

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Metode Amenorea Laktasi (MAL)**

##### **A.1 Pengertian kontrasepsi MAL**

*World Health Organization* (WHO) 2018 menyatakan bahwa kontrasepsi metode amenorea laktasi sangat efektif sebagai metode kontrasepsi sementara bagi ibu yang menyusui secara ASI eksklusif, siang dan malam, dan bayinya harus kurang dari 6 bulan pasca persalinan dan belum mendapatkan haidnya kembali, cara kerjanya dapat mencegah pelepasan sel telur dari ovarium (ovulasi). Keefektifan MAL untuk pencegahan kehamilan yaitu 98% untuk penggunaan yang benar dan teratur, pada enam bulan pertama pascapersalinan.

Metode amenorea laktasi (MAL) adalah kontrasepsi yang mengandalkan pemberian Air susu ibu (ASI) secara eksklusif, artinya hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman apa pun lainnya.

Mal dapat dipakai sebagai alat kontrasepsi bila :

1. Menyusui secara penuh, lebih efektif bila menyusui 8x sehari
2. Belum haid
3. Umur bayi kurang dari 6 bulan. (Dewi, 2017)

##### **A.2 Cara Kerja MAL**

Menunda atau menekan terjadinya ovulasi. Pada saat menyusui, hormon yang berperan adalah prolaktin dan oksitosin. Semakin sering menyusui, maka kadar prolaktin meningkat dan hormon gonadotropin melepas hormon

penghambat. Hormon penghambat dapat mengurangi kadar esterogen, sehingga tidak terjadi ovulasi. (Jannah & Sri, 2018)

### **A.3 Efektifitas MAL**

Efektivitas MAL sangat tinggi, hingga sekitar 98% jika digunakan secara benar dan memenuhi persyaratan sebagai berikut.

1. Digunakan selama enam bulan pertama setelah melahirkan
2. Belum mendapat haid pascamelahirkan dan menyusui secara eksklusif (tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan)
3. Efektivitas metode ini juga sangat tergantung pada frekuensi dan intensitas menyusui. (Jannah & Sri, 2018)

### **A.4 Keuntungan MAL**

1. Keuntungan kontrasepsi
  - 1) Segere efektif
  - 2) Tidak mengganggu senggama
  - 3) Tidak ada efek samping secara sistematis
  - 4) Tidak perlu pengawasan medis
  - 5) Tidak perlu obat atau alat
  - 6) Tanpa biaya (Handayani, 2017)
2. Keuntungan Non-Kontrasepsi
  1. Untuk bayi
    - 1) Mendapat kekebalan pasif (mendapatkan antibody perlindungan lewat ASI)

- 2) Sumber asupan gizi yang terbaik dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang optimal.
- 3) Terhindar dari keterpaparan terhadap kontaminasi dari air susu lain atau formula atau alat minum yang dipakai

2. Untuk ibu :

- 1) Mengurangi perdarahan pascapersalinan
- 2) Mengurangi resiko anemia
- 3) Meningkatkan hubungan psikologi ibu dan bayi. (Handayani, 2017)

#### **A.5 Kerugian / kekurangan/ keterbatasan**

Metode ini tidak melindungi ibu terhadap penyakit menular seksual (PMS) termasuk virus hepatitis B/HBV dan HIV/AIDS. Adanya persyaratan yang mengharuskan ibu menyusui secara penuh membuat ibu perlu mempersiapkan diri sejak perawatan kehamilan. Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan. Selain itu kondisi social ekonomi keluarga yang menuntut ibu bekerja membantu suami untuk memenuhi kebutuhan keluarga juga membuat metode ini sulit dilakukan. Metode ini tidak direkomendasikan pada kondisi ibu yang mempunyai HIV/AIDS positif dan TB aktif . (Yuhedi & Titik, 2018)

#### **A.6 Indikasi MAL**

1. Wanita yang menyusui secara eksklusif
2. Ibu pasca melahirkan dan bayinya berumur kurang dari 6 bulan
3. Ibu belum mendapatkan haid setelah melahirkan. (Dewi, 2017)

### **A.7 Kontraindikasi**

1. Sudah mendapatkan menstruasi setelah persalinan
2. Tidak menyusui secara eksklusif
3. Bayinya sudah berumur lebih dari 6 bulan
4. Bekerja dan terpisah dari bayi lebih lama dari 6. (Setiyaningrum, 2016)

### **A.8 wanita yang menggunakan MAL harus menyusui dan memperhatikan hal-hal berikut:**

1. dilakukan segera setelah melahirkan
2. frekuensi menyusui sering dan tanpa jadwal
3. pemberian ASI tanpa botol atau dot
4. tidak mengkonsumsi suplemen
5. pemberian ASI tetap dilakukan, bayik ketika ibu sakit atau bayi sedang sakit. (Jannah & Sri, 2018)

### **A.9 Instruksi yang harus diberikan kepada klien Yang memakai metode amenorrhoe laktasi**

1. Seberapa sering harus menyusui.
  - a. Bayi disusui secara *on demand* (menurut kebutuhan bayi) . biarkan bayi mengisap pada satu payudara sebelum memberikan payudara lain, supaya bayi mendapat cukup banyak susu. Bayi mungkin hanya membutuhkan sedikit ASI atau sama sekali tidak dari payudara berikutnya. Tetapi pada waktu menyusui berikutnya, mulai memberikan ASI dengan memberikan payudara yang lain sehingga kedua payudara memproduksi banyak susu.

- b. Waktu antara 2 pengosongan payudara tidak lebih dari 4 jam
  - c. Biarkan bayi menghisap sampai dia sendiri yang melepaskan isapannya
  - d. Susui juga bayi pada malam hari karena menyusui pada waktu malam hari membantu mempertahankan kecukupan persediaan ASI
  - e. Bayi terus disusukan walaupun ibu atau bayi sedang sakit
  - f. Asi dapat disimpan dilemari pendingin
2. Kapan mulai memberikan makanan padat sebagai makanan pendamping ASI, selama bayi tumbuh dan berkembang dengan baik (berat badan naik sesuai usia, sebulan berat badan minimal naik 0,5 kg, ngompol sedikitnya 6x sehari) bayi tidak memerlukan makanan selain ASI sampai usia 6 bulan.
- a. Apabila ibu menggantikan ASI dengan minuman atau makanan lain. Bayi akan menghisap kurang sering dan akibatnya menyusui tidak lagi efektif sebagai metode kontrasepsi.
  - b. Haid, ketika ibu mulsi dapat haid lagi, itu pertanda ibu sudah subur kembali dan harus segera mulai menggunakan kontrasepsi lain.
3. Untuk kontrasepsi dan kesehatan
- a. Anda memerlukan metode kontrasepsi lain ketika mulai mendapat haid lagi, jika tidak lagi amenyusui secara eksklusif, atau apabila bayi anda sudah berusia 6 bulan
  - b. Konsultasi dengan bidan/ dokter atau klinik / puskesmas sebelum memakai kontrasepsi lain.

- c. Jika suami/ pasangan beresiko tinggi terpapar infeksi menular seksual, termasuk AIDS, maka istri harus memakai kondom ketika memakai MAL .
- 4. Bila ibu menyusui tidak secara eksklusif atau berhenti menyusui maka: ibu perlu memakai kondom atau kontrasepsi lain, melakukan kunjungan ke klinik KB untuk mendapatkan bantuan atau mendapatkan kontrasepsi yang sesuai. Kembalinya kesuburan setelah bayi berusia 6 bulan mungkin didahului haid tetapi mungkin juga tidak. (Pinem, 2009)

#### **A.10 Hal Yang Perlu Diperhatikan Ibu Nifas Yang Menggunakan MAL**

Hal yang perlu diperhatikan oleh ibu dalam pemakaian MAL, sehingga aman dan berhasil adalah menyusui secara eksklusif selama 6 bulan. Untuk mendukung keberhasilan menyusui dan MAL, beberapa hal penting yang perlu diketahui termasuk cara menyusui yang benar, posisi perletakan, dan menyusui secara efektif. Merupakan langkah-langkah menentukan dalam menggunakan kontrasepsi MAL. (Jannah & Sri, 2018)

Cara menyusui yang benar meliputi posisi, perlekatan dan menyusui secara efektif yaitu:

1. 4 posisi bayi menyusui dengan benar
  - 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.

2. 4 tanda bayi melekat dengan baik
  - 1) Daggu bayi menempel pada payudara ibu.
  - 2) Mulut bayi terbuka lebar.
  - 3) Bibir bawah membuka lebar, lidah terlihat di dalamnya.
  - 4) Areola bagian atas tampak lebih banyak/lebar (areola juga masuk ke mulut bayi, tidak hanya puting susu).
3. 4 tanda bayi mengisap dengan efektif.
  - 1) Menghidap secara mendalam dan teratur.
  - 2) Kadang di selingi istirahat.
  - 3) Terdepat bayi menelan ASI.
  - 4) Tidak mendengar suara bayi kecap saat menyusui.
4. 3 tanda bayi menghisap tidak efektif.
  - 1) Menghidap dengan cara dangkal.
  - 2) Mungkin terlihat lekukan pipi bayi
  - 3) Tidak terdengar suara menelan.
5. 3 tanda bayi merasa kenyang setelah menyusui
  - 1) Bayi melepas payudara ibu secara spontan.
  - 2) Bayi tampak tenang dan megangguk.
  - 3) Bayi tidak lagi mau menyusui. (Setiyaningrum, 2016)

**A.11 Bidan perlu menyampaikan beberapa hal pada ibu yang memilih menggunakan MAL.**

1. Ibu harus menyusui penuh, pemberian  $\geq 8$  kali sehari

2. Waktu antara 2 pengosongan payudara tidak lebih dari 4 jam
3. ASI dapat disimpan dalam lemari pendingin
4. Ketika ibu mulai menstruasi setelah melahirkan, berarti telah subur kembali dan harus mulai segera menggunakan metode kontrasepsi lainnya.
5. Segera hubungi tenaga kesehatan jika salah satu diantara tiga syarat tersebut tidak terpenuhi. (Yuhedi & Titik, 2018)

## **B. Pengetahuan**

### **B.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Priyoto, 2014)

### **B.2 Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat, yaitu :

1. Tahu ( know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (comprehension)



Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham tentang materi atau objek harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

### 3. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

### 4. Analisis (analysis)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

### 5. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

### 6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian

itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Priyoto, 2014)

### **B.3 Cara Memperoleh Pengetahuan**

#### **1. Cara kuno untuk Memperoleh pengetahuan**

##### **a. Cara coba salah (Trial and Error)**

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba, kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

##### **b. Cara kekuasaan atau otoritas**

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

##### **c. Berdasarkan pengalaman pribadi**

Pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

## 2. cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Deven. Akhirnya lahir suatu cara melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah. (Wawan & Dewi.M, 2017)

### **B.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1. Faktor Internal

##### 1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap bereran serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

## 2. Pekerjaan

Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

## 3. Umur

Semakin cukup umur, tingkat pengetahuan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan dijadikan sebagai pengalaman kematangan jiwa.

## 2. Faktor Eksternal

### 1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

### 2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. (Wawan & Dewi.M, 2017)

## **B.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan**

Menurut Arikuno (2006) menyatakan pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kuantitatif, yaitu :

1. Kurang : Apabila skor jawaban responden <56%
2. Cukup : Apabila skor jawaban responden 56-75%

3. Baik : Apabila skor jawaban responden 76-100%. (Wawan & Dewi.M, 2017)

## **C. Sikap**

### **C.1 Pengertian Sikap**

Sikap merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Banyak kajian dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap , proses terbentuknya sikap, maupun perubahan. Banyak pula penelitian telah dilakukan terhadap kaitannya dengan efek dan perannya dalam pembentukan karakter dan system hubungan antara kelompok serta pilihan-pilihan yang ditentukan berdasarkan lingkungan dan pengaruhnya terhadap perubahan. (Wawan & Dewi.M, 2017)

### **C.2 Tingkatan Sikap**

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

1. Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

2. Merespon (responding)

Memberikan jawaban apabila memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang tersebut menerima ide itu.

3. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat ketiga.

4. Bertanggung jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi.

### **C.3 Sifat Sikap**

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif.

1. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu.
2. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu. (Wawan & Dewi.M, 2017)

### **C.4 Ciri-ciri Sikap**

Ciri-ciri sikap menurut Heri Purwanto (1998) dalam buku Wawan dan Dewi (2017) adalah:

1. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan obyeknya.
2. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
3. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu obyek. Dengan kata lain sikap itu terbentuk,

dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.

4. Obyek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
5. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang. (Wawan & Dewi.M, 2017)

### **C.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap**

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

1. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap seseorang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

### 3. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

### 4. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap konsumennya.

### 5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tindaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

### 6. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. (Wawan & Dewi.M, 2017)

## **C.6 Cara Pengukuran sikap**

Dalam buku Wawan dan Dewi (2017), menurut Azwar (2005) menyatakan pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimatnya bersifat



mendukung atau memihak pada obyek sikap. Pertanyaan ini disebut dengan pertanyaan yang favourable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai obyek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap obyek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak favourable.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu obyek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil pengukuran sikap (Hadi, 1971) yaitu:

1. Keadaan obyek yang diukur
2. Situasi pengukuran
3. Alat ukur yang digunakan
4. Penyelenggaraan pengukuran. (Wawan & Dewi.M, 2017)

### **C.7 Pengukuran Sikap**

1. Skala likert (method of summated ratings)

Linkert 1932 mengajukan metodenya sebagai alternative yang lebih sederhana dibandingkan dengan skala thurstone. Skala thurstone yang terdiri dari 11 point disederhanakan menjadi dua kelompok, yaitu yang favorable dan unfavorable. Sedangkan aitem yang netral tidak disertakan. Untuk mengatasi hilangnya netral tersebut, linkert menggunakan teknik konstruksi test lain. Masing-masing responden diminta melakukan setuju

atau ketidak setujuannya untuk masing-masing item dalam skala yang terdiri dari 5 point (sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju). Semua item yang favorable kemudia diubah nilainya dalam angka yaitu untuk sangat setuju nilainya 5 sedangkan untuk sangat tidak setuju nilainya 1, sebaliknya, untuk item unfavorable nilai skala sangat setuju nilainya 1 dan sangat tidak setuju nilainya 5. Skala likert disusun dan diberika skor sesuai dengan skala interval sama (*equal- interval scale*) skala ini dapat di inteprestasikan dengan positif jika skor  $\geq 50\%$  dan negatif jika skor  $\leq 50\%$ . (Wawan & Dewi.M, 2017)

## **D. Nifas**

### **D.1 Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas adalah masa dimulainya beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. (D. Yanti & Dian, 2016)

Kontrasepsi MAL efektif digunakan pada ibu pascapersalinan. (Weiss, 2014) mengatakan bahwa ibu setelah melahirkan akan mengalami pendarahan vagina. Pendarahan tersebut akan berlangsung 6-8 minggu setelah memiliki bayi dan tidak dianggap sebagai kembalinya menstruasi normal.

## **D.2 ASI Eksklusif**

Asi eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, sejak usia 30 menit setelah lahir sampai 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti: susu formula, sari buah, air putih, madu, air teh, dan tanpa tambahan makanan padat seperti buah- buahan, biskuit, bubur susu, bubur nasi dan nasi tim.(Walyani & Endang, 2015)

## **D.3 Manfaat ASI Eksklusif**

### **1. Manfaat Bagi Bayi**

#### **a) Manfaat sebagai nutrisi**

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik kualitasnya maupun kuantitasnya. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tubuh bayi normal sampai usia 6 bulan.

#### **b) ASI sebagai kekebalan**

ASI mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari bahaya penyakit dan infeksi, seperti diare, infeksi telinga, batuk, pilek, dan penyakit alergi.

#### **c) ASI meningkatkan kecerdasan bayi**

Nutrisi utama untuk pertumbuhan otak antara lain: Taurin, Laktosa, DHA, AA, Asam Omega-6. Semua nutrisi yang dibutuhkan untuk itu bias didapatkan dari ASI.

d) ASI meningkatkan jalinan kasih sayang

Pada waktu menyusui bayi berada sangat dekat dalam dekapan ibunya. Semakin sering bayi berada didalam dekapan ibunya, maka bayi akan semakin merasakan kasih sayang ibunya. Ia juga akan merasakan aman, tentram, dan nyaman terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan. Perasaan terlindungi dan disayangi inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk ikatan yang erat antara ibu dan bayi.

2. Manfaat Menyusui Bagi Ibu

a) Mengurangi perdarahan dan anemia setelah melahirkan serta mempercepat pemulihan Rahim kebentuk semula.

Menyusui bayi setelah melahirkan akan meningkatkan kadar oksitosin didalam tubuh ibu. Oksitosin berguna untuk proses kontraksi/penyempitan pembuluh darah di Rahim sehingga perdarahan akan cepat berhenti sehingga kemungkinan terjadi perdarahan dapat berkurang.

b) Menjarangkan kehamilan

Menyusui/ memberikan ASI pada bayi merupakan cara kontrasepsi alamiah yang aman, murah, dan cukup berhasil.

c) Lebih cepat langsing kembali

Menyusui memerlukan energi yang besar. Tubuh ibu akan mengambil sumber energi dari lemak-lemak yang tertimbun selama hamil

terutama dibagian paha dan lengan atas, sehingga berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat kembali ke bentuk semula.

d) Mengurangi kemungkinan menderita kanker

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara dan akan mengurangi resiko ibu terkena penyakit kanker indung telur.

e) Lebih ekonomis dan murah

ASI adalah jenis makanan bermutu yang murah dan sederhana yang tidak memerlukan perlengkapan menyusui sehingga dapat menghemat pengeluaran.

f) Tidak merepotkan dan hemat waktu

ASI sangat mudah diberikan tanpa harus menyiapkan atau memasak air, juga tanpa harus mencuci botol.

g) Portable dan praktis

ASI mudah dibawa kemana-mana (portabel), siap kapan saja dan dimana saja bila dibutuhkan.

h) Memberi kepuasan kepada ibu

Ibu yang berhasil memberikan ASI eksklusif akan merasa puas, bangga dan bahagia yang mendalam. (Walyani & Endang, 2015)

#### **D.4 Penyuluhan Masa Nifas**

1. Keluarga berencana

- a) Idealnya, pasangan harus menunggu sekurang-kurangnya 2 tahun sebelum ibu hamil kembali. Setiap pasangan menentukan sendiri

kapan bagaimana mereka ingin merencanakan tentang keluarganya. Namun petugas kesehatan dapat membantu merencanakan keluarganya dengan mengajarkan kepada mereka cara mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.

- b) Biasanya wanita tidak akan menghasilkan telur atau ovulasi sebelum ia mendapatkan lagi haidnya selama menyusui. Oleh karena itu, metode amenorea laktasi dapat digunakan sebelum haid pertama kembali untuk mencegah terjadinya kehamilan baru. Resiko cara ini adalah sebesar 2% terjadi kehamilan.
- c) Terkait dengan metode KB, hal berikut sebaiknya dijelaskan terlebih dahulu kepada ibu.
  - 1. Bagaimana metode ini dapat mencegah kehamilan dan efektifitasnya.
  - 2. Kelebihan atau keuntungan
  - 3. Kekurangan
  - 4. Efek samping
  - 5. Bagaimana menggunakan metode ini
  - 6. Kapan metode itu dapat mulai digunakan untuk wanita pasca persalians yang menyusui.
- d) Jika seseorang ibu atau pasangan telah memilih metode KB tertentu, sebaiknya untuk bertemu dengannya lagi dalam 2 minggu untuk mengetahui apakah ada masalah bagi pasangan dan apakah metode tersebut bekerja dengan baik. (Walyani & Endang, 2015)

## **D.5 Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Kontrasepsi MAL Pada Ibu Nifas**

### **1. Faktor internal**

#### **a. Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Tingkat pengetahuan yang cukup tentang kontrasepsi merupakan dasar bagi pasangan suami istri sehingga diharapkan semakin banyak yang memilih metode MAL (Saifuddin & Enriquito, 2014).

#### **b. Pendidikan**

Pendidikan merupakan proses perubahan dan peningkatan pengetahuan, pola pengetahuan, pola pikir dan perilaku masyarakat. Adanya dinamika berbagai aspek maka proses pendidikan akan terus menerus dan berkesinambungan sehingga masyarakat mampu menerima gagasan invasif secara rasional dan bertanggung jawab (BKKBN, 2011). Pendidikan seseorang mempengaruhi perilaku sehari-hari, orang yang berpendidikan tinggi belum tentu menggunakan KB yang efektif.

#### **c. Usia**

Usia seseorang mempengaruhi jenis kontrasepsi yang dipilih. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia berpengaruh dalam meningkatkan

pengetahuan karena kemampuan mental diperlukan ibu pascamelahirkan untuk mempelajari dan menyusun diri pada situasi-situasi baru (Hurlock, 2011).

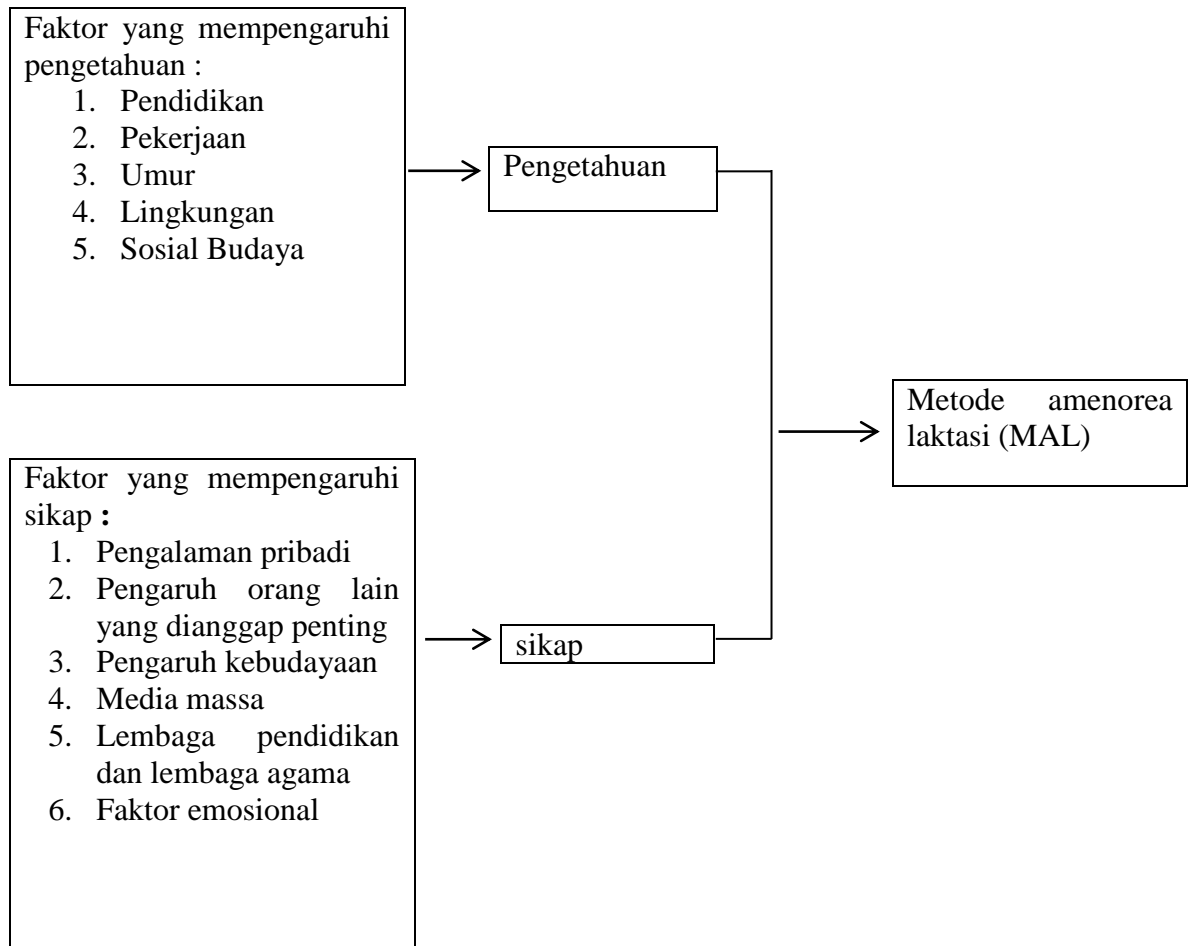
## 2. Faktor Pendukung

### a. Pemberian informasi

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan kontrasepsi adalah pemberian informasi. Informasi yang memadai mengenai berbagai metode KB akan membantu klien untuk menentukan pilihan alat kontrasepsi. Pemberian informasi yang memadai mengenai efek samping alat kontrasepsi, selain akan membantu klien mengetahui alat yang cocok dengan kondisi kesehatan tubuhnya, juga akan membantu klien menentukan pilihan metode yang sesuai dengan kondisinya (Saifuddin & Enriquito, 2014).



### E. Kerangka Teori



**Gambar 2.1**

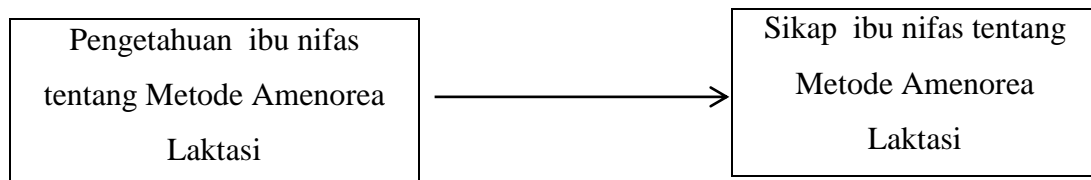
**Kerangka Teori**

## F. Kerangka Konsep

kerangka konsep penelitian ini adalah menganalisis hubungan variabel independen (pengetahuan ibu nifas tentang Metode Amenorea Laktasi) dengan variabel dependen (sikap ibu nifas tentang Metode Amenorea Laktasi)

Variabel Independen

Variabel dependen



**Gambar 2.1**  
**Kerangka konsep**

## G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu Nifas tentang metode amenore laktasi (MAL) di Desa Lama dan Desa Namo Simpur Wilayah Kerja Pancur Batu.