
7 bulan	9	10,6
8 bulan	1	1,2

Berdasarkan tabel di atas, Sebagian besar responden mendapatkan menstruasi setelah 3 bulan pasca persalinan (42,4%), sedangkan responden yang mendapatkan menstruasi setelah 8 bulan pasca persalinan adalah sebesar 1,2%.

Hubungan antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi Pada Ibu

Tabel 4.
Hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu (n=85)

Variabel	Kembalinya menstruasi	ASI Eksklusif
Kembalinya menstruasi		
Correlation Coefficient	1.000	-.656**
Sig. (2-tailed)	.	.000
N	85	85
ASI Eksklusif		
Correlation Coefficient	-.656**	1.000
Sig. (2-tailed)	.000	.
N	85	85

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, diketahui adanya hubungan yang sangat signifikan antara pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu ($P < 0,001$), dengan kekuatan hubungan yang kuat ($r = 0,656$) dan arah korelasi yang negatif.

PEMBAHASAN

ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa pemberian makanan atau minuman lain. Makanan pendamping ASI diperkenalkan untuk diberikan pada usia di atas 6 bulan. ASI mempunyai komposisi yang lengkap bagi kebutuhan nutrisi bayi. Adanya immunoglobulin pada ASI membantu meningkatkan imunitas bayi serta mencegah terjadinya alergi.

Keberhasilan ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pekerjaan, pendidikan serta jumlah anak. Ibu yang bekerja lebih banyak yang memberikan susu formula kepada bayinya dibandingkan ibu yang tidak bekerja, hal ini disebabkan karena waktu ibu dirasa kurang cukup. Ibu harus mampu membagi waktu antara keperluan untuk bekerja serta waktu untuk dapat memberikan ASI kepada bayinya. Ibu yang bekerja di luar rumah mempunyai waktu yang terbatas untuk memenuhi pemberian ASI kepada bayi. Pada penelitian ini, dari keseluruhan responden hanya sebesar 15,3% saja yang memberikan ASInya secara eksklusif dan dari jumlah ini hanya paling banyak adalah ibu rumah tangga (69,2%).

Jika dilihat dari pendidikan ibu, mayoritas responden adalah lulusan SMA. Responden yang lulus PT, sebagian besar (78,6%) tidak memberikan ASI Eksklusif. Hal ini berbeda dengan hasil beberapa penelitian yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka kemungkinan untuk memberikan ASI Eksklusif akan lebih tinggi oleh karena pengetahuan tentang manfaat ASI Eksklusif yang dimilikinya. Hal ini dapat disebabkan karena selain pendidikan yang berkaitan dengan pengetahuan seseorang, faktor kesediaan dan juga waktu yang dimiliki oleh ibu untuk memberikan ASI Eksklusif juga memegang peranan penting.

Kembalinya menstruasi pada ibu dipengaruhi oleh kadar hormone dalam tubuh ibu. Meningkatnya hormone prolactin pada saat menyusui dapat menekan hormone estrogen dalam tubuh ibu sehingga menyebabkan tidak terjadinya menstruasi.

Prolaktin dilepaskan sebagai respon terhadap stimulasi puting susu selama menyusui dan merangsang produksi susu oleh kelenjar susu. Selama menyusui, penghisapan puting susu oleh bayi menyebabkan perubahan hormonal, yaitu terjadi peningkatan produksi prolaktin. Prolaktin tidak hanya menyebabkan peningkatan produksi ASI, namun juga mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Efek ini sering digunakan sebagai salah satu metode kontrasepsi sederhana yaitu amenorrhea laktasi (Jacson, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu, dengan kekuatan hubungan kuat dan arah korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi lebih cenderung tidak mengalami menstruasi atau kembali menstruasinya lebih lama dibandingkan dengan yang tidak memberikan ASI secara eksklusif.

Setelah persalinan, kadar prolaktin dalam darah meningkat. Prolaktin dapat menekan fungsi ovarium dengan menghambat hormone GnRH. Hal ini menyebabkan dengan menyusui dapat memperlambat kembalinya kesuburan dan terjadinya menstruasi. Efeknya tergantung pada sering atau tidaknya bayi menghisap puting susu secara langsung (Pedrucci, 2013).

Pulihnya menstruasi didahului oleh perkembangan folikel serta produksi estrogen yang memadai untuk merangsang pertumbuhan endometrium, oleh karena itu awal menstruasi merupakan salah satu tanda akan pulihnya kesuburan. Wanita yang tidak menyusui maupun menyusui namun tidak ASI Eksklusif siklus prolaktin akan semakin menurun, sehingga merangsang kelenjar bawah depan otak yang mengontrol ovarium menuju permulaan pola produksi estrogen dan progesterone yang normal, perkembangan folikel, ovulasi dan selanjutnya menstruasi (Wijden, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi pada ibu.

Saran

Diharapkan PMB selaku tenaga

kesehatan lebih meningkatkan dalam pemberian informasi mengenai ASI Eksklusif beserta kiat-kiat ibu dalam memperbanyak produksi ASI dan cara penyimpanan ASI, serta keluarga dari ibu yang sedang menyusui dapat memberikan support kepada ibu menyusui agar mampu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

KEPUSTAKAAN

- Art, C., Kylberg, E., Hornell, A., Hofvander, Y., Medhin, M.G. & Greiner, T. (2002) How exclusive is exclusive breastfeeding? A comparison of data since birth with current status data. *International Journal of Epidemiology*, 29,1041-1046.
- Departemen Kesehatan RI (2004) Kebijakan Departemen Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian ASI Pekerja Wanita.
- Egbuonu, I., Ezechukwu, C.C., Chukwuka, J.O. & Ikechebelu, J.I. (2015) Breastfeeding, return of menses, sexual activity and contraceptive practice among mothers in the first six month of lactation in Onitsha, South Eastern Nigeria. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 25(5)500-503.
- Jacson, E. 2011. Return of Ovulation and Menses in Postpartum Nonlactating Women a Systematic Review. *March 2011. Obstetrics and Gynecology* 117 (3):657-62
- Labbok, M.H., Coffin, J.C. & Belsey, M. (1997) Breastfeeding definition. *Contraception*, 55,323-325.
- Pedrucci, G. 2013. Menstrual blood and human milk. Reflections and new proposals on breast-feeding in ancient Greece. *Gesnerus*. 2013;70(2):260-91. Tersedia dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24527558/>
- Roesli, U. (2000) Mengenal ASI Eksklusif, ed. 4. Jakarta. Trubus Agriwidaya.
- Rosner, B. (2006) *Fundamental of Biostatistics*, 6th ed. Thomson Brooks Publisher.
- Sugiono (2006) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. ALFABETA
- Tulchinsky, D. & Little, A.B. (2014) *Maternal-Fetal Endocrinology*. 2nd ed. Philadelphia. W.B. Saunders Company.
- Wijden, CVD. Manion, C. 2015. Lactational amenorrhoea method for family planning. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 Oct; 2015(10): CD001329. Tersedia dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26457821/>