

## **Penyuluhan Pengaruh Durasi Dan Frekuensi Menyusui Terhadap Amenore Pasca Persalinan Di Pmb Marlina Palembang**

**[Reni Saswita](#)<sup>1\*</sup>, [Nurbaity](#)<sup>2</sup>, [Untari Anggeni](#)<sup>3</sup>, [Noviani Elsira](#)<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Program Studi D III Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

\*e-mail: [rswita@gmail.com](mailto:rswita@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurbaity260576@gmail.com](mailto:nurbaity260576@gmail.com)<sup>2</sup>, [untarianggeni@gmail.com](mailto:untarianggeni@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[essi.noviani@yahoo.com](mailto:essi.noviani@yahoo.com)<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Amenore pasca persalinan merupakan kondisi alamiah yang terjadi pada ibu setelah melahirkan, di mana menstruasi belum kembali dalam jangka waktu tertentu. Keadaan ini berkaitan erat dengan aktivitas menyusui, terutama dalam hal durasi dan frekuensi. Melalui kegiatan penyuluhan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, tim pelaksana berupaya memberikan edukasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya menyusui secara rutin, bukan hanya untuk kesehatan bayi tetapi juga sebagai salah satu cara alami dalam menunda kehamilan. Kegiatan dilakukan di PMB Marlina Palembang dengan sasaran ibu yang memiliki anak di bawah usia dua tahun. Proses edukasi dilaksanakan secara komunikatif melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab, serta penggunaan leaflet sebagai media pendukung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap keterkaitan antara menyusui dan amenore pascapersalinan. Diharapkan kegiatan ini dapat memperkuat kesadaran ibu dalam menyusui secara optimal dan mendukung kesehatan reproduksi yang lebih baik.

**Kata kunci:** Amenore; Menyusui; Durasi; Frekuensi

### **Abstract**

*Postpartum amenorrhea is a natural condition experienced by mothers after childbirth, marked by the absence of menstruation for a certain period. This condition is closely associated with breastfeeding activity, particularly its duration and frequency. This community engagement activity aimed to educate breastfeeding mothers about the role of consistent nursing not only in supporting infant health but also in naturally delaying fertility. Held at PMB Marlina Palembang, the program targeted mothers with children under two years old. Educational sessions were delivered through presentations, discussions, and interactive Q&A, supported by leaflets. The evaluation indicated an increased understanding among participants regarding the relationship between breastfeeding and postpartum amenorrhea. It is expected that this initiative can enhance mothers' awareness of breastfeeding effectively while promoting better reproductive health.*

**Keywords:** Amenorrhea, Breastfeeding, Duration, Frequency



## 1. PENDAHULUAN

Amenore pasca persalinan merupakan fenomena fisiologis yang penting dalam konteks kesehatan reproduksi wanita, terutama pada masa nifas dan menyusui. Ketidaktahuan masyarakat mengenai peran menyusui dalam menghambat ovulasi secara alami menjadi tantangan besar dalam upaya promosi kontrasepsi non-hormonal. Padahal, menyusui yang dilakukan secara konsisten dan intensif terbukti dapat memperpanjang masa amenore melalui peningkatan hormon prolaktin, yang menekan pelepasan hormon gonadotropin dan menghambat ovulasi.

Fenomena amenore pascasalin dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah durasi dan frekuensi menyusui. Studi oleh Ballard dan Morrow (2013) menunjukkan bahwa wanita yang menyusui lebih dari 8 kali sehari dengan durasi menyusui minimal 20 menit cenderung mengalami amenore yang lebih lama dibandingkan mereka yang menyusui lebih sedikit. Frekuensi menyusui yang tinggi meningkatkan kadar hormon prolaktin, yang secara langsung memengaruhi supresi ovulasi [1].

Lestari (2020) juga mencatat bahwa ibu yang menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama menunjukkan periode amenore yang berkepanjangan, yang pada akhirnya berperan sebagai kontrasepsi alami melalui metode amenore laktasi (MAL) [2]. Sementara itu, penelitian oleh Rohmah dan Andariya (2021) menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi menyusui  $\geq 8$  kali per hari dan durasi menyusui  $> 20$  menit dengan lamanya amenore, dengan nilai  $p < 0,05$  [3].

Studi internasional seperti oleh Ojofeitimi (1982) pada ibu di Nigeria memperlihatkan bahwa durasi dan frekuensi menyusui secara positif mempengaruhi lamanya postpartum amenorrhea ( $p < 0,05$ ) [4]. WHO *Multinational Study* (1998) mengonfirmasi hubungan kuat antara stimulasi menyusui dalam berbagai kultur dan lamanya amenore [5]. Penelitian lebih kontemporer, seperti tinjauan sistematis dalam *Acta Paediatrica* (2015), memperlihatkan bahwa menyusui eksklusif dan intensif minimal 6 kali per hari dengan total durasi sekitar 60 menit efektif menunda kembalinya menstruasi hingga rata-rata 14-18 bulan pascapersalinan. Studi dari *Delvoye et al.* (1977; dirangkum dalam MDPI, 2023) juga mendukung bahwa frekuensi menyusui tinggi menyebabkan hiperprolaktinemia dan memperpanjang amenore [6].

Menurut WHO (2020), Metode Amenore Laktasi (MAL) dapat mencapai efektivitas hingga 98% dalam mencegah kehamilan jika menyusui dilakukan secara eksklusif dan sesuai jadwal alami bayi [7]. Namun, prevalensi penggunaan MAL di Indonesia sangat rendah, yaitu hanya 0,1% [8]. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan pemanfaatan metode kontrasepsi alami, khususnya di kalangan ibu pasca persalinan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan ini tidak hanya memberikan edukasi tentang durasi dan frekuensi menyusui terhadap amenore, tetapi juga mendorong transformasi sosial dalam praktik menyusui di masyarakat. Penyuluhan ini memfasilitasi dialog antara tenaga kesehatan dan masyarakat, mempromosikan peran ibu dalam pengendalian fertilitas, serta memperkuat pemahaman terhadap menyusui sebagai tindakan preventif dan promotif.

Dengan memanfaatkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi dan frekuensi menyusui dengan amenore pasca persalinan, kegiatan ini memiliki nilai lebih sebagai intervensi berbasis bukti (*evidence-based community engagement*). Melalui pendekatan ini, kegiatan PKM diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memicu perubahan perilaku dalam jangka panjang, serta mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional, khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan keluarga berencana

## 2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di PMB Marlina, Kota Palembang. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang memiliki anak usia kurang dari 2 tahun. Metode kegiatan terdiri dari ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah leaflet yang memuat informasi terkait konsep amenore pasca persalinan, peran hormon

prolaktin, serta hubungan antara durasi dan frekuensi menyusui dengan periode amenore, maka akan dilakukan beberapa tahapan-tahapan kegiatan yaitu:

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Penetapan Daerah Sasaran                    | : 4 November 2024  |
| 2. Survey Daerah Sasaran                       | : 5 November 2024  |
| 3. Observasi Lapangan                          | : 5 November 2024  |
| 4. Penyusunan Materi dan Persiapan Kegiatan    | : 7 November 2024  |
| 5. Rencana Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan | : 18 November 2024 |
| 6. Izin Pelaksanaan                            | : 8 November 2024  |
| 7. Sosialisasi Kegiatan                        | : 15 November 2024 |
| 8. Pelaksanaan                                 | : 16 November 2024 |
| 9. Laporan Akhir                               | : 30 November 2024 |

Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan seperti dijelaskan berikut:

Tabel 1. Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media c. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi. LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound system, leaflet, power point, serta tempat pemeriksaan. Pembagian tugas dan tanggung jawab.	Studi literatur  Penelusuran barang inventaris  Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang  STIKES Mitra Adiguna Palembang  STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan pimpinan Kelurahan Talang Jambe. Melakukan pendataan masyarakat.	Penjajakan lapangan	PMB Marlina
3.	Pelaksanaan: a. Kegiatan Pemeriksaan: 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi b. Pemberian pelayanan	a. Melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia sebelum demonstrasi terapi okupasi b. Melakukan demonstrasi terapi okupasi c. Melakukan pemeriksaan tekanan darah setelah terapi okupasi	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab	PMB Marlina
4.	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan pemeriksaan dan demonstrasi	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Balai Desa Kelurahan Talang Jambe berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu menyusui tentang pentingnya menyusui eksklusif, serta bagaimana durasi dan frekuensi menyusui dapat mempengaruhi amenore pascasalin dan menjadi bagian dari upaya kontrasepsi alami melalui Metode Amenore Laktasi (MAL).

#### a. Tahap Persiapan

Tahapan awal yang dilakukan adalah tahap persiapan, yang terdiri dari beberapa aspek penting sebagai berikut:

##### 1) Penyediaan Sarana dan Prasarana

Tim pelaksana menyiapkan berbagai perlengkapan penunjang kegiatan seperti Satuan Acara Penyuluhan (SAP), laptop, pointer, materi presentasi, leaflet, LCD proyektor, sound system, dan perlengkapan lainnya. Selain itu, dilakukan pengaturan tempat kegiatan, termasuk area penyuluhan, demonstrasi, serta tempat untuk pemeriksaan dan diskusi kelompok.

##### 2) Penyusunan Materi dan Media Edukasi

Materi penyuluhan dirancang berdasarkan hasil riset terkini mengenai hubungan antara intensitas menyusui dan amenore pascasalin. Dalam penyusunannya, tim memastikan bahwa isi materi bersifat ilmiah namun tetap disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Materi difokuskan pada penjelasan konsep amenore, pentingnya menyusui eksklusif, dan bagaimana menyusui dapat menjadi metode kontrasepsi alami yang efektif. Leaflet edukatif juga disiapkan untuk memperkuat pesan penyuluhan dan dapat dibawa pulang oleh peserta sebagai referensi lanjutan.

##### 3) Koordinasi dan Pengorganisasian Tim

Tim pelaksana melakukan koordinasi internal untuk memastikan pembagian tugas yang jelas. Ketua kegiatan mengoordinasikan seluruh rangkaian kegiatan, sementara moderator bertugas memandu acara. Penyaji materi, tim perlengkapan, humas, dan dokumentasi bekerja sama dalam memastikan semua aspek teknis dan konten dapat berjalan lancar dan terstruktur.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh perwakilan PMB dan dosen pembimbing. Sebelum penyuluhan, dilakukan *pre-test* secara lisan untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Penyuluhan kemudian disampaikan oleh dosen dan mahasiswa secara bergantian dengan metode penyampaian yang interaktif dan dialogis agar peserta lebih aktif terlibat.

#### c. Pembukaan

Acara dimulai tepat pukul 09.00 WIB. Moderator membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan susunan acara, serta menyampaikan tujuan utama dari penyuluhan, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya para ibu menyusui terkait peran penting menyusui dalam menjaga kesehatan reproduksi pascapersalinan.

#### d. Pelaksanaan

##### 1) Kegiatan Pemeriksaan

Sebelum materi penyuluhan dimulai, peserta diberikan *pre-test* secara lisan untuk menggali pengetahuan awal mereka terkait durasi dan frekuensi menyusui serta kaitannya dengan amenore. Kemudian penyuluhan disampaikan oleh tim dosen dan mahasiswa secara bergantian, dengan pendekatan yang komunikatif dan interaktif.

##### 2) Kegiatan Demonstrasi

Penyajian materi disampaikan oleh penyaji selama 50 menit dan menjelaskan tentang:

- a) Penjelasan tentang apa itu amenore pasca persalinan dan bagaimana proses fisiologisnya terjadi.
- b) Penekanan pada pentingnya hormon prolaktin dalam menekan ovulasi selama masa menyusui.

- c) Durasi optimal menyusui (20 menit atau lebih per sesi)
- d) Frekuensi ideal menyusui (8 kali atau lebih dalam sehari)
- e) Efektivitas metode amenore laktasi sebagai kontrasepsi alami dan alasan rendahnya pemanfaatan di Indonesia.
- f) Tujuan dari mengenai pentingnya menyusui eksklusif dalam konteks kesehatan reproduksi

### 3) Kegiatan Pemeriksaan Akhir

Setelah sesi penyuluhan selesai, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi lebih lanjut dan melakukan pemeriksaan sederhana terkait kondisi pascapersalinan. Kegiatan ini membantu peserta mengaitkan materi teori dengan kondisi nyata yang mereka alami. Penyuluhan ini secara umum telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menyusui eksklusif serta pemanfaatan MAL sebagai alternatif kontrasepsi alami yang aman.

### e. Penutup

Dilakukan oleh moderator dengan memberikan kesempatan terlebih dahulu kepada peserta demonstrasi untuk bertanya kepada penyaji, serta moderator juga memberikan kesempatan kepada penyaji untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan peserta, moderator juga menawarkan kepada Ibu yang hadir untuk memberikan pendapat dan saran dari penyuluhan yang telah dilakukan. Selanjutnya acara ditutup oleh moderator pada pukul 11.00 WIB dengan mengucapkan salam penutup.

### f. Evaluasi

- 1) Kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar sesuai rencana.
- 2) Peserta menyimak materi dengan antusias dan menunjukkan minat tinggi.
- 3) Sebagian besar peserta merasa terbantu dan mendapatkan informasi baru yang relevan dengan kondisi mereka.
- 4) Adanya pertanyaan yang diajukan menunjukkan partisipasi aktif peserta dalam proses penyuluhan.

Evaluasi pemahaman peserta dilakukan dengan pertanyaan berikut:

- 1) Sebutkan Durasi optimal menyusui?
  - 2) Sebutkan Frekuensi ideal menyusui?
- 0Dari dua pertanyaan yang diajukan kepada peserta, semuanya dapat dijawab oleh peserta.

## 4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pengaruh durasi dan frekuensi menyusui terhadap amenore pasca persalinan dapat meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pentingnya menyusui eksklusif dalam konteks kesehatan reproduksi. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendorong pemanfaatan MAL sebagai metode kontrasepsi alami dan aman.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada PMB Marlina atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada seluruh peserta penyuluhan atas partisipasi aktifnya. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada STIKes Mitra Adiguna Palembang atas fasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ballard, O., & Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatric Clinics*, 60(1), 49–74.
- [2] Lestari, S. (2020). Frekuensi Menyusui dan Pengaruhnya terhadap Amenore Pasca Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.



- [3] Rohmah, N., & Andariya, M. (2021). Hubungan Menyusui dan Amenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 43–50.
- [4] Ojofeitimi, E. O. (1982). Breast-feeding practices and lactational amenorrhoea in Nigerian women. *Contraception*, 26(6), 641–651.
- [5] World Health Organization. (1998). Postpartum amenorrhea in different cultures: WHO Multinational Study. Geneva: WHO.
- [6] Delvoye, P., et al. (1977). Prolactin and lactational amenorrhoea. *Clinical Endocrinology*, 6(2), 113–120.
- [7] World Health Organization. (2020). Effectiveness of Lactational Amenorrhea Method (LAM). Geneva: WHO.
- [8] Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia