



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG METODE AMENOREA LAKTASI SEBAGAI ALTERNATIF KONTRASEPSI ALAMI PADA IBU MENYUSUI

HEALTH EDUCATION ON THE LACTATIONAL AMENORRHEA METHOD AS AN ALTERNATIVE TO NATURAL CONTRACEPTION FOR BREASTFEEDING MOTHERS

Ria Gustirini^{1*}, Debby Yulia Agustin²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: riagustirini@gmail.com

ABSTRAK

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui pengaturan jarak kelahiran. Meskipun cakupan KB secara nasional cukup tinggi, fenomena yang sering dijumpai adalah banyak ibu yang tidak langsung ber-KB setelah melahirkan. Program pengabdian masyarakat dilaksanakan dari bulan Februari 2026 dengan responden sebanyak 20 ibu menyusui di PMB Soraya Kota Palembang. Implementasi pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai salah satu upaya menambah pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang kontrasepsi Metode Amenorea Laktasi (MAL) sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kelangsungan generasi penerus bangsa dengan memperkuat layanan KB pascapersalinan khususnya untuk ibu yang menyusui bayinya. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu menyusui setelah dilakukan edukasi berdasarkan hasil pre dan post test yaitu rerata peningkatan sebesar 30 poin. Diharapkan pendidikan kesehatan tentang Metode Amenorea Laktasi (MAL) dapat membantu ibu menyusui dalam mendapatkan informasi mengenai salah satu metode kontrasepsi yang dapat digunakan tanpa menghambat pemberian ASI Eksklusif dengan cara yang lebih alami sehingga diharapkan dapat mendukung program keluarga berencana dan meningkatkan cakupan ASI Eksklusif.

Kata Kunci: Keluarga Berencana, Metode Amenorea Laktasi, Menyusui

Abstract

The Family Planning program is an important strategy in reducing maternal and infant mortality rates through birth spacing. Although national Family Planning coverage is quite high, a common phenomenon is that many mothers do not immediately start Family Planning after giving birth. The community service program was implemented from February 2026 with 20 breastfeeding mothers as respondents at PMB Soraya, Palembang City. The implementation of community service was carried out as an effort to increase the knowledge and understanding of breastfeeding mothers about the Lactational Amenorrhea Method contraception so that it can improve the quality of health and the continuity of the nation's next generation by strengthening postpartum Family Planning services, especially for mothers who breastfeed their babies. This community service used lectures, question and answer methods, and discussions. The results of the community service implementation obtained a significant increase in knowledge among breastfeeding mothers after education based on pre- and post-test results, namely an average increase of 30 points. It is hoped that health education on the Lactational Amenorrhea Method can help breastfeeding mothers obtain information about one of the contraceptive methods that can be used without hindering exclusive breastfeeding in a more natural way, so that it is hoped that it can support family planning programs and increase the coverage of exclusive breastfeeding..

Keywords: Family Planning, Lactational Amenorrhea Method, Breastfeeding



PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), setiap hari terdapat lebih dari 700 wanita meninggal akibat penyakit yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan, atau satu kematian setiap dua menit. Di antara tahun 2000–2023, angka kematian ibu tercatat sekitar 100.000 per 100.000 kelahiran hidup. (Aparilliani, Rosyadah, & Puspitasari, 2023). Jika dilihat dalam lima tahun terakhir, jumlah kematian ibu maternal terus mengalami fluktuatif dari 105 orang pada tahun 2019, naik menjadi 128 pada tahun 2020 lalu naik lagi menjadi 131 pada tahun 2021, kembali menurun menjadi 97 orang tahun 2022 dan naik lagi di tahun 2023 menjadi 105 orang. (Kemenkes, 2024)

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui pengaturan jarak kelahiran. Meskipun cakupan KB secara nasional cukup tinggi, fenomena yang sering dijumpai adalah banyak ibu yang tidak langsung ber-KB setelah melahirkan. (Aparilliani et al., 2023)

Secara global, WHO dan *High-Impact Practices in Family Planning* melaporkan sekitar 61% wanita pascapersalinan di negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki kebutuhan kontrasepsi yang belum terpenuhi (*unmet need*). Hasil analisis track menunjukkan rata-rata prevalensi penggunaan kontrasepsi modern pada ibu satu bulan pascapersalinan adalah sekitar 8% dan meningkat menjadi 30% pada bulan ke-12. Di Indonesia, prevalensi penggunaan kontrasepsi modern (mCPR) sebesar 42%, dengan tingkat *unmet need* yang masih cukup signifikan. (Fitriarini, Nurmawanti, & Ningrum, 2017)

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022, cakupan peserta KB aktif mencapai 81,4%, sedangkan peserta KB pascapersalinan sebesar 75,2%. Di Kota Palembang, cakupan peserta KB aktif sebesar 76,4% dan KB pascapersalinan sekitar 60,5%. Data ini menunjukkan masih rendahnya penggunaan KB pascapersalinan sehingga diperlukan upaya untuk memperkuat layanan KB pascapersalinan. (DinKes, 2024)

Berdasarkan data, sebanyak 9% ibu berpendapat bahwa Metode Amenorea Laktasi (MAL) lebih efektif dibandingkan kondom, 8% dari 720 orang yang percaya bahwa pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kemungkinan hamil dalam waktu enam bulan setelah melahirkan dan 2% menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif biasanya lebih efektif dibandingkan pil KB atau kondom. (Hoyt-Austin et al., 2023) Sementara ibu masih begitu asing dengan kontrasepsi MAL. Padahal menyusui secara eksklusif merupakan suatu metode kontrasepsi sementara yang cukup efektif, Efektifitasnya mencapai 98%, namun penggunaan MAL di Indonesia masih sangat rendah. (García & Mella, 2013)



Berdasarkan data 8% dari 720 orang yang percaya bahwa pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kemungkinan hamil dalam waktu enam bulan setelah melahirkan dan 2% menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif biasanya lebih efektif dibandingkan pil KB atau kondom. Sebanyak 9% ibu berpendapat bahwa MAL lebih efektif dibandingkan kondom. (Hoyt-Austin et al., 2023)

Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah salah satu kontrasepsi alami yang menggunakan prinsip menyusui secara eksklusif selama 6 bulan penuh tanpa tambahan makanan dan minuman apapun. Selama ini banyak informasi yang memaparkan tentang ASI eksklusif dan berbagai pilihan jenis kontrasepsi, sementara ibu masih begitu asing dengan kontrasepsi MAL. Padahal menyusui secara eksklusif merupakan suatu metode kontrasepsi sementara yang cukup efektif, yaitu mencapai 98%, namun penggunaan MAL di Indonesia masih sangat rendah itu karena masih banyak yang belum mengetahui MAL. (Agustiawan & Sari, 2024) Oleh karena itu pengabdian masyarakat berupa “Pendidikan Kesehatan tentang Amenorea Laktasi sebagai Alternatif Kontrasepsi Alami pada Ibu Menyusui.”

MASALAH

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui pengaturan jarak kelahiran. Meskipun cakupan KB secara nasional cukup tinggi, fenomena yang sering dijumpai adalah banyak ibu yang tidak langsung ber-KB setelah melahirkan. (Aparilliani et al., 2023)

Berdasarkan data, sebanyak 9% ibu berpendapat bahwa Metode Amenorea Laktasi (MAL) lebih efektif dibandingkan kondom, 8% dari 720 orang yang percaya bahwa pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kemungkinan hamil dalam waktu enam bulan setelah melahirkan dan 2% menyatakan bahwa pemberian ASI eksklusif biasanya lebih efektif dibandingkan pil KB atau kondom. (Hoyt-Austin et al., 2023) Sementara ibu masih begitu asing dengan kontrasepsi MAL. Padahal menyusui secara eksklusif merupakan suatu metode kontrasepsi sementara yang cukup efektif, Efektifitasnya mencapai 98%, namun penggunaan MAL di Indonesia masih sangat rendah. (García & Mella, 2013)

Penggunaan kontrasepsi Metode Amenorea laktasi masih sangat rendah dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang metode KB tersebut, sehingga diperlukan adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang alternatif metode kontrasepsi yang aman untuk ibu menyusui.



METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian materi kepada ibu menyusui di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Soraya yang diikuti oleh 20 ibu menyusui. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan koordinasi dengan TPMB dan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan serta antisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Media edukasi dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Media yang digunakan berupa leaflet.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest selama 10 menit. Pre test berisi tentang cara penggunaan, efektivitas, keuntungan MAL bagi ibu dan Bayi. Pretest dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu tentang materi yang akan diberikan. Kemudian Pendidikan Kesehatan tentang Amenorea Laktasi dilakukan selama 30 menit dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi kegiatan dilakukan selama 10 menit dengan cara mengisi lembar post test. Pengisian lembar post-test untuk mengetahui pemahaman setelah diberikan informasi. Waktu yang dibutuhkan dalam edukasi peserta kurang lebih 30 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang Amenorea Laktasi sebagai alternatif kontrasepsi alami bagi ibu menyusui. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 20 ibu menyusui di TPMB Soraya. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diajukan secara tertulis sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan.

Sebelum diberikan penyuluhan, peserta diberikan soal pretest dimana nilai rata-rata hasil pre test peserta yaitu sebesar 60 poin. Kemudian dilakukan penyuluhan, dimana



pelaksana memberikan materi kepada ibu menyusui selama 45 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab 15 menit dengan peserta. Setelah diberikan materi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 90 poin.

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest tentang Amenorea Laktasi sebagai alternatif kontrasepsi alami bagi ibu menyusui adalah sebesar 60 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 90 poin. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui terhadap berbagai jenis MAL yang dapat dimanfaatkan sebagai pelancar ASI sebanyak 30 poin.

Akses informasi dan pelayanan kontrasepsi merupakan hal yang penting untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals-SDGs*) khususnya negara dengan angka kelahiran dan angka kematian yang tinggi. Pemenuhan kebutuhan kontrasepsi dapat menurunkan tingkat kehamilan yang tidak diinginkan, menurunkan angka kematian ibu dan kematian bayi yang merupakan target yang tercakup dalam SDGs. Menurut *World Health Organization* (WHO) penggunaan kontrasepsi telah mencegah lebih dari 141 juta kehamilan yang tidak diinginkan, 29 juta aborsi yang tidak aman, dan hampir 150.000 kematian ibu. (Coulson, Sharma, & Wen, 2023)

Program KB adalah bagian yang terpadu (integral) dalam program pembangunan nasional dan bertujuan untuk menciptakan kesejahteraan ekonomi, spiritual, dan sosial budaya penduduk Indonesia agar dapat dicapai keseimbangan yang baik dengan kemampuan produksi nasional. (Wahyuni, 2022) Menyusui dapat menjadi metode kontrasepsi yang disebut dengan metode amenore laktasi. Metode amenore laktasi adalah metode kontrasepsi efektif pada ibu yang menyusui secara eksklusif selama enam bulan pertama postpartum. (Duhita, Hartiningtiyaswati, Pratistiyana, & Puspitasari, 2023) Pengaturan jarak kelahiran dengan menggunakan kontrasepsi postpartum merupakan faktor penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Sebagai metode kontrasepsi awal bagi ibu menyusui, metode amenore laktasi tidak mengganggu laktasi atau berpengaruh negatif terhadap kehamilan selama enam bulan postpartum. (Nining, 2022)

Metode Amenore Laktasi (MAL) bekerja berdasarkan prinsip menyusui eksklusif selama enam bulan penuh tanpa tambahan makanan atau minuman lain, selama ibu belum mengalami haid. Namun penggunaan MAL di Indonesia masih sangat rendah, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang kontrasepsi Metode Amenorea Laktasi (Dwi Astuti, 2022)



Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*ovent behaviour*). Salah satu media pendidikan kesehatan dicapai melalui penggunaan berbagai media. (La Ode Reskiaddin, 2022) Upaya untuk meningkatkan pengetahuan Ibu pascasalin tentang alat kontrasepsi sangat diperlukan. Media pembelajaran yang menarik dapat menjadi sarana penunjang dalam menyampaikan informasi agar tepat sasaran, media pembelajaran sangat dibutuhkan untuk meningkatkan efektifitas pencapaian tujuan. Salah satu media penyuluhan yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan leaflet. (Rozalinda & Adinda, 2025) Pendekatan KIE tentang Metode Amenorea Laktasi yang diberikan kepada ibu menyusui melalui media leaflet dapat mengubah sebagian besar aspek pengetahuan dan sikap ibu ke arah positif. (Sholihah & Sakinah, 2022) Leaflet merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang menarik dan inovatif sehingga harapannya dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang Metode Amenorea Laktasi.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang Pendidikan Kesehatan tentang Amenorea Laktasi sebagai Alternatif Kontrasepsi Alami pada Ibu Menyusui di TPMB Soraya Palembang dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa ibu menyusui lebih memahami dan bertambah pengetahuan tentang Metode Amenorea Laktasi sebagai kontrasepsi alami pada ibu menyusui. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian pretest dan posttest yang mengalami peningkatan sebesar 30 poin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UM-AD) Palembang yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini (hibah pengabdian masyarakat tahun 2026) dan semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, Agustiawan, & Sari, Sonia Novita. (2024). Metode Amenorea Laktasi sebagai Metode Kontrasepsi: Tinjauan Literatur. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(4), 96-103.
- Aparilliani, Diana Putri, Rosyadah, Sabilatur, & Puspitasari, Nunik. (2023). Sikap Ibu Berhubungan Dengan Keberhasilan Kontrasepsi Metode Amenorea Laktasi (Mal) Pada Ibu Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 539-546.
- DinKes, Sumsel. (2024). Profil Dinas Kesehatan.
- Fitriarini, Lisa, Nurmayanti, Irma, & Ningrum, Nining Mustika. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Menyusui Tentang Kontrasepsi Metode Amenorea Laktasi (studi di desa cukir, kecamatan diwek, kabupaten jombang). *Jurnal Kebidanan*, 7(2).
- García, PV, & Mella, C. (2013). Analysis of factors involved in lactational amenorrhea. *J Biosafety Health Educ*, 1(4), 1-5.
- Hoyt-Austin, Adrienne, Chen, Melissa J, Iwuagwu, Caidon, Brown, Susan D, Fix, Margaret, Kair, Laura R, & Schwarz, Eleanor B. (2023). Understanding of lactational amenorrhea as a contraceptive method among US pregnant women. *Breastfeeding Medicine*, 18(8), 621-625.
- Kemenkes, RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia.
- McBride, Grace M, Stevenson, Robyn, Zizzo, Gabriella, Rumbold, Alice R, Amir, Lisa H, Keir, Amy K, & Grzeskowiak, Luke E. (2021). Use and experiences of galactagogues while breastfeeding among Australian women. *PLoS One*, 16(7), e0254049.
- Ryan, Rachel A, Hepworth, Allison Doub, Lyndon, Audrey, & Bihuniak, Jessica Daus. (2023). Use of galactagogues to increase milk production among breastfeeding mothers in the United States: A descriptive study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1329-1339.
- Sanghai, AA, Bhojne, GR, Dakshinkar, NP, Dhoot, VM, & Dubey, AG. (2023). Evaluation of a poly: Herbal Galactagogue on milk production in buffaloes.
- Syarief, Hidayat, Damanik, Rizal Martua, Sinaga, Tiurma, & Doloksaribu, Tetty Herta. (2014). Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam pengembangan produk makanan tambahan fungsional untuk ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 19(1), 38-42.
- Wati, Dewi Sapta. (2024). THE EFFECT OF GINGER DRINKING ON BREAST MILK PRODUCTION TO WOMEN IN THE PUBLIC PERIOD IN NGEMBAK VILLAGE. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 32-39.