



Penyuluhan Kontrasepsi Metode Amenorea Laktasi (MAL) Guna Meningkatkan Pengetahuan Ibu Nifas

¹Dian Tuti Andriyani, ²Hilda Febrina, ³Nur Halimah, ⁴Nurul Latifah, ⁵Okta Saprina, ⁶Renika, ⁷Iis Tri Utami

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

hildaaja590@gmail.com

© 2024 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>The population density in Indonesia is increasing rapidly, with many breastfeeding mothers delaying the use of contraception due to concerns about interfering with the breastfeeding process for their infants. Contraception is commonly used by mothers after giving birth to space future births; there are many contraceptive options available depending on a mother's knowledge and beliefs in selecting a method. Exclusive breastfeeding serves as a reasonably effective temporary contraceptive method as long as the mother has not menstruated and the infant is less than six months old. The effectiveness of the Lactational Amenorrhea Method reaches 98% for mothers exclusively breastfeeding. The purpose of this outreach is to provide information about the Lactational Amenorrhea Method (LAM). The methods used in this community outreach begin with introductions of the speakers, followed by education on health information, a question and answer session with participants, and closing remarks. This program aims to enable postpartum breastfeeding mothers to utilize LAM as a contraceptive method. The intended outputs of this activity include: Scientific publications in journals with ISSN numbers/Proceedings, video recordings of the activity, improved knowledge and skills of postpartum mothers, and improved community health).</i></p> <p>Keywords : Contraception, LAM, Postpartum Mothers</p>	<p>Korespondensi : Hilda Febrina hildaaja590@gmail.com</p>

PENDAHULUAN

Laju pertumbuhan penduduk yang tinggi adalah masalah besar bagi negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Lausi *et al.*, 2017). Ketika populasi meningkat, lebih banyak usaha yang diperlukan untuk mempertahankan tingkat kesejahteraan tertentu. Kondisi ini membuat upaya untuk meningkatkan dan pemerataan kesejahteraan rakyat lebih sulit. Sebagai bagian dari pembangunan nasional, pemerintah Indonesia telah meluncurkan berbagai program untuk mengatasi masalah kependudukan. Program Keluarga Berencana Nasional adalah salah satu program penting yang bertujuan untuk mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan pembangunan berwawasan kependudukan (Sidabukke dkk, 2020). Ini dapat dicapai dengan mendorong wanita usia subur (PUS) untuk berpartisipasi dalam Program Keluarga Berencana.

Upaya yang dilakukan untuk mencapai visi dan misi keluarga berencana nasional, upaya penting untuk meningkatkan kualitas keluarga diperlukan (Lubis, 2016). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar, 59,7% wanita usia 15-49 tahun menggunakan KB, sedangkan 40,2% tidak (Ardiani, 2019). Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah metode kontrasepsi yang bergantung pada pemberian ASI eksklusif kepada ibu selama enam bulan tanpa makanan atau minuman lain (Mulyani, 2016). Pemberian ASI eksklusif mendukung penggunaan MAL. Sebagai kontrasepsi, pemberian ASI dengan frekuensi lebih dari sepuluh hingga dua belas kali sehari akan bermanfaat. MAL memiliki banyak keuntungan, seperti bahwa itu cepat menjadi kontrasepsi, tidak mengganggu hubungan seksual, tidak memiliki efek samping sistemik, tidak memerlukan pengawasan medis, tidak memerlukan obat atau alat, dan tidak mahal (Purwaningsih dan Saputra, 2016).

MAL adalah metode kontrasepsi yang mengandalkan ASI secara eksklusif, tanpa makanan atau minuman lainnya. Menurut Purwaningsih dan Saputra (2016), ibu yang menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama pasca melahirkan dan sebelum menstruasi kembali memiliki tingkat efikasi MAL sebesar 98%. Pengetahuan adalah komponen yang memengaruhi penggunaan kontrasepsi MAL.

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui sesuatu setelah melakukan pengindraan terhadap objek tertentu (Kustantya dan Anwar, 2013). Tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan mereka. Pengetahuan akan menghasilkan perilaku yang lebih baik daripada perilaku yang tidak (Wawan dan Dewi, 2019).

Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan ibu nifas terkait manfaat ASI eksklusif dan metode MAL. Oleh karena itu, penyuluhan MAL pada ibu nifas penting untuk ditingkatkan sebagai upaya preventif mencegah kehamilan dini pascapersalinan. Melalui penyuluhan yang intensif dan berkelanjutan, pengetahuan ibu nifas terkait teknik menyusui yang benar hingga penerapan MAL dapat meningkat secara optimal (Rohmah dan Ambarwati, 2017). Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan ibu nifas dapat menerapkan pemberian ASI secara eksklusif dengan tepat sehingga metode MAL pun memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mencegah terjadinya kehamilan selama 6 bulan masa nifas.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu nifas tentang manfaat ASI eksklusif dan metode amenore laktasi (MAL). Penyuluhan yang intensif dan berkelanjutan akan diberikan kepada ibu nifas agar mereka memahami dengan baik teknik menyusui yang benar sampai dengan penerapan metode MAL secara optimal. Dengan pemahaman yang lebih baik ini, diharapkan ibu nifas mampu menerapkan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan masa nifas sehingga metode MAL dapat berhasil mencegah terjadinya kehamilan dini pascapersalinan. Memberdayakan ibu nifas untuk menyusui secara eksklusif merupakan upaya preventif yang penting agar ibu nifas terhindar dari risiko kehamilan dini. Melalui pengabdian masyarakat ini, ibu nifas diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk menerapkan metode amenore laktasi sebagai salah satu pilihan kontrasepsi pascapersalinan.

METODE PENGABDIAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Puskesmas Kalibalangan pada 13 Januari 2024. Kegiatan ini ditujukan bagi 10 orang ibu nifas

yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kalibalangan. Tahapan kegiatan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Persiapan
 - a. Koordinasi eksternal dengan pihak Puskesmas Kalibalangan untuk menyampaikan rencana kegiatan dan meminta izin pelaksanaan.
 - b. Koordinasi internal tim pelaksana untuk membagi tugas dan tanggung jawab masing-masing.
 - c. Penyusunan materi mengenai metode kontrasepsi MAL (Metode Amenore Laktasi), mencakup ruang lingkup, tujuan, kebijakan, strategi pemberdayaan, penjelasan kelompok sasaran (ibu nifas), dan manajemen pemberdayaan jangka panjang.
2. Pelaksanaan (13 Januari 2024)
 - a. Mengumpulkan 10 orang ibu nifas yang menjadi sasaran kegiatan di Puskesmas Kalibalangan.
 - b. Pelatihan metode kontrasepsi MAL melalui:
 - 1) Ceramah interaktif oleh tim pelaksana.
 - 2) Sesi diskusi dan tanya jawab dengan peserta.
 - 3) Diskusi mengenai metode kontrasepsi MAL.
 - c. Evaluasi kemampuan tim dalam melakukan penyuluhan kesehatan terkait topik metode kontrasepsi MAL.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Puskesmas Kalibalangan pada 13 Januari 2024. Sebanyak 10 orang ibu nifas turut serta dalam kegiatan penyuluhan mengenai metode kontrasepsi Metode Amenorhea Laktasi (MAL). Hasil pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai kontrasepsi MAL. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan ibu nifas. Dimana sebelum diberikan penyuluhan rata-rata skor ibu nifas yaitu 68 (cukup), sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 83 (Baik).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sumber: dokumentasi foto kegiatan, 2024

Salah satu metode kontrasepsi yang digunakan selama masa nifas adalah metode Amenore Laktasi (MAL), yang melibatkan pemberian ASI secara eksklusif kepada ibu. MAL menekan hormon reproduksi wanita, estrogen dan progesteron. MAL bekerja dengan menekan hormon reproduksi wanita yaitu estrogen dan progesteron. Pemberian ASI secara rutin dan berkelanjutan akan merangsang keluarnya hormon prolaktin dan oksitosin dari kelenjar pituitary anterior yang akan menghambat keluarnya hormon GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*) dari hipotalamus. Akibatnya, tidak terjadi stimulasi terhadap kelenjar pituitary anterior untuk memproduksi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Tanpa adanya FSH dan LH, maka tidak terjadi ovulasi dan endometrium tidak siap menerima implantasi (Sujiyatini, 2019).

Kontrasepsi MAL memiliki efektivitas yang cukup tinggi jika dilakukan dengan benar. Menurut penelitian, angka keberhasilan MAL mencapai 98% selama 6 bulan pascapersalinan jika pemberian ASI eksklusif dilakukan secara rutin siang dan malam tanpa pemberian makanan atau minuman tambahan lainnya. Efektivitas MAL akan

menurun jika pemberian ASI kurang dari 8 kali dalam 24 jam atau mulai diberikan makanan pendamping ASI sebelum usia 6 bulan (Handayani, 2015).

Menangkap informasi melalui alat indera manusia, seperti lidah, hidung, telinga, mata, dan kulit, dikenal sebagai pengetahuan. Tingkat perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek yang diindera sangat berpengaruh pada proses pemerolehan pengetahuan. Pengetahuan diperoleh setelah seseorang mengindera suatu objek melalui panca indera mereka, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek yang diindera sangat penting untuk pembentukan pengetahuan. Sebagaimana dinyatakan oleh Wawan dan Dewi (2019), kedua indra pendengaran dan penglihatan bertanggung jawab atas sebagian besar pengetahuan yang dimiliki manusia.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Birrulwalidaini (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang teknik kontrasepsi MAL dan pengetahuan mereka tentang amenore laktasi pada ibu primipara di Puskesmas Piyungan. Kesimpulan ini mendukung gagasan bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pemahaman ibu nifas tentang teknik kontrasepsi MAL. Menurut Sari *et al.* (2018), pengetahuan ibu nifas di wilayah Keramat, Jakarta Timur, tentang metode amenore laktasi (MAL) sebagai salah satu metode kontrasepsi sangat rendah. Hasil pretest sebelum penyuluhan menunjukkan hal ini, dengan pengetahuan rata-rata ibu nifas hanya 42,6%. Rendahnya pengetahuan ibu nifas tentang MAL ini disebabkan karena kurangnya sosialisasi dan penyuluhan dari tenaga kesehatan terkait manfaat, cara penggunaan, dan syarat MAL agar dapat dilakukan dengan efektif. Padahal, kontrasepsi MAL sangat direkomendasikan program KB pascapersalinan karena bersifat alami, efektif, dan tidak menimbulkan efek samping apabila dilakukan dengan benar (Handayani, 2015).

Penyuluhan kesehatan tentang teknik kontrasepsi MAL secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Perubahan kesadaran seseorang untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan melalui proses belajar praktis menyebabkan penyuluhan kesehatan. Dengan memberikan dorongan dan arahan

pada diri sendiri, tujuannya adalah untuk mengingat situasi atau fakta kehidupan nyata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman ibu nifas tentang metode kontrasepsi MAL dapat meningkat sebagai hasil dari penyuluhan kesehatan tentang hal itu. Penyuluhan kesehatan memiliki dampak besar terhadap pengetahuan seseorang, yang kemudian membentuk cara mereka melihat sesuatu dan berperilaku. Untuk membuat penyuluhan lebih menarik dan interaktif, ceramah, diskusi, dan tanya jawab digunakan. Setelah penyuluhan selesai, tim peneliti melakukan posttest untuk mengevaluasi pengetahuan ibu nifas tentang MAL. Hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang MAL meningkat drastis menjadi 86,4%. Peningkatan pengetahuan ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan telah berhasil meningkatkan pemahaman ibu nifas secara komprehensif tentang MAL (Sari dkk, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu nifas dapat menerapkan MAL dengan benar selama 6 bulan pascapersalinan sehingga dapat menjarangkan kehamilan secara efektif dan aman. Namun, tetap diperlukan pendampingan dan konseling rutin dari tenaga kesehatan agar keberhasilan MAL dapat dipertahankan. Monitoring dan evaluasi jangka panjang juga penting untuk memastikan ibu nifas konsisten menerapkan MAL setiap harinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang MAL mampu meningkatkan pengetahuan ibu nifas yang ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan dan mampu meyakinkan ibu nifas untuk menggunakan kontrasepsi MAL. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melakukan edukasi kepada ibu sejak hamil trimester III agar dapat menyusui bayinya secara eksklusif sehingga dapat mendukung efektivitas penggunaan kontrasepsi MAL.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H. (2019). Lama Penggunaan Kontrasepsi Pil KB dan Kejadian Hipertensi pada Akseptor Pil KB di Kelurahan Taman, Wilayah Puskesmas Demangan, Kota Madiun. *2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(1), 64–71.
- Chairani Lubis, R. (2016). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Metode Amenore Laktasi (MAL) Di Klinik Bersalin Aisyah Medan Tahun 2016. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 1(2), 140–145. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti>
- Handayani, Sri. (2015). *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Lausi, R. N., Susanti, A. I., Sari, P., & Astuti, S. (2017). Gambaran Metode Amenorea Laktasi Dan Cara Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i1.13959>
- Purwaningsih, E., & Saputra, D. L. H. (2016). Hubungan frekuensi menyusui dengan keberhasilan metode mal di Kelurahan Ringin Putih Karangdowo Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(10).
- Ramadhani, K. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Metode Amenorrhea Laktasi. *Jurnal Sosial Sains*, 1(11), 1404–1412. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i11.243>
- Sari, D.K., dkk. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Metode Amenore Laktasi melalui Penyuluhan di Wilayah Keramat Jakarta Timur. *Jurnal Penyuluhan Kesehatan*, 5(2), 120-126.
- Sidabukke, I. R., Lumbantoruan, M., & Anita, S. (2019). Association Exclusive Breastfeeding of Lactational Amenorrhea Contraception. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(2), 46–50.
- Sujiyatini, dkk. (2019). *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Wawan A, Dewi M. (2019). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika