

## PELAKSANAAN METODE AMENORE LAKTASI PADA IBU PASCA NIFAS

Iin Wahyuni<sup>1</sup>, Adi Antoni<sup>2</sup>

STIKes Aufa Royhan

([iinwahyuni189@gmail.com](mailto:iinwahyuni189@gmail.com), 08117279716)

([adiantoni100@gmail.com](mailto:adiantoni100@gmail.com), 085266874155)

### ABSTRAK

Mal merupakan suatu metode kontrasepsi sementara yang cukup efektif, selama klien mendapat haid dan waktunya kurang dari 6 bulan pasca persalinan, keluarga sebagai unit kecil kehidupan bangsa diharapkan dapat menerima norma keluarga kecil Bahagia dan Sejahtera. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pelaksanaan MAL pada ibu pasca nifas di klinik bersalin Dora Padangsidempuan. Desain penelitian ini yang digunakan adalah deskriptif dengan besar sampel sebanyak 30 orang dengan metode total sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 dengan instrumen penelitian berupa kuisisioner yang meliputi data karakteristik. Dan pelaksanaan MAL berupa pengertian, alasan memilih MAL, lamanya amenore, frekuensi menyusui, berhubungan seksual, perdarahan bercak selama menggunakan MAL, dan kejadian kehamilan. Hasil penelitian ini didapat yang mengerti tentang MAL (53,3%), alasan memilih MAL mudah (76,7%), hubungan seksual tidak bermasalah, lama amenore > 6 bulan (96,7%), frekuensi menyusui < 4 jam (86,7%), tidak terjadi perdarahan bercak (100%), tidak terjadi kehamilan selama 6 bulan (100%). Dari hasil penelitian bahwa mayoritas responden melakukan metode kontrasepsi MAL secara benar walaupun secara pengertian masih rendah.

**Kata Kunci** : Kontrasepsi, MAL, Ibu menyusui

### ABSTRACT

Malls are a temporary method of contraception that is quite effective, as long as the client gets her period and is less than 6 months postpartum, the family as a small unit of the nation's life is expected to accept the norms of a small family Happy and Prosperous. This study aims to identify the implementation of MAL in postpartum mothers in Dora Padangsidempuan maternity clinic. The research design used was descriptive with a large sample of 30 people with a total sampling method. This research was conducted in December 2018 with a research instrument in the form of a questionnaire that included characteristic data. And the implementation of MAL in the form of understanding, reasons for choosing MAL, duration of amenorrhea, frequency of breastfeeding, sexual intercourse, spotting bleeding during using MAL, and the incidence of pregnancy. The results of this study were obtained who understood about MAL (53.3%), reasons for choosing an easy MAL (76.7%), sexual intercourse with no problems, amenorrhea > 6 months (96.7%), frequency of breastfeeding < 4 hours (86, 7%), no spotting bleeding (100%), no pregnancy for 6 months (100%). From the results of the study that the majority of respondents did the MAL contraceptive method correctly even though in terms of understanding it was still low.

**Keywords** : Contraception, MAL, breastfeeding mothers

## 1. PENDAHULUAN

Setiap pasangan harus menentukan sendiri kapan dan bagaimana mereka ingin merencanakan keluarganya. Namun petugas kesehatan dapat membantu merencanakan keluarganya dengan mengajarkan kepada mereka tentang cara mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Jika pasangan memilih metode KB itu, ada baiknya untuk bertemu lagi dalam 2 minggu untuk mengetahui apakah ada yang ingin ditanyakan oleh ibu atau pasangan dan untuk melihat apakah metode tersebut bekerja dengan baik (Prawirahardja, 2003).

Biasanya ibu postpartum tidak menghasilkan telur (ovulasi) sebelum mendapatkan haidnya selama menyusui, oleh karena itu amenore laktasi dapat dipakai sebelum haid pertama kembali untuk mencegah terjadinya kehamilan (Retna, 2009).

Daya guna kontrasepsi diukur dengan rumusan Pearl yang ditujukan pada tahun 1930-an. Dimana bahwa setiap akseptor mempunyai kesuburan yang homogen sehingga 100 akseptor yang diobservasi selama 1 tahun sama dengan 50 akseptor yang diobservasi selama 2 tahun atau sama dengan 200 akseptor selama 6 bulan. Dalam kehidupan sehari-hari kita lihat bahwa asumsi ini tidak seberapa tepat karena umumnya yang hamil lebih dahulu ialah para akseptor yang motivasinya rendah dan kesuburannya rendah (Wiknjastro, 1999).

Disini metode amenore laktasi sangat efektif untuk mencegah kehamilan dan pencegahan ini 98% jika dilaksanakan secara benar pada 6 bulan pertama pasca persalinan dan 93% jika dilaksanakan sampai 12 bulan pasca persalinan (Saifuddin, 2003).

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pelaksanaan Metode Amenore Laktasi pada Ibu Pasca Nifas.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan data primer yang bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan Metode Amenore laktasi pada Ibu pasca Nifas di Klinik Dora Padangsidempuan. Besar sampel pada penelitian ini adalah 30 orang dengan

menggunakan teknik total sampling di Klinik Dora Padangsidempuan pada bulan Desember Tahun 2018.

Untuk memperoleh informasi responden, peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan yang ada, yang disusun berdasarkan daftar pustaka.

Setelah data tersebut terkumpul, maka data dianalisa secara deskriptif, kemudian data demografi disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Sedangkan data hasil kuesioner terlebih dahulu akan diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) *editing*, (2) *coding*, (3) *entry* data (4) kemudian data dianalisis secara univariat, lalu data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

## 3 HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1.1  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan  
Karakteristik Responden

NO	Karakteristik	Jumlah	%
1	Umur		
	- < 25 tahun	5	16,7
	- 25 – 30 tahun	24	80,0
	- > 30 tahun	1	3,3
	Jumlah	30	100
2	Pendidikan		
	- SMP	3	10,0
	- SMA	10	33,3
	- D3	14	46,7
	- S1	3	10,0
	Jumlah	30	100
3	Pekerjaan		
	- IRT	22	73,3
	- Wiraswasta	3	10,0
	- PNS	5	16,7
		Jumlah	30

Pada tabel 1.1 diketahui bahwa berdasarkan kelompok umur responden mayoritas pada usia 25-30 tahun sebanyak 24 orang (80,0%). Tingkat pendidikan responden mayoritas D3 sebanyak 14 orang (46,7%). Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 22 orang (73,3%).

**Evaluasi Pelaksanaan Penggunaan MAL pada Ibu Pasca Nifas**

Tabel 1.2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengertian MAL

No	Pengertian MAL	n	%
1	Mendengarkan istilah MAL	22	73,3
	a. Pernah	8	26,7
	b. Tidak pernah		
2	Tahu menyusui dapat mencegah kehamilan	19	63,3
	a. Tahu	11	36,7
	b. Tidak Tahu		
3	Sumber informasi tentang MAL	5	16,7
	a. Dokter	11	36,7
	b. Bidan	14	46,7
	c. Teman-teman		
4	Pemilihan MAL mendapat konseling	15	50,0
	a. Sudah	15	50,0
	b. Belum		

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui mayoritas responden pernah mendengarkan istilah MAL sebanyak 22 orang (73,3%), sudah tahu menyusui dapat mencegah kehamilan sebanyak 19 orang (63,3%), mendapatkan informasi tentang MAL dari teman-teman sebanyak 14 orang (46,7%) dan pemilihan MAL adalah mendapat konseling sebanyak 15 orang (50,0%).

**Tingkat Pengertian MAL**

Tabel 1.3

Tingkat Pengertian MAL

No	Pengertian MAL	n	%
1	Tinggi	16	53,3

2	Rendah	14	46,7
---	--------	----	------

Pada tabel 1.3 diketahui bahwa tingkat pengertian MAL dalam pelaksanaan penggunaan MAL pada responden mayoritas sebanyak 16 orang (53,3%).

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Alasan Ibu memilih MAL**

Tabel 1.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Alasan Ibu Memilih MAL

No	Alasan Memilih MAL	n	%
1	Mengapa ibu memilih MAL	7	23,3
	a. Murah	23	76,7
	b. Mudah		

Pada tabel 1.4 diketahui mayoritas responden menggunakan MAL karena mudah sebanyak 23 orang (76,7%).

**Distribusi Frekuensi Mengenai Hubungan Seksual Dalam Pelaksanaan MAL Pada Ibu Pasca Nifas**

Tabel 1.5

Distribusi Frekuensi Mengenai Hubungan Seksual Dalam Pelaksanaan MAL

No	Hubungan Seksual	n	%
1	Pertama kali melakukan Hubungan Badan	19	63,3
	a. Setelah 40 hari	11	36,7
	b. Di bawah 40 hari		
2	Berhubungan badan dalam 1 minggu	8	26,7
	a. 1 kali/minggu	22	73,7
	b. 2 kali/minggu		
	Menggunakan MAL mempengaruhi kenikmatan berhubungan badan	30	100
	a. Tidak		

Pada tabel 1.5 diketahui bahwa responden mayoritas setelah 40 hari paska melahirkan Baru melakukan hubungan badan sebanyak 19 orang (63,3 %), berhubungan badan dalam 1 minggu 2 kali sebanyak 22 orang (73,7%) dan menggunakan MAL tidak mempengaruhi kenikmatan berhubungan badan sebanyak 30 orang (100%).

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lamanya Amenore**

Tabel 1.6  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lamanya Amenore Dalam Pelaksanaan MAL

No	Lamanya Amenore	n	%
	Lama menggunakan MAL	1	3,3
	a. 0-3 bulan	2	96,
	b. 0-6 bulan	9	7
	Pernah haid selama 6 bulan pertama menyusui	3	100
	a. Tidak pernah	0	

Pada tabel 1.6 diketahui bahwa responden mayoritas lamanya menggunakan MAL 0-6 bulan sebanyak 29 orang (96,7%) dan tidak pernah haid selama 6 bulan pertama menyusui sebanyak 30 orang (100%).

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusui**

Tabel 1.7  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusui Pada Ibu yang Melaksanakan MAL

No	Frekuensi Menyusui	n	%
1	Berapa jam sekali Ibu menyusui	18	60
	a. Kurang dari 3 jam	8	26,7
	b. 3-4 jam	4	13,3
	c. Lebih dari 4 jam		
2	Lama ibu menyusui		
	a. <20 menit	3	10
	b. 20-30 menit	20	66,7
	c. >30 menit	7	23,3
3	Selama di tempat kerja ibu menyusui	8	26,7
	a. Tidak		
4	Bekeja berapa jam		

sehari	7	23,
a. ≤ 7 jam	1	3
b. ≥ 8 jam		3,3
Waktu bekeja ibu membawa bayi ketempat kerja	8	26,
a. Tidak		7

Pada tabel 5.6 diketahui responden mayoritas kurang dari 3 jam ibu menyusui bayinya sebanyak 18 orang (60%), lama ibu menyusui 20-30 menit sebanyak 20 orang (66,7%), dan berapa jam sehari ≤ 7 jam sebanyak 7 orang (23,3%), sama halnya dengan jawaban atas pertanyaan selama ditempat kerja ibu menyusui bayi dan waktu bekerja ibu membawa bayi ketempat kerja yang menjawab Tidak sebanyak 8 orang (26,7%).

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perdarahan Bercak dalam Pelaksanaan MAL pada Ibu Pasca Bersalin**

Tabel 1.8  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perdarahan Bercak dalam Pelaksanaan MAL

No	Perdarahan Bercak	n	%
1	Selama menggunakan MAL adakah terjadi perdarahan	30	100
	a. Tidak terjadi		

Pada tabel 1.8 diketahui bahwa responden mayoritas tidak mengalami perdarahan sebanyak 30 orang (100%).

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Kehamilan Pada Pelaksanaan Penggunaan MAL pada Ibu Pasca Bersalin**

Tabel 1.9  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Kehamilan Pada Pelaksanaan MAL

No	Kejadian	n	%
<b>Kehamilan</b>			
1	Memakai MAL pernah terjadi kehamilan		
	a. Pernah	0	0
	b. Tidak	30	100
2	Selama menyusui ibu takut hamil		
	a. Ya	9	30,0
	b. Tidak	21	70,0
3	Setelah penggunaan MAL apakah ibu melakukan tes urine		
	a. Ya	26	86,7
	b. Tidak	4	13,3

Pada tabel 1.9 diketahui bahwa responden mayoritas memakai MAL Tidak pernah terjadi kehamilan sebanyak 30 orang (100%), selama menyusui tidak takut hamil sebanyak 21 orang (70,0%), dan setelah penggunaan MAL yang melakukan tes urine sebanyak 26 orang (86,7%).

**4 PEMBAHASAN**

73,3% responden pernah mendengar istilah Asi eksklusif (MAL), walaupun demikian hanya 63,3% mengetahui bahwa MAL/menyusui dapat mencegah terjadinya kehamilan. Disamping itu mereka memperoleh informasi tentang MAL dari tenaga kesehatan hanya 53,4% dari Bidan dan Dokter dan 50% atau separuh dari mereka yang mendapat konseling dari tenaga kesehatan dalam pemilihan MAL untuk mencegah kehamilan setelah dilakukan perhitungan statistic lebih

lanjut didapatkan hanya setengah responden (53,4%) yang mengerti tentang MAL

Alasan Ibu memilih menyusui dapat mencegah kehamilan (MAL) 76% dari mereka karena mudah dan selebihnya karena murah, disini dapat kita lihat bahwa ternyata responden lebih memperhatikan efektifitasnya dan penggunaanya dari pada biaya yang dikeluarkan.

63,3% dari responden melakukan hubungan seksual setelah 40 hari masa nifas, selebihnya sebelum masa nifas dan 73,7% melakukan hubungan seksual 2x dalam seminggu. Jadi terlihat disini bahwa sebagian besar responden adalah masih aktif dalam berhubungan seksual, ini dapat kita lihat juga bahkan 1/3 dari mereka melakukan sebelum masa nifas dan ini didukung oleh usia mereka yang masih muda 96,2% masih berusia 22 tahun.

Hampir semua responden memanfaatkan menyusui untuk mencegah kehamilan (MAL) dan hanya 1 orang responden menyusui eksklusif sampai dengan 3 bulan dengan alasan kesibukan pekerjaan, dan dia menggunakan KB suntik dan seluruh responden tidak pernah mengalami haid.

Hampir 90% ibu menyusui kurang dari 4 jam sekali dan lamanya menyusui lebih dari 20 menit, jadi hampir semua ibu melakukan metode kontrasepsi MAL secara benar ada 8 responden yang bekerja, 7 orang bekerja kurang dari 7 jam dalam sehari dan sebelum bekerja ibu tidak membawa bayi ketempat kerja sehingga selama bekerja ibu tidak menyusui oleh karena, ibu yang bekerja kurang dari 7 jam lebih banyak melakukan dan ibu masih sempat menyusui anaknya.yang mana batas maksimal ASI eksklusif adalah 4 jam sekali, sehingga walaupun ibu bekerja masih bisa melaksanakan MAL

Semua responden tidak pernah mengalami perdarahan bercak dan ini mungkin karena 90% responden melaksanakan metode kontrasepsi secara benar dan juga seluruh responden setelah menggunakan MAL tidak terjadi kehamilan yang dibuktikan dengan 86,7% dari mereka melakukan tes urine dengan hasil negatif, walaupun demikian ¾ dari mereka takut hamil.

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya kegagalan metode kontrasepsi, mungkin disebabkan oleh karena sampel yang diambil belum bisa mencukupi untuk melihat adanya kegagalan metode ini.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. 53,3 % ibu mengerti tentang MAL
2. Mayoritas ibu memilih MAL sebanyak 76,7 % dengan alasan mudah
3. Mayoritas (100%) ibu-ibu yang melaksanakan MAL mengurangi frekuensi dan kenikmatan seksual
4. Ibu yang mengalami haid lebih dari 3 bulan selama menggunakan MAL sebanyak 96,7%
5. Mayoritas ibu yang menyusui anaknya secara benar menurut metode MAL (< 4 jam) sebanyak 86,7%
6. Seluruh ibu (100%) mengalami perdarahan bercak selama 6 bulan melaksanakan MAL
7. Seluruh ibu (100%) tidak mengalami kehamilan selama 6 bulan pelaksanaan MAL

## 6. REFERENSI

- Retna, S, (2009), *Asuhan Kebidanan Nifas*, Cetakan Ketiga, Jakarta.
- Rustam, M, (1998), *Sinopsis Obstetri dan Patologi*, Edisi-2, Jakarta, EGC.
- Notoatmodjo, S, (2003), *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S, (2003), *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*, Edisi Pertama, Jakarta.
- Pinem, S, (2009), *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*, Edisi kedua, Jakarta.
- Sastrawinata, S, (2003), *Obstetri dan Ginekologi*, Edisi Kedua, Bandung.
- Sastroasmoro, S, (2006), *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Jakarta.
- Utami.R, (2004), *Bayi Sehat Berkat Asi Eksklusif*, Edisi I, Jakarta: EGC
- Wiknjosastro Hanifa, 1999, *Ilmu Kebidanan*, Edisi kedua, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, Abdul Bari, (2003), *Perilaku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Depkes, RI, (2003), *Keluarga Berencana*, Jakarta.
- Hartanto, H, (2004), *Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*, Jakarta, Pustaka Sinar Harapan.
- Depkes, RI, (2002), *Keluarga Berencana*, Bandung.
- Hubertin, SP, (2006), *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*, Jakarta, EGC.
- Manuaba, Ida, (2001), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*, Edisi I, Jakarta : EGC.
- Sperof, G, (2005), *Pedoman Klinis Kontrasepsi*, Edisi Empat, Jakarta : EGC.
- BKKBN, (2005), *Keluarga Berencana, Kesehatan Reproduksi, Gender*, Edisi Revisi, Jakarta.
- Manuaba, IBG, (1998), *Program Pelaksanaan Metode Keluarga Berencana dan Obstetri Ginekologi*, Jakarta : EGC.
- Ridwan, (2009), *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta.
- Purwanti, H, (2004), *Konsep Penerapan Asi Eksklusif Buku Saku untuk Bidan*, Jakarta : EGC.