

## HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN KEMBALINYA MENSTRUASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURBARATU KOTA TASIKMALAYA

Lina Marlina, Rikky Gita Hilmawan  
Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya  
(linamarlina1203@gmail.com, 085223359512)

### ABSTRAK

Cakupan pemberian ASI Eksklusif menunjukkan grafik yang meningkat, tahun 2010 sebesar 15,3% meningkat menjadi 30,2% pada tahun 2013. Pemberian ASI eksklusif banyak keuntungannya salah satunya memperlambat proses menstruasi, karena dapat menekan hormon progesteron dan estrogen. Studi pendahuluan diperoleh jumlah ibu menyusui sebanyak 221 orang, yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 59 orang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi. Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *restropektif*. Populasi adalah seluruh ibu menyusui bayi 6-24 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya pada bulan Februari - Maret tahun 2019 yang berjumlah 221 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Random Sampling* sebanyak 69 orang. Analisa yang digunakan adalah *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibu menyusui sebagian besar memberikan ASI Eksklusif (58,0%), kembalinya menstruasi pada ibu ada pada kategori lambat (60,9%). Ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya dengan nilai p sebesar 0,000. Ibu menyusui diharapkan dapat memberikan ASI secara eksklusif pada 6 bulan pertama bayi, karena terbukti dapat memperlambat datangnya menstruasi sehingga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk keluarga berencana.

Kata Kunci : ASI eksklusif, kembalinya menstruasi

### ABSTRACT

*Coverage of exclusive breastfeeding shows an increasing graph, in 2010 by 15.3% increased to 30.2% in 2013. Exclusive breastfeeding has many advantages, there is slowing the menstrual process, because it can suppress progesterone and estrogen hormones. A preliminary study found there were 221 breastfeeding mothers who did not give exclusive breastfeeding are 59 peoples. The purpose of this study is determine relationship of exclusive breastfeeding with menstruation return. This research method is descriptive correlational with restropective approach. The population is all mothers breastfeeding babies 6-24 months in Public Health Center of Purbaratu Tasikmalaya area in February - March 2019, amounting 221 people. The sampling technique used random sampling there are 69 people. The analysis used Chi Square. The results showed that breastfeeding mothers mostly gave exclusive breastfeeding (58.0%), the return of menstruation to mothers was in the slow category (60.9%). There are a relationship between exclusive breastfeeding and the return of menstruation with p value of 0,000. Moms are expected to give exclusive breastfeeding in the first 6 months of the baby, because it is proven to slow the arrival of menstruation so that it can be used as an alternative for family planning.*

*Keywords : Exclusive breastfeeding, menstruation return*

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi sampai usia 6 bulan. *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan rekomendasi tentang pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif yaitu pemberian ASI tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin, mineral, dan atau obat-obatan untuk keperluan medis sampai bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupannya (Depkes RI, 2014).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif menunjukkan grafik yang meningkat, pada tahun 2010 sebesar 15,3% meningkat menjadi 30,2% pada tahun 2013, namun pada kenyataannya masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif terutama pada wanita yang bekerja. Persentase pemberian ASI eksklusif dalam 24 jam terakhir dan tanpa riwayat diberikan makanan dan minuman selain ASI pada umur 6 bulan sebesar 30,2 persen. Inisiasi menyusui dini kurang dari satu jam setelah bayi lahir adalah 34,5 persen, tertinggi di Nusa Tenggara Barat, yaitu sebesar 52,9 persen dan terendah di Papua Barat (21,7%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2014).

Pemberian ASI eksklusif banyak mendatangkan keuntungan, baik bagi ibu maupun bagi bayi. Melalui ASI bayi akan mendapat nutrisi yang optimal dan antibodi sebagai sistem imunnya. Menyusui juga bisa meningkatkan hubungan psikis antara ibu dan bayi (Sumastri, 2012). Selain itu menyusui juga dapat mengurangi fertilitas setelah melahirkan. Perempuan yang menyusui eksklusif pada prinsipnya akan lebih lama mendapatkan inisiasi menstruasi daripada yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif. Menyusui akan menunda ovulasi sehingga terjadinya inisiasi menstruasi postpartum tertunda (Maryunani, 2015).

Pemberian ASI Eksklusif banyak dipengaruhi oleh keadaan sosial budaya, kesehatan ibu, kesehatan bayi, status pekerjaan ibu, pengaruh kebudayaan barat, urbanisasi, dan kemajuan teknologi menyebabkan pergeseran nilai sosial budaya masyarakat. Memberi ASI pada bayi dianggap tidak modern dan menempatkan ibu pada kedudukan lebih rendah dibandingkan dengan ibu pada golongan atas. Perkembangan industri susu formula yang pesat dengan berbagai promosi di media massa dapat menyebabkan salah pengertian pemberian susu formula dianggap lebih baik dari pada ASI (Orozco et al., 2013). Ada reflek yang mempengaruhi tidak terjadinya ovulasi semasa laktasi. Pertama, isapan mulut bayi akan menstimulus hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan posterior. Hipofisis anterior menghasilkan rangsangan (reflek prolaktin) untuk

meningkatkan sekresi prolaktin. Prolaktin ini bekerja pada kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi ASI. Sekresi prolaktin yang tinggi akan menekan hormon estrogen dan progesteron. Akibatnya sekresi LH akan menurun dan menyebabkan terjadinya inovulasi. Kedua, kadar oksitosin sangat dipengaruhi oleh perasaan, pikiran, dan sensasi ibu. Oleh karenanya keadaan ibu dan lingkungannya sangat mempengaruhi reflek oksitosin baik meningkatkan atau menghambat pengeluaran oksitosin. Hormon oksitosin bekerja pada payudara untuk memeras ASI yang akhirnya diekskresi, terjadinya anovulasi (Purwanti, 2012). Banyak dampak yang ditimbulkan jika ibu tidak memberikan ASI Eksklusif salah satunya bagi ibu sendiri menyebabkan menstruasi datang lebih cepat hingga dapat terjadi kehamilan dan jika ibu tidak memakai kontrasepsi, pada bayi tidak akan mendapatkan asupan gizi terbaiknya, terjadi infeksi saluran pernafasan akut, dan meningkatkan kejadian diare pada bayi.

Menstruasi yang didapat setelah melahirkan waktunya relatif, ada yang 1 tahun setelah melahirkan, 6 bulan setelah melahirkan, dan ada yang 3 bulan setelah melahirkan. Cepat atau lambatnya untuk kembali mendapatkan menstruasi lagi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan progesteron. Prolaktin sendiri adalah hormon yang dapat merangsang kelenjar susu memproduksi ASI. Jika ibu menyusui secara efektif, maka akan meningkatkan produksi hormon prolaktin, dimana peningkatan hormon prolaktin ini dapat menekan hormon progesteron dan estrogen yang berperan dalam proses terjadinya menstruasi. Artinya jika ibu menyusui secara efektif dan kontinyu, tanpa diselang susu formula, maka untuk terjadinya haid akan lebih lama, bisa sampai 1 tahun, bahkan hampir 2 tahun, sehingga ini bisa dijadikan sebagai kontrasepsi alami (Sumastri, 2012).

Pada wanita yang menyusui tidak eksklusif dan bayi telah disuplemen dengan makanan pendamping ASI, kadar prolaktinnya akan menurun dan konsentrasi GnRH yang semula ditekan oleh prolaktin mulai kembali normal. Sehingga HPO-axis pada sistem menstruasi bekerja secara normal kembali. FSH merangsang pembentukan folikel kemudian LH yang berfungsi untuk mematangkan folikel. Kemudian folikel yang matang atau yang mengalami proliferasi tadi akan menyebabkan umpan balik positif terhadap esterogen dan progesteron pada dinding uterus pada korpus luteum sehingga endometrium mengalami proliferasi dan terjadi inisiasi menstruasi (Speroff, 2011).

Makin lama ibu menyusui bayinya, makin cenderung bahwa haid akan terjadi kembali selama masa menyusui tersebut dan makin cenderung timbul ovulasi yang mendahului haid pertama post partum. Makin sering bayi menghisap ASI, maka makin lama kembalinya haid ibu. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa laktasi dapat memberikan perlindungan yang bermakna terhadap kahamilannya. Antara lain bahwa hanya 5 % dari ibu – ibu yang menyusui menjadi hamil lagi dalam waktu 9 bulan setelah melahirkan dibandingkan dengan 75 % ibu – ibu yang tidak menyusui (Hanafi, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada awal bulan Januari tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya diperoleh jumlah ibu yang memberikan ASI Eksklusif sebanyak 221 orang, sedangkan yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 59 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang ibu diperoleh bahwa sebanyak 6 orang ibu memberikan ASI Eksklusif dengan terjadinya menstruasi lebih lama, sedangkan sebanyak 4 orang ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif, terjadinya menstruasi lebih cepat. Hal ini yang mendasari peneliti melakukan penelitian mengenai kejadian menstruasi pada ibu menyusui dengan ASI Eksklusif dan tidak ASI Eksklusif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *restropektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang mempunyai bayi berusia 6-24 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya pada bulan Februari – Maret 2019 yang berjumlah 221 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling sebanyak 69 orang*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklist. Analisa data yang digunakan adalah menggunakan uji *chi square*.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian telah dilakukan terhadap ibu menyusui bayi 6 – 24 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dari mulai tanggal 23 Februari sampai tanggal 5 Maret 2019.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Pemberian ASI	Frekuensi	Persentase
ASI Eksklusif	40	58,0
Tidak ASI Eksklusif	29	42,0
Jumlah	69	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif oleh ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya terbanyak adalah memberikan ASI Eksklusif sebanyak 40 orang (58,0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kembalinya Menstruasi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Kembalinya Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Cepat	27	39,1
Lambat	42	60,9
Jumlah	69	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa kembalinya menstruasi pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya terbanyak adalah lambat sebanyak 42 orang (60,9%).

Tabel 3. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Pemberian ASI	Kembalinya menstruasi						P value
	Cepat		Lambat		Total		
	f	%	f	%	f	%	
ASI Eksklusif	5	12,5	35	87,5	40	100	0,000
Tidak ASI Eksklusif	22	75,9	7	24,1	29	100	
Jumlah	27	39,1	42	60,9	69	100	

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai p sebesar 0,000 lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  (0,05), maka ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya.

## PEMBAHASAN

Selama menyusui, penghisapan air susu oleh bayi menyebabkan perubahan hormonal dimana terjadi peningkatan hormon prolaktin. Prolaktin bukan hanya menyebabkan meningkatnya produksi ASI, tetapi juga mempengaruhi ovulasi siklus menstruasi. Maka dari itu hampir tidak mungkin

bagi seorang wanita akan hamil bila menyusui. Pada kenyataannya prolaktin 90% efektif mencegah terjadinya sekresi hormon yang diperlukan untuk ovulasi yaitu GnRH dan FSH/LH. Bila kadar prolaktin meningkat dalam darah, ovulasi tidak terjadi. Selain itu prolaktin juga mempengaruhi siklus menstruasi (Kurniati, 2009).

Ibu menyusui secara efektif, akan mengalami perubahan hormonal, yang semula estrogen dan progesteron tinggi, setelah melahirkan akan mengalami penurunan, ditambah lagi dengan adanya isapan bayi yang merangsang puting susu dan kadang payudara mengenai ujung-ujung saraf sensorif yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan dilanjutkan ke hipotalamus yang akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat prolaktin dan sebaliknya merangsang faktor-faktor yang mengacu prolaktin, kondisi ini akan mempengaruhi pada kembalinya menstruasi.

Pada wanita yang menyusui tidak eksklusif dan bayi telah disuplemen dengan makanan pendamping ASI, kadar prolaktinnya akan menurun dan konsentrasi GnRH yang semula ditekan oleh prolaktin mulai kembali normal. Sehingga HPO-axis pada sistem menstruasi bekerja secara normal kembali. FSH merangsang pembentukan folikel kemudian LH yang berfungsi untuk mematangkan folikel. Kemudian folikel yang matang atau yang mengalami proliferasi tadi akan menyebabkan umpan balik positif terhadap esterogen dan progesteron pada dinding uterus pada korpus luteum sehingga endometrium mengalami proliferasi dan terjadi inisiasi menstruasi (Speroff, 2011).

Makin lama ibu menyusui bayinya, makin cenderung bahwa haid akan terjadi kembali selama masa menyusui tersebut dan makin cenderung timbul ovulasi yang mendahului haid pertama post partum (Rosyidah et al., 2010). Makin sering bayi menghisap ASI, maka makin lama kembalinya haid ibu. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa laktasi dapat memberikan perlindungan yang bermakna terhadap kahamilannya. Antara lain bahwa hanya 5 % dari ibu – ibu yang menyusui menjadi hamil lagi dalam waktu 9 bulan setelah melahirkan dibandingkan dengan 75 % ibu – ibu yang tidak menyusui (Hanafi, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Muzayyaroh (2012) menjelaskan bahwa didapatkan sebagian besar responden (60%) non ASI Eksklusif dan sebagian besar responden kembalinya menstruasi cepat (52.5%), sehingga disimpulkan ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kembalinya menstruasi. Cepat

atau lambatnya untuk kembali mendapatkan menstruasi lagi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan progesteron. Prolaktin sendiri adalah hormon yang dapat merangsang kelenjar susu memproduksi ASI. Jika ibu menyusui secara efektif, maka akan meningkatkan produksi hormon prolaktin, dimana peningkatan hormon prolaktin ini dapat menekan hormon progesteron dan estrogen yang berperan dalam proses terjadinya menstruasi. Artinya jika ibu menyusui secara efektif dan kontinyu, tanpa diselang susu formula, maka untuk terjadinya haid akan lebih lama, bisa sampai 1 tahun, bahkan hampir 2 tahun, sehingga ini bisa dijadikan sebagai kontrasepsi alami.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kembalinya menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya dengan nilai p sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Ibu menyusui diharapkan mencari informasi yang berkaitan dengan ASI Eksklusif dari media lain seperti media massa maupun media elektronik selain mengikuti penyuluhan ataupun pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif yang dilakukan oleh petugas kesehatan, sehingga wawasan ibu tentang ASI Eksklusif semakin bertambah, karena dengan ASI eksklusif terbukti dapat memperlambat datangnya menstruasi sehingga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk keluarga berencana.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI, 2014. *Panduan Pemberian ASI-MPASI*, Depkes RI, Jakarta.
- Hanafi, 2010. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Kurniati, 2009. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A Plus Books. Jogjakarta.
- Maryunani, 2015. *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. In Media. Bogor.
- Muzayyarah., Listriana, F., 2012. *Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui di Desa Ngumpul, Jogoroto, Jombang*. Jurnal FIK UNIPDU Jombang.
- Orozco, A., Tabares, I., Sukmaningrum, P. S., Performance, F., Insurance, I., Pendahuluan, I., ... Tabares, I. (2013). No 主観的健康感を中心とした在宅

高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Jurnal Teknologi*, 1(1), 69–73. <https://doi.org/10.11113/jt.v56.60>

Profil Kesehatan Indonesia, 2014. *Laporan Tahunan Kesehatan*. Jakarta.

Purwanti. E. 2012. *Asuhan Kebidanan Untuk Ibu Nifas*. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu.

Rosyidah, D. U., Kedokteran, F., Muhammadiyah, U., Patologi, B., Fakultas, A., Universitas, K., & Surakarta, M. (2010). *Hubungan antara Lama Pemberian ASI Eksklusif dengan Awal Menstruasi pada Ibu Menyusui*. 2(1), 1–5.

Sumastri, H., 2012. *Hubungan antara Frekuensi Menyusui dengan Inisiasi Menstruasi Pada Ibu yang Mempunyai Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Ariodillah Palembang*. Diakses 17 Januari 2019 .

Speroff, L. and Fritz, M.A., 2011. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Edisi 8. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Pg 621-635