

Analisis Efektifitas Metode Amenorehea Laktasi Pada Ibu Nifas – *Systematic Review*

Putri Isriyatil Jannah¹, Desy Eliana², Ruri Trisasri³, Nabela Putri Yanuari⁴, Anik Dwi Marga⁵, Rizki Kurniawan Saputra⁶

**Email : putriisriyatil@sibermu.ac.id desy@sibermu.ac.id
ruritrisasri@sibermu.ac.id nabelaputriyanuari@sibermu.ac.id
anik@sibermu.ac.id rizkikurniawansaputra@sibermu.ac.id**

**Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Program Studi
S1 PJJ Administrasi Kesehatan, Universitas Siber
Muhammadiyah, Yogyakarta, Indonesia**

Abstrak

Laju pertumbuhan penduduk di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk salah satunya dengan cara Program Keluarga Berencana. Kontrasepsi alamiah yang dapat digunakan tanpa menggunakan alat berupa Metode Amenorea Laktasi (MAL). MAL merupakan metode dengan cara mengatur jarak kehamilan menggunakan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Metode penelitian deskriptif dengan menggunakan metode Systematic literature review/ Review Artikel Terstruktur. Data diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder berupa buku dan laporan primer atau asli yang terdapat dalam artikel publikasi ilmiah atau jurnal. Berdasarkan 5 artikel yang sesuai dengan topik Metode Amenorehea Laktasi diatas memiliki beberapa kesamaan dalam tujuan penelitian yang akan peneliti kaji. Dari segi judul artikel, metode, subjek dan hasil penelitian terdapat informasi yang valid mengenai efektifitas MAL sebagai kontrasepsi alami pada ibu nifas. Efektivitas Metode Amenorehea Laktasi sebagai kontrasepsi alami sebesar 98% dengan syarat menyusui dalam waktu 6 bulan setelah kelahiran, amenore efektif, dan pemberian ASI eksklusif (siang/malam).

Kata Kunci: Metode Amenorehea Laktasi; Kontrasepsi Alami; Ibu Nifas

Abstract

The population growth rate in Indonesia has increased every year. One of the efforts that can be made to control the rate of population growth is through the Family Planning Program. Natural contraception that can be used without using tools is the Lactation Amenorrhoea Method (LAM). MAL is a method of spacing pregnancies using exclusive breastfeeding. The descriptive research method uses the Systematic literature review/Structured Article Review method. Data obtained from the results of research that has been conducted by previous researchers. Secondary data sources are primary or original books and reports contained in scientific publications or journal articles. Based on the 5 articles that are in accordance with the topic of the Lactation Amenorrhoea Method above, they have some similarities in the research objectives that the researchers will examine. In terms of the title of the article, method, subject and research results, there is valid information regarding the effectiveness of MAL as a natural contraceptive for postpartum women. The effectiveness of the Lactation Amenorrhoea Method as a natural contraceptive is 98% with the conditions of breastfeeding within 6 months after birth, effective amenorrhoea, and exclusive breastfeeding (day/night).

Keywords:

Lactation Amenorrhoea Method; Natural Contraception; Postpartum Mother.

Pendahuluan

Laju pertumbuhan penduduk di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Proyeksi yang telah dilaksanakan, pada tahun 2045 mencapai lebih dari 300 juta penduduk. Hal seperti ini dapat menimbulkan permasalahan baru di masyarakat berupa keterbatasan penyediaan kebutuhan sandang, papan, pangan, lapangan pekerjaan dan kesehatan jika laju penduduk tidak dikendalikan dengan baik. Angka fertilitas total untuk periode 3 tahun sebelum survei adalah 2,4 anak per wanita, namun angka ini masih dinilai tinggi jika dibandingkan dengan angka fertilitas yang diharapkan (2,1 anak per wanita) (Adha, 2020).

Berdasarkan Survey Demografi yang dilaksanakan tahun 2017 di Indonesia, angka kelahiran yang tidak diharapkan sebesar 7% dari total angka kelahiran. Jumlah kelahiran anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu umur pertama kali melahirkan, jarak antar kelahiran dan kesuburan seorang Wanita (Adha, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk salah satunya dengan cara Program Keluarga Berencana. Keluarga Berencana merupakan suatu upaya untuk mengatur banyaknya jumlah kelahiran sehingga bagi ibu maupun bayinya tidak menimbulkan kerugian (Irianto, 2014).

World Health Organization (WHO) menyebutkan penggunaan alat kontrasepsi meningkat di berbagai negara, terutama di Asia dan Amerika Latin dan yang terendah di Sub Sahara Afrika. Namun secara global, penggunaan alat kontrasepsi modern telah meningkat tidak signifikan dari 54% tahun 1990 menjadi 57,4% tahun 2014. Namun menurut daeranya, proporsi pasangan usia subur 15-49 tahun menggunakan alat kontrasepsi modern telah meningkat minimal 6 tahun terakhir (Melyani, 2017).

Pemerintah Indonesia telah mengambil suatu Langkah konkrit dalam mengatasi percepatan pertumbuhan penduduk. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang resmi dilantik melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 1970 berfungsi untuk bertanggung jawab dalam pengendalian pertumbuhan penduduk di Indonesia (Irianto, 2014).

Metode yang disediakan oleh BKKBN dalam mengatur jarak kehamilan adalah kondom, pil, *Intra Uterine Device* (IUD), suntik dan kontrasepsi mantap dengan keuntungan dan kerugian yang dimiliki. Kontrasepsi alamiah yang dapat digunakan tanpa menggunakan alat berupa Metode Amenorea Laktasi (MAL). MAL merupakan metode dengan cara mengatur jarak kehamilan menggunakan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif (Afandi, 2012).

Pencapaian Metode Amenore Laktasi (MAL) di Indonesia masih rendah, berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2013 wanita usia 15-49 tahun dengan status kawin sebesar 59,3% pasangan usia subur (PUS) menggunakan KB modern (Implant, MOW, MOP, IUD, Kondom, Suntik dan pil), dan hanya 0,4% yang menggunakan KB tradisional (Metode Amenorea Laktasi, kalender dan senggama terputus) (Kemenkes RI, 2014).

Persentase peserta KB baru terhadap pasangan usia subur di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 16,51% dan semakin rendah pada tahun 2015 sebesar 13,46%. Hasil data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2015) persentase penggunaan kontrasepsi pada pasangan usia subur (PUS) yang merupakan peserta KB baru, metode kontrasepsi yang terbanyak digunakan yaitu suntikan (49,67%), kemudian pil (25,14%), kondom (5,68%, MOW (1,50%), MOP (0,21%) (Kemenkes RI, 2014).

Metode ini dapat memberikan keuntungan untuk bayi serta ibu. Keuntungan metode amenore laktasi untuk ibu yaitu dapat mengurangi resiko perdarahan pasca persalinan, mengurangi resiko anemia, dapat meningkatkan hubungan psikologi ibu dan bayi, menurunkan resiko terhadap kanker ovarium dan kanker payudara dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu. Keefektifan metode ini akan tinggi sampai kembalinya menstruasi atau sampai dengan enam bulan. Tingkat keefektifan metode amenorea laktasi ini mencapai 98% sedangkan kegagalan

metode ini mencapai 2% (Yanti, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan menganalisis efektivitas MAL pada Ibu Nifas menggunakan metode systematic review.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode Systematic literature review/ Review Artikel Terstruktur. Data yang digunakan adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder berupa buku dan laporan primer atau asli yang terdapat dalam artikel publikasi ilmiah atau jurnal. Sintesis data bertujuan untuk mengelompokkan data – data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu Nifas yang menjalani ASI Eksklusif yang telah disesuaikan dengan kriteria peneliti. Artikel publikasi yang diperoleh terdiri dari artikel *full text* dengan Bahasa Indonesia maksimal 10 tahun terakhir. Artikel diperoleh dari minimal 1 database.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan topik penelitian yang akan dibahas dengan judul “Analisis Efektifitas Metode Amenorhea Laktasi pada Ibu Pasca Nifas-Systematic Review”. Peneliti akan mengkaji efektifitas Metode Amenorhea Laktasi sebagai kontrasepsi alami pada ibu pasca nifas. Peneliti telah menemukan literatur terkait yang terdiri dari 5 artikel. Berikut rangkuman beberapa artikel tersebut :

Tabel.1 Artikel Penelitian

Peneliti, Tahun, Lokasi	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
Yanti G., et.al, 2014, Lampung	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Metode Amenorea Laktasi (MAL) Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukoharjo Lampung	Penelitian kuantitatif (non eksperimen) dengan rancangan atau desain Deskriptif korelasional	Seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Sukoharjo Lampung Jumlah: 59 orang	Koefisien korelasi pengetahuan dengan implementasi sebesar 0,641 dengan nilai P sebesar 0.000. Koefisien korelasi sikap terhadap pelaksanaan sebesar 0,648 dengan nilai P value 0,000 dan koefisien korelasi berganda 0,707 dengan

				nilai P 0,00
Adha NR., et.al, 2020, Indonesia	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Waktu Kembalinya Menstruasi Pertama Pasca Persalinan di Wilayah Rural, Indonesia	Desain studi kohort retrospektif dengan analisis survival/ kesintasan, Cox Regression	Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 dengan responden sebanyak 1701 ibu berusia 15-49 tahun, yang melahirkan anak terakhir dalam waktu 1 tahun sebelum survei	waktu kembali menstruasi pertama pasca persalinan di Indonesia hingga 12 bulan pengamatan dengan median time tiga bulan. Faktor yang berhubungan dengan waktu kembalinya menstruasi pertama pasca persalinan adalah paritas
Melyani et.al, 2017, Kalimantan Barat	Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Memilih Metode Amenorea Laktasi Pada Ibu Nifas Di Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara Tahun 2017	Metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional study	Sebanyak 34 orang responden yaitu ibu nifas yang bersalin di UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara	ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam memilih metode amenorea laktasi pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara tahun 2017
Lausi RN. Et.al, 2017, Bandung	Gambaran Metode Amenorea Laktasi dan Cara Pemberian Asi Eksklusif di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor	Metode dekskriptif dengan pendekatan cross sectional	ibu-ibu yang mempunyai anak usia 6-12 bulan yang menyusui ASI Eksklusif dilakukan pada tanggal 22-07-2016 s.d 28-06-2016 di Desa Cipacing.	sebagian besar ibu yang memberikan ASI Eksklusif sudah menggunakan KB dengan Metode Amenorea Laktasi dan kembalinya menstruasi pada ibu yang menggunakan KB Metode Amenorea Laktasi lebih dari enam bulan
Ma'rifah U, 2019, Surabaya	Hubungan Antara Pola Pemberian Asi	Metode cross sectional	Sebanyak 30 Ibu menyusui	hubungan antara pola menyusui

	Dengan Durasi Amenorrhoe Lakatasi Di Rs. Pku Muhammadiyah Surabaya			dengan durasi amenorrhoe laktasi pada ibu menyusui di RS. PKU Muhammadiyah Surabaya
--	--	--	--	---

Berdasarkan 5 artikel yang sesuai dengan topik Metode Amenorrhoe Laktasi diatas memiliki beberapa kesamaan dalam tujuan penelitian yang akan peneliti kaji. Dari segi judul artikel, metode, subjek dan hasil penelitian terdapat informasi yang valid mengenai efektivitas MAL sebagai kontrasepsi alami pada ibu nifas.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis secara sistematis metode amenorrhoe laktasi sebagai kontrasepsi alami pada ibu nifas. Artikel yang telah diperoleh sebanyak 5 artikel dan akan dijadikan referensi pendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian Ma'rifah (2019), diperoleh bahwa gambaran pada ibu yang memberikan ASI eksklusif tidak menggunakan kontrasepsi sebanyak 40,9%, cara pemberian ASI secara on demand 90,9% dan kembalinya menstruasi \geq 6 bulan sebesar 53,0%. Simpulan penelitian ini, bahwa sebagian besar ibu yang memberikan ASI Eksklusif sudah menggunakan KB dengan Metode Amenorrhoe Laktasi dan kembalinya menstruasi pada ibu yang menggunakan KB Metode Amenorrhoe Laktasi lebih dari enam bulan.

Penelitian Ma'rifah (2019) dengan 30 responden ibu menyusui di RS PKU Muhammadiyah Surabaya menjelaskan bahwa pola asuh ibu menyusui dengan kriteria baik sebanyak 8 orang (27%), kriteria cukup sebanyak 4 orang (13%) dan kriteria kurang sebanyak 18 orang (60%). Hasil tersebut menunjukkan ibu menyusui di RS PKU Muhammadiyah Surabaya mengalami pola menyusui kurang.

Pola menyusui yang baik menurut Neifert (dalam Ma'rifah, 2019) bayi harus disusui sekurang-kurangnya setiap 3 jam sekali selama siang hari dan 4 jam sekali selama malam hari (dihitung dari awal menyusu pertama sampai menyusu berikutnya), atau 8-12x dalam 24 jam selama 10-15 menit pada setiap payudara setiap kali bayi menyusu. Bayi yang sudah besar kemampuan menyusunya lebih efisien sehingga membutuhkan lebih sedikit waktu. Sebaiknya ibu menyusui bayi sebelum periode tidur bayi yang panjang. Satu kali menyusui dalam periode 4-5 jam tidur per 24 jam dapat diterima.

Menurut rekomendasi WHO bahwa ASI adalah hak anak dan merupakan makanan terbaik bayi sejak lahir sampai anak usia 2 tahun. Peraturan Pemerintah yang dikuatkan oleh kebijakan yang mendukung pemberian ASI untuk melindungi, serta memberikan yang terbaik agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal, sehat, dan cerdas. Diantara sekian banyak manfaat ASI diantaranya adalah memberi gizi yang berkualitas tinggi untuk pertumbuhan optimum, sebagai cairan yang dibutuhkan bayi karena mengandung kolostrum yang amat penting untuk bayi baru lahir karena sangat mempengaruhi pertumbuhan, pencernaan, dan perlindungan kesehatan bayi.

Berdasarkan hasil wawancara ibu yang memiliki pola menyusui kurang disebabkan oleh berbagai faktor puting susu lecet atau luka, payudara bengkak, tersumbatnya saluran laktiferus atau duktus laktiferus, abses pada payudara, ASI berkurang sehingga ibu menambah susu formula, bayi bingung puting karena menyusui dengan pemberian susu formula yang menggunakan dot, bayi enggan menyusu, bayi berat lahir rendah, bayi kembar, bayi sumbing, ikterus pada neonatus, ibu bekerja dot (Ma'rifah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Ma'rifah (2019) dari 30 responden di RS. PKU Muhammadiyah Surabaya bahwa mayoritas ibu mengalami durasi amenorrhoe laktasi cepat berjumlah 22 orang (73%), lambat berjumlah 3 orang (10%), sangat lambat berjumlah 5 orang (17 %), sehingga sebagian besar ibu lebih cepat mengalami menstruasi selama periode menyusui.

Factor yang mempengaruhi lamanya kembali menstruasi setelah melahirkan salah satunya dipengaruhi oleh angka konsentrasi prolactin (PRL) yang tinggi. Selama penghisapan sering terjadi dan setiap kali menyusui terjadi peningkatan sekresi PRL secara akut. Sementara itu pada ibu yang tidak menyusui konsentrasi PRL kembali normal dalam waktu sekitar 4 minggu dan pada minggu ke-4 setelah persalinan, selain itu dengan kondisi tertentu ibu yang menyusui bayi juga bisa mencegah indung telur melepas sel telur ke dalam Rahim (Ma'rifah, 2019).

Hal ini dapat dipengaruhi oleh menyusui eksklusif karena dengan menyusui konsentrasi prolaktin tetap tinggi selama pengisapan sering terjadi dan pada setiap kali menyusui terjadi peningkatan sekresi prolaktin secara akut. Pada dasarnya hormone FSH (Follicle Stimulating Hormone) kembali ke normal dalam beberapa minggu pascapartum. Namun konsentrasi LH (Luteinizing Hormone) dalam darah tetap tertekan sepanjang periode menyusui. Pada saat menyusui konsentrasi prolaktin menjadi inhibitor untuk keluarnya LH, sehingga pulsasi normal pelepasan LH mengalami gangguan dan inilah yang menjadi dasar penyebab terjadinya penekanan fungsi normal ovarium

Pemberian ASI sangat memengaruhi dimana pemberian ASI secara on demand yaitu menyusui kapanpun bayi meminta. Hal ini dapat mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang karena frekuensi menyusui yang tidak menentu. Menambah panjang kembalinya kesuburan pasca persalinan sehingga menunda kehamilan berikutnya atau dapat berperan juga sebagai KB alami (Lausi, 2017).

Menyusui yang dijadwalkan seperti halnya menggunakan botol akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Pada ibu bekerja dianjurkan menyusui lebih sering pada malam hari karena akan memicu produksi ASI, sehingga nanti tidak akan timbul masalah menyusui (Lausi, 2017).

Kembalinya menstruasi yang cepat ini dikarenakan penurunan frekuensi dan durasi episode menyusui dan terutama dengan diperkenalkannya makanan selain ASI, efek pada sumbu hipotalamus-hipofisis ovarium melemah dan aktivitas ovarium mulai kembali. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu didapatkan cukup banyaknya responden yang mengalami kembalinya menstruasi dengan cepat yaitu kurang dari 3 bulan.

Penggunaan susu botol bayi akan berpengaruh pada keefektifan ibu menyusui sehingga mempengaruhi kembalinya menstruasi, menyusui yang kurang efektif akan menyebabkan daya hisap bayi berkurang sehingga perlahan-lahan tubuh merespon untuk memproduksi hormon estrogen walaupun menyusui masih dilanjutkan, hal tersebut dapat diartikan bahwa pola menyusui yang berbeda-beda dapat menyebabkan lama kembalinya menstruasi yang berbeda-beda, tidak hanya dari faktor menyusui, penggunaan obat-obatan juga akan mempengaruhi terhadap kembalinya menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian Adha, (2020), menunjukkan median kembalinya menstruasi pertama pasca persalinan di Indonesia adalah 3 bulan (95% CI 2,759-3,241). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kembalinya menstruasi pertama pasca persalinan yang sangat berpengaruh adalah pemberian ASI eksklusif, serta faktor lainnya yaitu status gizi ibu, masalah psikologis dan paritas.

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan baik hidup atau mati yang dapat mempengaruhi kembalinya menstruasi pertama pasca persalinan. Probabilitas kembalinya menstruasi pertama pasca persalinan hingga 12 bulan untuk wanita yang paritas multipara mencapai 3%, sedangkan wanita dengan paritas primipara adalah 1%. Artinya wanita dengan paritas multipara akan lebih lambat untuk mengalami menstruasi kembali pasca persalinan. Paritas yang multipara berpeluang lebih besar untuk tidak kembali menstruasi pasca persalinan dibandingkan paritas yang primipara (Adha, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan Suparmi (2010) bahwa paritas >3 orang lebih lambat untuk kembali menstruasi dibanding ibu 1 atau 2 orang. Karena paritas terkait dengan usia, dimana semakin

banyak paritas maka usia wanita tersebut bertambah, dimana kondisi organ reproduksi wanita akan menurun sesuai dengan bertambahnya usia.

Sejalan dengan penelitian Aryal (2006) di Nepal diwilayah rural menunjukkan bahwa wanita dengan paritas yang tinggi rata-rata mengalami menstruasi kembali pada 10 bulan setelah melahirkan.²² Penelitian di India menunjukkan bahwa paritas lebih tinggi akan mengalami durasi kembali menstruasi pasca persalinan lebih lama karena ditunjukkan bahwa ibu yang lebih tua dengan paritas lebih tinggi memiliki peluang menyusui lebih tinggi dibanding ibu yang lebih muda.

Perilaku merupakan hasil dari stimulus yang diberikan. Adanya stimulus (rangsangan) yang baik maka akan meningkatkan perilaku ke arah yang lebih baik pula. Sebaliknya kurangnya stimulus tersebut maka pelaksanaan metode amenorea laktasi (MAL) juga akan cenderung kurang (Yanti, 2014).

Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut. Sehingga apabila tingkat pengetahuan baik, maka sikap dan perilaku yang terbentuk juga akan semakin baik. Pengetahuan diperoleh secara alami maupun secara terencana yaitu melalui proses pendidikan, dan seorang ibu dengan pengetahuan rendah tentang metode amenorea laktasi (MAL) merupakan faktor predisposisi dari perilaku yang tidak mendukung (Yanti, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian (Melyani et.al. 2017) pengetahuan tentang metode amenorea laktasi pada ibu nifas maka diketahui dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat paling banyak ibu nifas dengan pengetahuan kurang tentang metode amenorea laktasi, hal ini dipengaruhi oleh sedikitnya informasi yang didapat atau diterimanya, karena pengetahuan diukur untuk mengetahui hasil tahu ibu nifas tentang metode amenorea laktasi melalui indera yang dimilikinya serta pengetahuan tersebut mempunyai tingkatan yang berbeda-beda sehingga hasil dari pengetahuan yang diteliti berbeda pula pada setiap responden penelitian (ibu nifas).

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat paling banyak ibu nifas dengan sikap tidak memilih metode amenorea laktasi, hal ini dipengaruhi oleh persepsi terhadap apa yang dilihat, diketahui, pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional dan informasi dari orang lain (Melyani, et.al. 2017).

Menyusui eksklusif merupakan suatu metode kontrasepsi sementara cukup efektif, selama ibu belum mendapat haid dan waktunya kurang dari enam bulan pasca persalinan. Salah satu tanda belum kembalinya kesuburan seorang wanita adalah tidak datangnya menstruasi setelah melahirkan. Berapa lama seorang wanita kembali subur tergantung pada pola menyusui bayinya dan kecenderungan tubuhnya sendiri. Keefektifan sebagai kontrasepsi menurun seiring dengan lamanya menyusui

Oleh karena itu dari hasil penelitian terlihat bahwa ibu yang memberikan ASI selama 6 bulan penuh atau menyusui eksklusif dan tidak memakai alat kontrasepsi selama memberikan ASI eksklusif dan kembali menstruasinya ≥ 6 bulan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gistri dan Sri Handayani keadaan ini dapat dikaitkan dengan Metode Amenorea Laktasi (MAL) dan dapat dikatakan sebagai metode keluarga berencana alamiah (KBA) apabila dikombinasikan dengan kontrasepsi lain (Lausi, 2017). Metode amenore laktasi (LAM) bisa sangat efektif (98%) asalkan terpenuhi tiga syarat: dalam waktu 6 bulan setelah kelahiran, amenore efektif, dan pemberian ASI eksklusif eksklusif (siang/malam) (Enggar et.al, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian sistematis review yang telah dilaksanakan, efektivitas Metode Amenorea Laktasi sebagai kontrasepsi alami sebesar 98% dengan syarat menyusui dalam waktu 6 bulan setelah kelahiran, amenorea efektif, dan pemberian ASI eksklusif (siang/malam).

Daftar Referensi

- Adha, N.R., Bantas, K. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Waktu Kembalinya Menstruasi Pertama Pasca Persalinan di Wilayah Rural, Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. Vol. 4, No. 2, Hal. 43-50.
- Affandi, Biran. 2012. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- BKKBN. Kumpulan Data Program Keluarga Berencana Nasional. Jakarta: SDKI; 2013. Di unduh tanggal 24 Februari 2023
- Ida. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka Kota Depok Tahun 2011. Universitas Indonesia. Diakses pada 25 Februari 2023 pukul 16.20 WIB.
- Irianto, Koes. 2014. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendes RI. 2014. Profil Kesehatan Indonesia 2014. <http://www.depkes.go.id/pusdatin/profilkesehatanindonesia/profilkesehatanIndonesia-2014.pdf>, diakses pada tanggal 20 Februari 2023 pukul 19.53 WIB.
- Lausi RN, Susanti AI, Sari P, Astuti S. 2017. Gambaran Metode Amenorea Laktasi dan Cara Pemberian Asi Eksklusif di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor. *JSK*. Vol. 3, No. 1, Hal. 32-37.
- Ma'rifah U. 2019. Hubungan Antara Pola Pemberian Asi dengan Durasi Amenorhue Laktasi di RS PKU Muhammadiyah Surabaya. *SINAR Jurnal Kebidanan*. Vol. 1, No. 1, Hal. 21-27.
- Melyani, Putri E. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap dalam Memilih Metode Amerorea Laktasi pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Utara Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 7, No.1, Hal. 106-114.
- Suparmi. 2010. Pengaruh Asi Eksklusif dengan Amenorea Laktasi di Indonesia (analisis SDKI 2007). Depok: Universitas Indonesia.
- Yanti G, Handayani Sri. 2014. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Metode Amenorea Laktasi (MAL) pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukoharjo Lampung. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*. Vol. 05, No. 02, Hal. 181-192.