

PENGARUH PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN BATANGKALUKU

Matilda Martha Paseno
STIK Stella Maris
matildapaseno@yahoo.co.id

Abstract

Menstruation or menstruation is a physiological change in a woman's body that occurs periodically and is influenced by reproductive hormones. The regularity of the menstrual cycle in breastfeeding mothers is highly dependent on breastfeeding. Continuous breastfeeding can ensure the continuity of the secretion of prolactin, which is the antagonist hormone for ovulation. This study aimed to determine the effect of exclusive breastfeeding on the menstrual cycle in breastfeeding mothers in the Batakuku sub - district. The type of the study was an observational analytic with approach of cross sectional study. Sampling method using a Purposive Sampling technique with the number of samples of 12 respondents. Data were collected through questionnaires and interviews. Based on statistical test Chi-Square with Fisher Exact Test obtained value $p = 0.455 > \alpha 0.05$ then H_0 received and H_a rejected, thus it can be concluded that there was no effect of exclusive breastfeeding on menstrual cycles in breastfeeding mothers in Batakuku subdistrict. Upon this conclusion, it is suggested to the next researcher candidate to be more thorough again in researching so as to get more accurate results.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Menstrual Cycle

Pendahuluan

Manusia adalah salah satu spesies yang memiliki siklus reproduksi bulanan. Sebagian besar mamalia tidak mengalami ovulasi setiap bulan seperti manusia pada umumnya, Namun setiap ovulasi selalu diikuti dengan fertilisasi. Pada manusia, peristiwa ovulasi tidak selalu diikuti dengan konsepsi (kemungkinan konsepsi setiap ovulasi hanya 30%).

Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini

penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause. Selain manusia, periode ini hanya terjadi pada primata-primata besar, sementara binatang-binatang menyusui lainnya mengalami siklus estrus.

Menstruasi biasanya terjadi antara 3-5 hari, walaupun pada beberapa orang bisa saja mengalami masa menstruasi yang lebih panjang ataupun lebih pendek. Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua

wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, terkadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10 mL hingga 80 mL per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35 ml per harinya.

Jumlah hari antara periode menstruasi yang satu dengan periode menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi (dihitung dari hari pertama mendapat menstruasi sampai dengan hari sebelum datang menstruasi berikutnya).

Banyak penyebab kenapa siklus haid menjadi panjang atau sebaliknya, pendek. Namun, penanganan kasus dengan siklus haid yang tidak normal, tak berdasarkan kepada panjang atau pendeknya sebuah siklus haid, melainkan berdasarkan kelainan yang dijumpai. Penanganan dilakukan oleh dokter berdasarkan penyebabnya. Beberapa faktor yang menyebabkan siklus haid terganggu adalah fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok dan hormon prolaktin berlebihan pada ibu menyusui

Keteraturan siklus menstruasi pada ibu menyusui sangat tergantung dari pemberian ASI. Pemberian ASI secara kontinyu dapat menjamin kesinambungan sekresi prolaktin yang merupakan hormon antagonis terhadap ovulasi. Karena itulah, selama masa menyusui siklus

menstruasi menjadi tidak teratur, bahkan pada beberapa orang mungkin tidak mengalami siklus menstruasi selama memberikan ASI pada bayinya.

Dari beberapa ibu menyusui yang berada di kelurahan Batangkaluku, diperoleh informasi bahwa kebanyakan ibu yang menyusui rutin pada anaknya mengalami siklus haid yang tidak teratur. Walaupun demikian, ada juga ibu-ibu yang menyusui mengalami haid pada saat setelah mereka nifas dan juga bulan-bulan berikutnya.

Berdasarkan keadaan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif terhadap Siklus Menstruasi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Batangkaluku.”

Metodologi

Jenis

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* .dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui di Kelurahan Batangkaluku.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelurahan Batangkaluku Kabupaten Gowa pada tanggal 26 Maret – 30 April 2013

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini semua ibu menyusui yang ada di kelurahan Batangkaluku.

Sampel dalam penelitian ini 12 orang yaitu semua ibu yang memberi ASI eksklusif yang ada di kelurahan Batangkaluku yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu memilih sampel diantara populasi yang telah memenuhi kriteria dalam penelitian ini adalah:

Kriteria Inklusi

1. Bersedia untuk diteliti.
2. Bisa membaca dan menulis.

3. Tidak memberi makanan tambahan
4. Tidak menggunakan alat kontrasepsi
5. Tidak dalam keadaan hamil

Kriteria Eksklusi

1. Tidak bersedia untuk diteliti.
2. Tidak bisa membaca dan menulis.
3. Memberi makanan tambahan.
4. Menggunakan alat kontrasepsi
5. Sedang dalam keadaan hamil.

Hasil Penelitian .

1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat usia

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden menurut Kelompok Umur Ibu Menyusui di Kelurahan Batangkaluku tahun 2012

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persen (%)
18-21	4	33,3
22-25	3	25
26-29	4	33,3
30	1	8,3
Jumlah	12	100

Be
rda

yaitu 4
responde

sarkan tabel 1 menunjukkan distribusi kelompok umur responden paling banyak berumur 18 – 21 dan 26 - 29

n (33,3 %) dan yang paling sedikit berumur 30 yaitu 1 responden (8,3%).

2. Univariat

- a. Pemberian ASI

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden menurut Pemberian ASI di Kelurahan Batangkaluku tahun 2012

Pemberian ASI Eksklusif	Frekuensi	Persen (100 %)
Efektif	10	83,3
Tidak efektif	2	16,7
Jumlah	12	100

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan distribusi pemberian ASI Eksklusif yang efektif yaitu 10 responden (83,3 %) sedangkan yang tidak efektif 2 responden (16,7 %).

b. Siklus Menstruasi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi menurut Siklus Menstruasi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Batangkaluku tahun 2012

Siklus Menstruasi (100%)	Frekuensi	Persen
Teratur	3	25
Tidak teratur	9	75
Jumlah	12	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi siklus menstruasi yang teratur yaitu 3 responden (25 %) sedangkan yang tidak teratur 9 responden (75%).

3. Bivariat (Pemberian ASI Eksklusif terhadap sSkus Menstruasi

Tabel 4
Distribusi Responden menurut Pemberian ASI Eksklusif dan Siklus Menstruasi pada Ibu Menyusuidi Kelurahan Batangkaluku tahun 2012

Pemberian	Siklus Menstruasi
-----------	-------------------

ASI	Teratur		Tidak Teratur		Jumlah	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Efektif	2	16,7	8	66,7	10	83,3
Tidak efektif	1	8,3	1	8,3	2	16,7
Jumlah	3	25	9	75	12	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 4 menunjukkan hasil analisis pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui diperoleh bahwa ada sebanyak 2 (16,7 %) responden yang memberikan ASI eksklusif secara efektif tetapi mengalami siklus haid yang teratur, dan ada sebanyak 8 (66,7) responden yang memberikan ASI eksklusif secara efektif dan mengalami siklus haid yang tidak teratur. Sedangkan responden yang tidak efektif memberikan ASI eksklusif dan mengalami siklus haid yang teratur sebanyak 1 (8,3 %) responden dan ada 1 (8,3 %) responden yang tidak efektif memberikan ASI eksklusif dan mengalami siklus haid yang tidak teratur.

Hasil uji statistik dengan menggunakan "*Fisher's Exact Test*" di peroleh nilai $P = 0,455 > \alpha = 0,05$, maka H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui di Kelurahan Batangkaluku.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 8 (66,7%) responden yang memberikan ASI eksklusif secara efektif dan mengalami siklus haid yang tidak teratur. Menurut Nur Laili R, (2009) keteraturan siklus menstruasi pada ibu menyusui sangat tergantung dari pemberian ASI. Siklus haid yang tidak teratur dapat terjadi akibat adanya peningkatan kadar Prolaktin. Selama ibu memberikan ASI akan memproduksi zat bernama Prolaktin yang ada dalam ASI yang mengakibatkan tidak terjadinya ovulasi atau masa haid. Menurut asumsi peneliti bahwa hasil penelitian ini memberi makna bahwa semakin sering ibu memberikan ASI maka siklus haidnya semakin tidak teratur.

Demikian pula didapatkan 2 (16,7 %) responden yang memberikan ASI eksklusif secara efektif tetapi mengalami siklus haid yang teratur, menurut dr. Ferry Spog (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran prolaktin selama memberikan ASI adalah nutrisi. Setelah makan dapat terjadi peningkatan kadar prolaktin karena protein yang terdapat di dalam suatu makanan sangat berperan terhadap pengeluaran prolaktin. Menurut asumsi peneliti bahwa asupan nutrisi yang kurang selama ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap kadar prolaktin didalam tubuh. Jika kadar prolaktin rendah maka terjadi keseimbangan dengan hormon-hormon produksi lainnya sehingga ibu mengalami menstruasi.

Hasil lain yang didapatkan dari penelitian ini adalah 1 (8,3 %) responden yang tidak efektif memberikan ASI eksklusif tetapi mengalami siklus haid yang tidak teratur. Menurut Hestiantoro (2007) ada beberapa faktor yang menyebabkan siklus haid terganggu yaitu fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, stress dan kelenjar gondok. Sesuai dengan pendapat dari dr. Antony Atmadja Spog (2004) yang mengatakan bahwa banyak ibu-ibu yang mengalami stress atau baby blues (stress karena kelelahan memiliki bayi), selama ibu berada dalam kondisi psikologis yang kurang baik maka kemungkinan untuk mendapatkan menstruasi pun akan lebih kecil. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya rangsangan fisiologis yang mengganggu keseimbangan hormon.

Dalam penelitian ini pula didapatkan 1 (8,3 %) responden yang tidak efektif memberikan ASI eksklusif tetapi mengalami siklus haid yang teratur. Menurut Roesli (2001). Setiap isapan bayi pada payudara, maka kadar prolaktin akan semakin banyak dihasilkan karena dengan isapan akan merangsang ujung saraf di sekitar payudara semakin jarang ibu memberikan ASI, maka semakin berkurang produksi ASI. Menurut asumsi peneliti bahwa ketika seorang ibu jarang memberikan ASI akan mengalami siklus haid yang teratur karena kadar prolaktin yang memproduksi ASI semakin sedikit sehingga menimbulkan keseimbangan dengan hormon-hormon lainnya.

Dari hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square with fisher exact test diperoleh hasil $P = 0,455 > \alpha = 0,05$. Hasil tersebut memberikan makna bahwa hipotesis alternatif di tolak atau hipotesis nol diterima yang berarti tidak ada pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui di Kelurahan Batangkaluku.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui di Kelurahan Batangkaluku dapat

disimpulkan bahwa : Tidak ada pengaruh pemberian ASI eksklusif terhadap siklus menstruasi pada ibu menyusui di Kelurahan Batangkaluku.

Daftar Pustaka

- Baskoro, A. (2008). *ASI: Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Banyu Media.
- Everett, S. (2008). *Buu Saku Kontrasepsi dan esehatan Seksual Reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartanto, H. (2004). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Hestiantoro, A. (2007). *Haid tidak Teratur, Kehamilan Sulit Didapat*. Dipetik
- Manuaba, I. B. (2007). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Markum, A. H. (2002). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak Jilid I*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Moody, J., Britten, J., & Hogg, K. (2006). *Menyusui: Cara Mudah, Praktis dan Nyaman*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nurlaili, R. (2009). *Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif terhadap Keteraturan Siklus Mestruasi di Kecamatan Delanggu (Asbtrak Penelitian)*. Dipetik April 03, 2010, dari <http://digilib.uns.ac.id>
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan* (Edisi 2 ed.). Jakarta: PenerbitSalemba Medika.
- Roesli, U. (2005). *Seri I: Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidy.
- Sarihusada. (2008). *Fisiologi Menstruasi*. Dipetik April 03, 2010, dari <http://www.sarihusada.co.id>
- Siregar, M. A. (2004). *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Medan: USU Digital Library.
- Suradi, R. (2003). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia.
- Widjanarko, B. (2009). *Siklus Menstruasi*. Dipetik April 03, 2010, dari <http://www.authorstream.com>
- Wikipedia. (2010). *Menstruasi*. Dipetik April 03, 2010, dari <http://id.wikipedia.org>
- Yayasan Forsimpta. (2008). *Siklus Haid Tidak Teratur*. Dipetik April 03, 2010, dari <http://kliniksehat.com>