

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Konsep Laktasi dan Menyusui**

##### **2.1.1 Anatomi Payudara**

Payudara (mammas susu) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada dan fungsinya memproduksi susu dan nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara dengan berat kira-kira 200 gram yang kiri umumnya lebih besar dari yang kanan (Sukma, Hidayati dan Nurhasiyah Jamil, 2017)

Payudara terdiri dari 3 bagian :

- a. Korpus (bagian yang membesar),
- b. Areola ( bagian kehitaman di tengah),
- c. Papilla atau puting yaitu bagian payudara yang menonjol di puncak payudara.

Dalam korpus mammas terdapat alveolus, yaitu inti terkecil yang memproduksi susu. Alveolus terdiri dari beberapa sel aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos, dan pembuluh darah. Beberapa alveolus mengelompok menjadi lobulus, kemudian beberapa lobules berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. Dari alveolus ASI disalurkan ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa saluran kecil bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus) .

Di bawah araeola saluran yang melebar disebut sinus laktiferus. Di dalam dinding alveolus meupun saluran- saluran, terdapat otot polos yang bila berkontraksi memompa ASI keluar (Sukma, Hidayati dan Nurhasiyah Jamil, 2017)

### 2.1.2 Fisiologi Laktasi dan Menyusui

Selama kehamilan hormone estrogen dan proesteron menginduksi perkembangan *alveoli* dan *duktus lactiferous* didalam payudara, serta merangsang produksi kolostrum. Produksi ASI tidak hanya berlangsung sampai kelahiran bayi ketika kadar hormone estrogen menurun. Penurunan kadar estrogen ini memungkinkan naiknya kadar prolaktin dan produksi ASI (Sulistyawati, 2015)

Pelepasan ASI berada di bawah kendali neuro-endokrin. Rangsangan sentuhan pada payudara (bayi menghisap) akan merangsang produksi oksitosinyang menyebabkan kontraksi sel sel *myoepithel*. Proses ini disebut sebagai “refleks prolaktin” atau *milk production reflect* yang membuat AS tersedia bagi bayi. Dalam hari-hari dini, laktasi refleks ini tidak dipengaruhi oleh keadaan emosi ibu. Nantinya refeks ini dapat dihambat oleh keadaan emosi ibu bila ia merasa takut, lelah, malu, merasa tidak pasti, atau bila merasakan nyeri. (Sulistyawati, 2015)

Hisapan bayi memicu pelepasan ASI dari alveolus mammae melalui duktus ke sinus lactiferous. Hisapan merangsang produksi

oksitosin oleh kelenjar hypofisis posterior. Oksitosin memasuki darah dan menyebabkan kontraksi sel-sel khusus (*sel myoepithel*) yang mengelilingi alveolus mammae dan ductus lactiferous. Kontraksi sel-sel khusus ini yang mendorong ASI keluar dari alveoli melalui ductus lactiferous menuju sinus lactiferous, tempat ASI disimpan. Pada saat bayi menghisap ASI dalam sinus akan tertekan keluar ke mulut bayi. Gerakan ASI dari sinus ini dinamakan let down reflex atau “pelepasan”. Pada akhirnya let down dapat dipicu tanpa rangsangan hisapan. Pelepasan dapat terjadi bila ibu mendengar bayi menangis atau sekedar memikirkan tentang bayinya. (Sulistyawati, 2015)

### 2.1.3 Manfaat Memberikan ASI

#### a. Bagi Bayi

Peberian ASI dapat membantu bayi memulai kehidupannya dengan baik. Kolostrum, susu jolong, atau susu pertama mengandung antibody yang kuat untuk mencegah bayi dari infeksi dan membuat bayi menjadi lebih kuat. Penting bagi bayi untuk segera minum ASI dalam jam pertama sesudah lahir, setidaknya 2-3 jam. ASI mengandung berbagai campuran bahan makanan yang tepat bagi bayi. ASI mudah dicerna oleh bayi. ASI saja tanpa bahan makanan lain merupakan cara terbaik untuk memberikan makan bayi dalam waktu 4-6 bulan pertama. Sesudah 6 bulan, beberapa bahan makanan lain harus ditambahkan pada

bayi. Pemberian ASI pada umumnya harus disarankan seidaknya selama 1 tahun pertama kehidupan anak (Sulistyawati, 2015).

b. Bagi Ibu

- 1) Pemberian ASI dapat membantu ibu untuk memulihkan diri dari proses persalinannya. Pemberian ASI selama beberapa hari pertama membuat rahim berkontraksi dengan cepat dan memperlambat pendarahan (hisapan pada puting susu merangsang dikeluarkannya hormone oksitosin alami yang akan membantu kontraksi rahim) (Sulistyawati, 2015)
- 2) Wanita yang me nyusui banyinya akan lebih cepat pulih/ turun berat badannya dari berat yang bertambah selama kehamilan (Sulistyawati, 2015)
- 3) Ibu menyusui, yang menstruasinya belum muncul kembali akan kecil kemungkinannya untuk menjadi hamil (kadar prolaktinyang tinggi menekan hormone FSH dan ovulasi (Sulistyawati, 2015).
- 4) Pemberian ASI adalah cara terbaik ibu untuk mencurahkan kasih sayangnya kepada buah hatinya (Sulistyawati, 2015).

c. Bagi semua orang

- 1) ASI selalu bersih dan bebas hama yang menyebabkan infeksi
- 2) pemberian ASI tidak memerlukan persiapan khusus
- 3) ASI selalu tersedia dan gratis

- 4) Bila ibu meberikan ASI pada bayinyasewaktu waktu ketika bayi meminta kecil kemungkinannya bagi ibu untuk hamil dalam 6 bulan pertama sesudah melahirkan
- 5) Ibu menyusui yang siklus menstruasinya belum pulih kembali akan memperoleh perlindungan sepenuhnya dari kemungkinan hamil.

#### 2.1.4 ASI Eksklusif

ASI Eklusif merupakan pemberian ASI tanpa tambahan makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu, air gula), yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan (Sulistyawati, 2015). Dalam Rosida (2017)WHO dan UNICEF merekomendasikan kepada ibu, bila memungkinkan memberikan ASI Eksklusif sampai dengan 66 bulan dengan menerapkan :

- a. Inisiasi menyusui dini (IMD) selama kurang lebih satu jam segera setelah kelahiran bayi
- b. ASI Eksklusif diberikan hanya ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman
- c. ASI diberikan secara on demand atau sesuai kebutuhan bayi, setiap hari selama 24 jam
- d. ASI sebaiknya diberikan tidak menggunakan botol, cangkir, ataupun dot

### 2.1.5 Cara Menyusui yang Benar

Menurut Affandi (2011) dalam Rosida (2017) untuk mencapai keberhasilan dalam menyusui harus memperhatikan hal berikut :

- a. Posisi bayi yang benar (empat tanda )
  - 1) Kepala dan tubuh bayi dalam satu garis lurus
  - 2) Badan bayi menghadap ke dada ibu
  - 3) Badan bayi melekat ke ibu
  - 4) Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, tidak hanya leher dan bahu saja
- b. Empat tanda bayi melekat dengan baik
  - 1) Dagu bayi menempel pada payudara ibu
  - 2) Mulut bayi terbuka lebar
  - 3) Bibir bawah membuka lebar (dower), tidak terlihat di dalamnya
  - 4) Areola bagian atas tampak lebih banyak atau (areola masuk kedalam mulut bayi , tidak hanya putting susu)
- c. Tanda bayi menghisap dengan efektif
  - 1) Menghisap secara mendalam dan teratur
  - 2) Kadang diselingi istirahat
  - 3) Hanya terdengar suara menelan
  - 4) Tidak terdengar suara kecap atau mengecap
- d. Setelah selesai
  - 1) Bayi melepaskan payudara secara spontan

- 2) Bayi tampak tenang dan mengantuk
  - 3) Bayi tampak tidak berminat lagi pada ASI
- e. Tanda bayi menghisap tidak efektif
- 1) Menghisap dengan cepat dan dangkal
  - 2) Mungkin terlihat lekukan ke dalam pipi bayi
  - 3) Tidak terdengar suara menelan

## **2.2 Konsep Metode Amenorea Laktasi (MAL)**

### **2.2.1 Definisi Metode Amenorea Laktasi (MAL)**

Metode Amenorea Laktasi (MAL ) yaitu kontrasepsi yang dapat digunakan pasca persalinan dimana kontrasepsi yang hanya mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif, artinya dengan metode ini haid tidak muncul teratur selama 24 minggu atau 6 bulan. Ibu yang tidak menyusui bayinya selama lebih dari 3 bulan, mereka lebih memiliki resiko hamil lebih besar, karena lebih dari 80% mengalami haid dan ovulasi pada minggu ke 10 setelah melahirkan. Amenore Laktasi sebagai metode ber KB alamiah yang sifatnya sementara melalui pemberian ASI secara eksklusif segera setelah melahirkan (post partum ) selama 6 bulan. metode ini akan memberikan perlindungan kepada ibu dari kehamilan berikutnya yang terlalu dekat/cepat, dengan efektifitas 98,2% selama 9 sampai 10 bulan (Muryanta, 2012) dalam Rosida (2017)

Kadar prolaktin selama masa gestasi mengalami peningkatan, terjadi perangsangan terhadap pertumbuhan payudara dan kelenjar mammae. Peningkatan kadar prolaktin akan mengakibatkan tidak terjadinya ovulasi dan infertilisasi. Proses laktasi postpartum berperan penting dalam menunda kembalinya ovulasi setelah persalinan. Estrogen dan progesterone memiliki efek hambatan terhadap prolaktin pada payudara. Setelah persalinan, prolaktin bertindak sebagai hormone utama yang mendukung produksi ASI dan terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone beserta efek inhibitorynya terhadap prolaktin dan mempertahankan produksi ASI. Pembesaran payudara dan sekresi ASI secara penuh mulai terjadi pada hari ketiga hingga keempat pasca persalinan ketika estrogen dan progesterone benar-benar telah hilang dari sirkulasi wanita. Kontrasepsi hormonal khususnya yang mengandung estrogen dapat mengganggu laktasi melalui efek inhibitorynya terhadap prolaktin yang bertanggung jawab terhadap produksi ASI.

### 2.2.2 Cara Kerja MAL

Cara kerja dari MAL adalah menunda atau menekan terjadinya ovulasi. Pada saat menyusui, hormon yang berperan adalah prolaktin dan oksitosin. Semakin sering menyusui, maka kadar prolaktin dan hormon gonadotrophin melepaskan hormon penghambat (inhibitor).



Hormon penghambat akan mengurangi kadar estrogen, sehingga tidak terjadi ovulasi (Marmi, 2016)

### 2.2.3 Keuntungan MAL

Menurut Handayani (2010) dalam Rosida (2017) MAL dapat memberikan keuntungan kontrasepsi ataupun non kontrasepsi yaitu :

#### a. Keuntungan kontrasepsi MAL

- 1) Efektivitas metode amenorea laktasi tinggi ( keberhasilan 98% pada 6 bulan pasca persalinan )
- 2) Tidak mengganggu senggama
- 3) Tidak ada efek samping secara sistemik
- 4) Tidak perlu pengawasan medis
- 5) Tidak perlu obat-obatan atau alat
- 6) Tanpa biaya

#### b. Keuntungan non kontrasepsi

- 1) Untuk bayi
  - Mendapat kekebalan pasif (mendapat antibody perlindungan lewat ASI)
  - Sumber asupan gizi yang terbaik dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang optimal
  - Terhindar dari keterpaparan kontaminasi dari air, susu lain atau formula, atau alat minum yang dipakai.
- 2) Untuk ibu

- Mengurangi pendarahan pasca persalinan
- Mengurangi resiko anemia
- Meningkatkan hubungan psikologis ibu dan bayi.

#### 2.2.4 Keterbatasan

Keterbatasan atau kekurangan dalam kontrasepsi MAL (Marmi, 2016)

- a. Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui dalam 30 menit persalinan
- b. Mungkin sulit dilaksanakan karena kondisi sosial
- c. Efektivitas tinggi hanya sampai kembalinya haid atau sampai dengan 6 bulan
- d. Tidak melindungi terhadap IMS termasuk virus hepatitis B/ HBV dan HIV/AIDS
- e. Tidak menjadi pilihan bagi wanita yang tidak menyusui
- f. Kesulitan dalam mempertahankan pola menyusui secara eksklusif

#### 2.2.5 Indikasi MAL

Yang dapat menggunakan MAL (Marmi, 2016) yaitu :

- a. Ibu menyusui secara eksklusif
- b. Bayi berumur kurang dari 6 bulan
- c. Ibu belum mendapatkan haid sejak melahirkan

Wanita yang menggunakan MAL, harus menyusui dan memperhatikan hal hal dibawah ini (Marmi, 2016):

- a. Dilakukan segera setelah melahirkan
- b. Frekuensi menyusui sering dan tanpa jadwal
- c. Pemberian ASI tanpa botol atau dot
- d. Tidak mengonsumsi suplemen
- e. Pemberian ASI tetap dilakukan baik ketika ibu dan bayi sedang sakit

#### 2.2.6 Kontraindikasi MAL

Yang tidak dapat menggunakan MAL (Marmi, 2016)

- a. Sudah mendapatkan haid sejak setelah bersalin
- b. Tidak menyusui secara eksklusif
- c. Bayi sudah berumur lebih dari 6 bulan
- d. Bekerja dan terpisah dari bayi lebih dari 6 jam
- e. Harus menggunakan metode kontrasepsi tambahan
- f. Menggunakan obat yang mengubah suasana hati
- g. Menggunakan obat- obatan jenis ergotamine, anti metabolisme, cyclosporine, bromocriptine, obat radio aktif, lithium, atau anti koagulan.

Metode amenorea laktasi tidak direkomendasikan pada kondisi ibu yang memiliki HIV/AIDS positif dan TBC aktif. Namun demikian, MAL boleh digunakan dengan pertimbangan penilaian klinis medis, tingkat keparahan kondisi ibu, kesiapan dan penerimaan metode kontrasepsi lain (Marmi, 2016)

### 2.2.7 Syarat menggunakan Kontrasepsi MAL

Metode Amenorea Laktasi (MAL) dapat dipakai sebagai kontrasepsi bila :

a. Menyusui secara penuh (full breast feeding)

Menyusui secara penuh lebih efektif bila pemberian > 8 kali sehari. American Academy of Pediatrics/APP (1997, dalam Kemenkes RI, 2013) merekomendasikan frekuensi menyusui perhari( 24 jam) sebanyak 8-12 kali dengan durasi menyusui selama 10-15 menit untuk tiap payudara. Minggu pertama pasca melahirkan, meskipun bayi tidak memberi tanda untuk menyusu, bayi tetap rutin diberi ASI setiap 4 jam setelah terakhir menyusui. Pemberian suplemen makanan dan minuman apapun tidak diperbolehkan kecuali obat- obatan atas indikasi medis.

b. Belum Haid

Wanita yang tidak menyusui biasanya mendapatkan menstruasi pertamanya 6 minggu setelah persalinan. Namun wanita yang menyusui secara teratur mengalami amenore 25 sampai 30 minggu

c. Umur bayi kurang 6 bulan dan efektif sampai 6 bulan

Jika dipakai secara benar, metode amenore laktasi merupakan metode kontrasepsi yang dapat dipercaya, yaitu jika ibu tersebut penuh atau hampir penuh menyusui siang dan malam dan

mengalami amenore selama 6 bulan pertama sampai ibu memberikan makanan pendamping.

#### 2.2.8 Faktor yang Mendukung Keberhasilan MAL

Efektivitas MAL sangat tinggi sekitar 98 % apabila digunakan secara benar dan memenuhi persyaratan seperti digunakan selama enam bulan pertama setelah melahirkan, belum mendapat haid pasca melahirkan dan menyusui secara eksklusif (tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan). Efektivitas dari metode ini juga sangat tergantung pada frekuensi dan intensitas menyusui. (Marmi, 2016)

Beberapa catatan dari konsensus Bellagio (1988) untuk mencapai efektivitas MAL 98% , yaitu : ( Affandi dkk, 2011) dalam Rosida (2017)Ibu harus menyusui penuh atau hampir penuh (hanya sesekali diberi 1-2 teguk air/ minuman pada upacara adat/ agama)

- a. Pendarahan sebelum 56 hari pasca persalinan dapat diabaikan (belum dianggap haid)
- b. Bayi menghisap secara langsung
- c. Menyusui dimulai dari setengah sampai 1 jam setelah bayi lahir
- d. Kolostrum diberikan kepada bayi
- e. Pola menyusui on demand (menyusui setiap bayi membutuhkan) dan dari kedua payudara
- f. Sering menyusui selama 24 jam termasuk malam hari

g. Hindari jarak menyusui >4 jam

Setelah bayi berumur 6 bulan, kembalinya kesuburan mungkin didahului haid, tetapi dapat juga tanpa didahului haid. Efek ketidaksuburan karena menyusui sangat dipengaruhi oleh Cara menyusui, seringnya menyusui, lamanya setiap kali menyusui, jarak antara menyusui dan kesungguhan menyusui.

#### 2.2.9 Mekanisme Menyusui sebagai Metode Amenore Laktasi (MAL)

Yeti, Anggraini, (2012) menyatakan proses menyusui dapat menjadi metode kontrasepsi alami karena hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus.

Hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin. Namun hal ini sebaliknya akan merangsang faktor-faktor tersebut merangsang hipofise anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin. Hormone prolaktin akan merangsang sel-sel alveoli yang memproduksi air susu. Bersamaan dengan pembentukan prolaktin, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan ada yang dilanjutkan ke hipofise anterior yang kemudian dikeluarkan oksitosin melalui aliran darah. Hormone ini kemudian diangkut menuju uterus sehingga terjadilah proses involusi

Oksitosin yang sampai pada alveoli akan merangsang kontraksi dari sel akan memeras ASI yang telah terbuat dari alveoli dan masuk

ke sistem duktulus yang selanjutnya mengalirkan melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi.

Hipotesa lain yang menjelaskan efek kontrasepsi pada ibu menyusui meyakini bahwa rangsangan syaraf dari puting susu diteruskan ke hypothalamus, mempunyai efek merangsang pelepasan beta endropin yang akan menekan sekresi hormone gonadotropin oleh hypothalamus. Akibatnya adalah penurunan sekresi dari hormone Leutenizing Hormon (LH) yang menyebabkan kegagalan ovulasi.

#### 2.2.10 Teknik/Intruksi dalam Penggunaan Metode Amenorea Laktasi (MAL)

##### a. Keadaan yang Memerlukan Perhatian dalam Penggunaan MAL

Tabel 2.1 Keadaan yang Memerlukan Perhatian

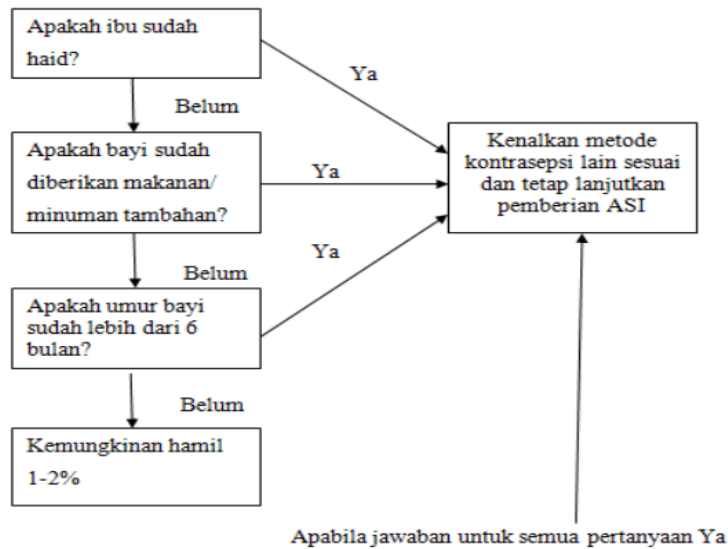
No.	Keadaan	Anjuran
1	Ketika mulai memberikan makanan pendamping secara teratur (menggantikan satu kali menyusui)	Membantu klien memilih metode lain. Walaupun metode kontrapsesi lain dibutuhkan, klien harus didorong untuk tetap melanjutkan pemberian ASI
2	Ketika haid sudah kembali	Membantu klien memilih metode lain. Walaupun metode kontrapsesi lain dibutuhkan, klien harus didorong untuk tetap melanjutkan pemberian ASI
3	Bayi menghisap susu tidak sering (on demand) atau jika kurang dari 8x sehari	Membantu klien memilih metode lain. Walaupun metode kontrapsesi lain dibutuhkan, klien harus didorong untuk tetap melanjutkan pemberian ASI

4	Bayi berumur 6 bulan atau lebih	Membantu klien memilih metode lain. Walaupun metode kontrasepsi lain dibutuhkan, klien harus didorong untuk tetap melanjutkan pemberian ASI.
---	---------------------------------	--

Sumber: (Affandi, 2014)

b. Langkah Penentuan Metode Amenorea Laktasi (MAL)

Dibawah ini merupakan langkah- langkah menentukan dalam menggunakan kontrasepsi MAL (Marmi, 2016)



Gambar 2.1 Langkah Penentuan Metode Amenorea Laktasi (MAL)

(Rosida, 2017)

c. Hal- hal yang Harus Disampaikan Kepada Klien

Menurut Affandi (2014) beberapa hal yang harus disampaikan dalam penggunaan Metode Amnorea Laktasi (MAL) yaitu :

- 1) Bayi disusui secara on demand. Biarkan bayi menyelesaikan hisapan dari satu payudara sebelum memberikan payudara lain,



supaya bayi mendapatkan cukup banyak susu akhir (hind milk). Bayi hanya membutuhkan sedikit ASI dari payudara berikut atau sama sekali tidak memerlukan lagi. Ibu dapat memulai dengan memberikan payudara lain pada waktu menyusui berikutnya sehingga kedua payudara memproduksi banyak susu.

- 2) Waktu antara 2 pengosongan payudara tidak lebih dari 4 jam
- 3) Biarkan bayi menghisap sampai dia sendiri yang melepaskan hisapannya
- 4) Susui bayi juga pada malam hari, karena menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan kecukupan persediaan ASI
- 5) Bayi terus disusukan walaupun ibu dan bayi sakit
- 6) ASI dapat disimpan di lemari pendingin
- 7) Selama bayi tumbuh dan berkembang dengan baik serta kenaikan berat badan cukup, bayi tidak memerlukan makanan selain ASI sampai dengan umur 6 bulan. (berat badan naik sesuai umur, sebulan BB naik minimal 0,5 kg, BAK setidaknya 6 kali sehari).
- 8) Apabila ibu menghentikan ASI dengan minuman atau makanan lain, bayi akan menghisap kurang sering dan akibatnya tidak lagi efektif sebagai metode kontrasepsi

- 9) Ketika ibu mulai dapat haid lagi, itu pertanda bahwa ibu sudah subur kembali dan harus segera menggunakan kontrasepsi lainnya.
- 10) Bila menyusui tidak secara eksklusif atau berhenti menyusui maka perlu ke klinik KB untuk membantu memilihkan atau memberikan metode kontrasepsi lain yang sesuai. Jika suami atau pasangan beresiko tinggi terpapar infeksi menular seksual, harus menggunakan kondom walaupun sudah menggunakan KB MAL.
- 11) Apabila pemberian ASI tidak eksklusif atau berhenti menyusui maka diperlukan kondom atau metode kontrasepsi lain.

### **2.3 Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Penggunaan Metode Amenorea laktasi (MAL)**

Penggunaan MAL di Indonesia yang masih sangat rendah disebabkan oleh berbagai macam faktor yaitu :

#### **1. Faktor Internal**

##### **a. Pengetahuan**

Fitriani (2011) dalam (Melyani, 2017) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu dan penginderaan terjadi melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba

b. Pendidikan

Menurut pendapat Bloom (1956:49) pendidikan dibedakan menjadi 2 kategori yaitu pendidikan formal dan pendidikan non formal. Pendidikan formal dapat diartikan sebagai proses pemberian informasi atau materi pendidikan dari pendidik kepada kelompok sasaran guna mencapai perubahan perilaku. Menurut Anzwar (2010:62) menyebutkan bahwa konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap seseorang

c. Usia

Menurut Mubarok (2012) menyebutkan bahwa semakin cukup umur maka, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bertindak. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup kedewasaannya. Maka sikap juga akan menurun sesuai dengan meningkatnya umur. Seseorang yang berumur 21-35 tahun tergolong usia dewasa, dimana mereka dapat menerima informasi lebih mudah sehingga pengetahuan ibu menyusui tentang kontrasepsi MAL sangat baik. Namun pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor lain yang dianggap penting, seseorang akan lebih yakin terhadap pengetahuan yang dimiliki jika mendapatkan dukung dari orang lain

d. Pekerjaan

Mubarok (2012) menyebutkan bahwa lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman, dan pengetahuan, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sikap seseorang juga akan dipengaruhi oleh pekerjaannya, yaitu segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari lingkungan pekerjaannya, sehingga corak dan kebiasaan itu merupakan kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu.

e. Frekuensi Menyusui

Cepat atau lambat nya untuk kembali mendapatkan menstruasi lagi dipengaruhi oleh hormone prolaktin dan progesteron. Prolaktin sendiri adalah hormone yang dapat merangsang kelenjar susu produksi ASI. Jika ibu menyusui secara efektif, maka akan meningkatkan produksi hormone prolaktin, dimanapeningkatan hormone prolaktin ini dapat menekan hormone progesterone 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. Makin sering bayi menghisap ASI, maka semakin lama kembalinya haid ibu (Intan, 2011)

Menurut BKKBN (2011) dalam Sidabukke (2019) menjelaskan bahwa semakin sering pemberian ASI dengan frekuensi 10-12 kali per hari akan memberikan keuntungan metode amenorea laktasi meliputi keuntungan kontrasepsi yang sangat efektif, tidak mengganggu senggama, tidak ada efek samping secara sistematis, tidak perlu pengawasan medis, serta tidak perlu obat atau alat dan tanpa biaya.

## 2. Faktor Eksternal

### a. Informasi dan sumber informasi

Mubarak (2012:61) menyebutkan bahwa kemudahan untuk memperoleh sesuatu informasi dapat membantu seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh informasi. Semakin banyak orang menggali informasi baik dari media cetak atau elektronik maka pengetahuan yang dimiliki akan meningkat. Azwar (2010:62) juga menyebutkan bahwa tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh kita terhadap berbagai masalah. Sumber informasi yang akurat mengenai alat kontrasepsi alami Metode Amenorea Laktasi (MAL) sangat berpengaruh terhadap minat dari ibu nifas untuk menyusui bayinya selama 6 bulan tanpa makanan tambahan apapun, serta diberikan secara berkala ada bayinya. Dari sumber

informasi yang baik pula yang dapat memberikan informasi pada ibu manfaat dari menggunakan metode amenorea laktasi ini (Lumbanraja, 2015 dalam Kadir, 2018)

b. Dukungan Suami

Menurut Ayahbunda (2013) dalam jurnal Kurniawati (2017) memberikan dukungan dan semangat, menyusui tidak hanya melelahkan fisik, tapi secara emosional juga menuntut. Apalagi pada masa awal menyusui ibu menghadapi banyak kendala, ASI tidak keluar bahkan bisa sampai mengalami baby blues. Istri membutuhkan dukungan dan semangat dari pasangan. Hujani istri dengan pujian, penghargaan atas usahanya, dan kata-kata yang bisa membangkitkan semangat istri untuk tidak menyerah dan berhenti menyusui

c. Peran Petugas Kesehatan

Pieter (2013) dalam (Rifdi, 2019) menyebutkan bahwa peran profesi bidan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah peran bidan sebagai pelaksana, peran bidan sebagai pengelola, peran bidan sebagai pendidik, peran bidan sebagai peneliti. Hal ini terkait dengan peran bidan yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang pengguna MAL serta sebagai pelaksana program untuk memfasilitasi, mengajak serta memotivasi ibu dalam penggunaan metode kontrasepsi MAL.

## **2.4 Asuhan Kebidanan pada Ibu Menyusui dengan Metode Amenorea**

### **Laktasi (MAL)**

Asuhan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penggunaan MAL yaitu :

#### **1. Konseling**

Konseling merupakan aspek yang sangat penting dalam pelayanan Keluarga Berencana (KB) dan Kesehatan Reproduksi (KR). Dengan melakukan konseling berarti petugas membantu klien dalam memilih dan memutuskan jenis kontrasepsi yang akan digunakan sesuai dengan pilihannya. Disamping itu dapat membuat klien merasa lebih puas. Konseling yang baik juga akan membantu klien dalam menggunakan kontrasepsinya lebih lama dan meningkatkan keberhasilan KB. Konseling juga akan mempengaruhi interaksi antara petugas dan klien karena dapat meningkatkan hubungan dan kepercayaan yang sudah ada (Affandi, 2014)

Menurut Handayani (2010) dalam Purwaningsih (2017) yaitu pemberian konseling sangat dibutuhkan untuk meningkatkan minat pengguna MAL pada ibu pasca melahirkan. Konseling juga dapat meningkatkan pengetahuan seseorang karena dengan pemberian konseling, akseptor akan lebih mengerti pemakaian cara KB, mengetahui bagaimana cara kerjanya dan bagaimana mengatasi efek sampingnya

#### **2. Sosialisasi**

Menurut Soerjono Soekanto (2010) sosialisasi adalah proses interaksi sosial yakni dasar sosial, merujuk pada hubungan - hubungan sosial yang dinamis. Interaksi sosial terjadi karena masing – masing sadar akan adanya

pihak lain yang menyebabkan perubahan – perubahan, sehingga menimbulkan kesan didalam pikiran seseorang, yang kemudian menentukan tindakan apa yang akan dilakukan

## **2.5 Alat Ukur/Intrumen untuk Mengetahui Tingkat Penggunaan MAL**

Untuk mengetahui tingkat penggunaan Metode Amenorea Laktasi (MAL) dibutuhkan beberapa intrumen dalam penelitian. Menurut Siyoto dan Ali Sodik (2015) macam- macam alat ukur/ intrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu :

### **1. Kuesioner**

Sebagian penelitian biasanya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk pengumpulan data. Prosedur penyusunan kuesioner meliputi :

- a. Merumuskan tujuan yang akan dicapai dengan kuesioner
- b. Mengidentifikasi variable yang akan dijadikan sasaran kuesioner
- c. Menjabarkan setiap varibel menjadi sub variable yang lebih spresifik dan tunggal
- d. Menentukan jenis data yang akan dikumpulkan, sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya

### **2. Wawancara**

Teknik wawancara yang digunakan dalam pengumpulan data, peneliti harus memperhatikan sikap pada waktu datang, sikap duduk, kecerahan wajah, tutur kata, keramahan, kesabaran, serta keseluruhan penampilan, akan sangat berpengaruh terhadap isi jawaban responden yang diterima



### 3. Observasi

Dalam melakukan observasi yaitu pengamat harus jeli dalam meneliti kejadian, gerak, proses. Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik observasi tidaklah mudah karena dalam melakukan hal ini pengamat harus objektif

### 4. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data dimana peneliti memegang chek-list untuk mencari variable yang sudah ditentukan. Apabila terdapat/ muncul variable yang dicari, amka peneliti tinggal membubuhkan tanda check atau tally di tempat yang sesuai. Untuk mencatat hal – hal yang bersifat bebas atau belum ditentukan dalam daftar variable peneliti dapat menggunakan kalimat bebas.