

**HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP
KEMBALINYA WAKTU MENSTRUASI PADA IBU
MENYUSUI**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:

Raina Azhari Nariswari

2107032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
KAMPUS DAERAH DI SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP
KEMBALINYA WAKTU MENSTRUASI PADA IBU
MENYUSUI**

Oleh
Raina Azhari Nariswari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada jenjang Sarjana Keperawatan

© Raina Azhari Nariswari 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP KEMBALINYA WAKTU MENSTRUASI PADA IBU MENYUSUI

Disusun Oleh:

Raina Azhari Nariswari

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 8 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Emi Lindayani, M.Kep., Ners
NIP : 196810241991032008

Penguji



Dewi Dolifah, M.Kep., Ners
NIP : 197501202000032001

Pembimbing Pendamping



Delli Yuliana Rahmat, M.Kep., Ners
NIP : 920200119840715201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana



Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners
NIP : 920200119800831201
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

HALAMAN PERSETUJUAN

Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi Pada Ibu Menyusui

Nama: Raina Azhari Nariswari, NIM: 2107032, Tahun: 2025

Telah siap untuk diujikan di hadapan **Dewan Penguji Sidang Skripsi**
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

Kampus Sumedang

Pada Hari Rabu Tanggal 8 Januari 2025

Pembimbing Utama

Nama : Emi Lindayani, M.Kep., Ners

NIP : 196810241991032008

()

Pembimbing Pendamping

Nama : Delli Yuliana Rahmat, M.Kep., Ners

NIP : 920200119840715201

()

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raina Azhari Nariswari

NIM : 2107032

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Karya : Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi Pada Ibu Menyusui

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia

Sumedang, 7 Januari 2025

Raina Azhari Nariswari

NIM. 2107032

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, kasih, dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi Pada Ibu Menyusui” ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi Keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia.

Penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan yang panjang dan penuh tantangan. Selama prosesnya, saya menghadapi berbagai hambatan yang menguji ketekunan dan komitmen saya. Namun, berkat kehendak-Nya, saya berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bimbingan, dan dorongan selama penyusunan skripsi ini, terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Indra Safari, M.Pd selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang
2. Ibu Ns. Sri Wulan Lindasari, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang
3. Ibu Emi Lindayani, M.Kep., Ners selaku dosen pembimbing pertama yang selalu membimbing dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini
4. Ibu Delli Yuliana Rahmat, M.Kep selaku dosen pembimbing kedua sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi disetiap semesternya dan bimbingan pada pembuatan skripsi ini
5. Kedua orang tua saya, Irman Sudirman dan Setiawati. Lalu adik-adik saya Arya Satria Vinandika dan Ridzky Khairi yang tidak pernah lupa memberikan doa dan semangat kepada saya
6. Pihak Desa Trunamanggala, terutama ibu bidan dan ibu kader yang telah banyak membantu saya dalam melakukan penelitian

7. Sahabat-sahabat saya Rindi Audyta, Nadya Rahmania B, Khadijah Najla N, Sheila Nuriah S, dan sahabat-sahabat saya lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih karena telah menjadi tempat bercerita dan *support system* bagi saya
8. Sahabat-sahabat perkuliahanku, Novi Hera Ardila, Oky Ashari, dan Susanti terima kasih karena selalu mewarnai dunia perkuliahanku
9. Teman-Teman perkuliahan dan teman-teman SMA, terima kasih atas dukungan yang selalu diberikan. Tidak apa jika kita berpisah untuk mengejar mimpi masing-masing, tapi berjanji suatu saat dimasa depan kita bertemu lagi dalam versi lebih baik dan sukses.
10. Diri saya sendiri, Raina Azhari Nariswari terima kasih telah bertahan sejauh ini, Perjalanan yang dilalui tidak mudah, tetapi dapat dilewati. Walaupun bukan tujuan utama, tetapi saya bangga karena telah melewati skripsi ini.
Big love to my self.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah terlibat dalam skripsi ini. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, sangat diharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terutama dalam bidang keperawatan.

Sumedang, 4 Januari 2025

Raina Azhari Nariswari
2107032

ABSTRAK

HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP KEMBALINYA WAKTU MENSTRUASI PADA IBU MENYUSUI

Oleh

Raina Azhari Nariswari

NIM.2107032

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi memiliki manfaat besar bagi kesehatan bayi dan ibu. Selain mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, menyusui secara eksklusif dapat menunda kembalinya menstruasi melalui mekanisme amenore laktasi, yang dipengaruhi oleh peningkatan hormon prolactin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemberian ASI eksklusif terhadap kembalinya waktu menstruasi pada ibu menyusui. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Teknik total sampling. Responden pada penelitian ini yaitu ibu menyusui berusia 20-35 yang memiliki anak usia 6-12 bulan dan sedang atau tidak menggunakan kontrasepsi di Desa Trunamanggala. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pemberian ASI Eksklusif dan Kembalinya Waktu Menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memberikan ASI eksklusif dan mengalami kembalinya waktu menstruasi ≥ 6 bulan sebanyak 39 orang (100%), sedangkan 17 orang (81%) memberikan ASI eksklusif tetapi kembalinya waktu menstruasi terjadi < 6 bulan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan kembalinya waktu menstruasi.

Kata kunci: ASI eksklusif, Ibu menyusui, Menstruasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCLUSIVE BREASTFEEDING AND THE RETURN OF MENSTRUATION IN BREASTFEEDING MOTHERS

By:

Raina Azhari Nariswari

NIM 2107032

Exclusive breastfeeding for the first 6 months of a baby's life has great benefits for both baby and mother's health. In addition to supporting the growth and development of the baby, exclusive breastfeeding can delay the return of menstruation through the mechanism of lactational amenorrhea, which is influenced by an increase in the hormone prolactin. This study aims to determine the relationship between exclusive breastfeeding and the return of menstruation in breastfeeding mothers. This research method uses quantitative research using total sampling technique. Respondents in this study were breastfeeding mothers aged 20-35 who had children aged 6-12 months and were or were not using contraception in Trunamanggala Village. Data were collected using the Exclusive Breastfeeding and Return of Menstrual Time questionnaire. The results showed that most of the breastfeeding mothers provided exclusive breastfeeding and experienced the return of menstruation ≥ 6 months as many as 39 people (100%), while 17 people (81%) provided exclusive breastfeeding but the return of menstruation occurred < 6 months. This study shows that there is a relationship between exclusive breastfeeding and the return of menstruation.

Keywords: Breastfeeding mothers, Exclusive breastfeeding, Menstruation

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat/Signifikasi Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 ASI Eksklusif	8
2.1.1 Pengertian ASI Eksklusif.....	8
2.1.2 Manfaat ASI Eksklusif.....	9
2.1.3 Faktor Pengaruh ASI Eksklusif.....	12
2.1.4 Proses Pembentukan ASI.....	15
2.1.5 Hormon Pembentuk ASI.....	17
2.2 Ibu Menyusui.....	19
2.2.1 Definisi Ibu Menyusui.....	19
2.2.2 Frekuensi dan Lama Menyusui	19
2.3 Menstruasi	20
2.3.1 Pengertian Menstruasi	20
2.3.2 Mekanisme Menstruasi	21

2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi	23
2.3.4	Hormon yang Mempengaruhi Menstruasi	25
2.3.5	Menstruasi Pasca Persalinan	26
2.3.6	Dampak Menstruasi Datang Lebih Cepat Setelah Melahirkan.....	26
2.4	Kerangka Teori	29
2.5	Kerangka Konsep	30
2.6	Hipotesis Penelitian.....	31
2.7	Keaslian Penelitian	31
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Desain Penelitian.....	34
3.2	Responden dan Tempat.....	34
3.3	Populasi dan Sampel	34
3.3.1	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	34
3.4	Definisi Operasional.....	35
3.5	Alat dan Bahan Penelitian	36
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.6.1	Uji Validitas	38
3.6.2	Uji Reliabilitas	39
3.7	Teknik Pengumpulan Data	40
3.8	Pengolahan Data dan Analisis Data.....	40
3.8.1	Pengolahan Data	40
3.8.2	Analisis Data	41
3.9	Prosedur Penelitian.....	42
3.10	Etika Penelitian	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Gambaran Karakteristik Responden.....	44
4.1.2	Gambaran Tabulasi Silang Antara Usia Dengan ASI Eksklusif	45
4.1.3	Gambaran Tabulasi Silang antara Penggunaan KB dengan ASI Eksklusif dan Menstruasi.....	46
4.1.4	Gambaran Pemberian ASI Eksklusif.....	47

4.1.5	Gambaran Kembalinya Waktu Menstruasi.....	47
4.1.6	Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi.....	48
4.2	Pembahasan Penelitian	49
4.2.1	Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui.....	49
4.2.2	Gambaran Kembalinya Waktu Menstruasi Pada Ibu Menyusui	51
4.2.3	Hubungan Antara Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi Pada Ibu Menyusui	52
4.3	Keterbatasan	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		56
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran.....	56
5.2.1	Saran Bagi Teoritis	56
5.2.2	Saran Bagi Institusi Pendidikan	56
5.2.3	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	56
5.2.4	Saran Bagi Tenaga Kesehatan	57
5.3	Implikasi.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN.....		64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Keusioner.....	37
Tabel 3.3 Tabel Skoring.....	37
Tabel 3.4 Kategorisasi.....	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan, Pendidikan, Usia, dan KB Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang antara Usia dengan ASI dan Menstruasi.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tabulasi Silang antara Penggunaan KB dengan ASI dan Menstruasi.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kembalinya Waktu Menstruasi.....	47
Tabel 4.6 Korelasi Spearman Rank Usia Dengan Kembalinya Waktu Menstruasi..	48
Tabel 4.7 Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi.....	48
Tabel 4.8 Korelasi Spearman Rank Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Kembalinya Waktu Menstruasi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	29
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Rencana Penelitian.....	63
Lampiran 2.	Lembar <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 3.	Lembar Persetujuan Responden.....	65
Lampiran 4.	Lampiran Kuesioner penelitian.....	66
Lampiran 5.	Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Cimalaka.....	69
Lampiran 6.	Format Bimbingan Proposal	70
Lampiran 7.	Surat Izin Validitas dan Reliabilitas.....	74
Lampiran 8.	Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 9.	Surat Izin Uji Etik	76
Lampiran 10.	Surat Persetujuan Etik.....	77
Lampiran 11.	Format Bimbingan Skripsi.....	78
Lampiran 12.	Hasil Turnitin	82
Lampiran 13.	Uji Validitas dan Reliabilitas	83
Lampiran 14.	Hasil Analisa Data	85
Lampiran 15.	Hasil Presentase Kuesioner Penelitian.....	87
Lampiran 16.	Dokumentasi Penelitian	88

DAFTAR SINGKATAN

ASI	= Air Susu Ibu
BALT	= <i>Bronchus Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue</i>
DINKES	= Dinas Kesehatan
FSH	= <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GALT	= <i>Gut Associated Immunocompetent Lymphoid</i>
GnRH	= <i>Gonadotropin Realising Hormone</i>
HIV/AIDS	= <i>Human immunodeficiency Virus / Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
HPL	= <i>Human Placental Lactogen</i>
HPP	= <i>Hemorrhagic Postpartum</i>
IgA	= Imunoglobulin A
KB	= Keluarga Berencana
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
MAL	= Metode Amenore Laktasi
MALT	= <i>Mamae Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue</i>
SPSS	= <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TBC	= Tuberkulosis
UNICEF	= <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, N. R., & Bantas, K. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Waktu Kembalinya Menstruasi Pertama Pasca Persalinan di Wilayah Rural, Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i2.4078>
- Aini Yudita, N., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Ardalas*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Akadri, A., & Odelola, O. (2020). Breastfeeding Practices among Mothers in Southwest Nigeria. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(5), 697–706. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i5.8>
- Aldriana, N. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 2(5), 271-271.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Arhamnah, S., & Noviani Fadilah, L. (2022). Pengaruh inisiasi menyusui dini terhadap pencegahan hipotermia pada bayi baru lahir. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 779–780. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.784>
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Razak Thaha, A., & Jafar, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Psikolog, dan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Sudiang. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9.
- Astuti Nasution, I. W., Mutmainnah, M., & Meinarisa. (2023). Hubungan Penggunaan KB Suntik Terhadap Siklus Menstruasi Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 15.
- Auriemma, R. S., Del Vecchio, G., Scairati, R., Pirchio, R., Liccardi, A., Verde, N., de Angelis, C., Menafra, D., Pivonello, C., Conforti, A., Alviggi, C., Pivonello, R., & Colao, A. (2020). *Prolactin: Structure, function, and regulation of secretion*. *Endocrine Reviews*, 41(5), 1-24.
- Banowati, E. (2019). Teknik Menyusui yang Benar. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 147-153.

- Berens, P., & Labbok, M. (2015). ABM clinical protocol #13: Contraception during breastfeeding, revised 2015. *Breastfeeding Medicine*, 10(1), 3–12. <https://doi.org/10.1089/bfm.2015.9999>
- Binns, C. W., & Lee, M. K. (2014). Exclusive breastfeeding for six months: The WHO six months recommendation in the Asia Pacific region. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 23(3), 344–350. <https://doi.org/10.6133/apjcn.2014.23.3.21>
- Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Benefits of breastfeeding and risks associated with not breastfeeding. *Revista Chilena De Pediatría*.
- Choiriyah, M., Hapsari, E. D., & Lismidiati, W. (2015). Tradisi dan Lingkungan Sosial Memengaruhi Dukungan Menyusui pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah di Kota Malang. *Kesmas: National Public Health Journal*, 10(1), 37. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v10i1.816>
- Dartiwen & Aryanti, M. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- DeJong, T., Smith, M., & Harris, L. (2022). Psychological effects of stress on premenstrual syndrome and menstrual regularity. *Journal of Women's Health*, 31(5), 654–661. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0265>
- Endah Mulyani, S. S. T., Diani Octaviyanti Handajani, S. S. T., & Safriana, R. E. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara.
- Fadlliyyah, R. (2019). Determinan Faktor yang Berpengaruh Pada Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *Jurnal IKESMA*, 15.
- Fridayanti, W., & Kumalasari, R. (2023). Hubungan Jarak Kehamilan dengan Munculnya Tanda Bahaya Kehamilan pada Ibu Hamil. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 14, 32–39.
- Funkquist, E.-L., & Oras, P. (2024). Breastfeeding patterns in one-year-old children was not affected by a breastfeeding support intervention. *Early Human Development*. <https://doi.org/10.1186/ISRCTN91972905>
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati anda. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 1-30.
- Herman, A., Mustafa, Saida, & Ode Chalifa, W. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian Asi Eksklusif. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 2(2), 84–89. <http://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id>
- Hewison, M., Bricker, L., & Paine, D. (2021). *Lactational amenorrhea: The influence of breastfeeding on return of menstruation*. *Journal of Reproductive Health*, 45(1), 28-35

- Intan Ayu Cahyani & Ir. Ginanjar Syamsuar. (2020). “Sebagai Variabel Intervening Produk Good Day (Studi Kasus Di Kelurahan Sungai Bambu).” 1–25.
- Jumala, Nirwani. (2021). Bimbingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Kaczmarek, J., Kowalewska, A., & Król, Z. (2020). Effects of physical activity on menstrual cycle regulation in women. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(5), 456–463.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Kemenkes*. Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2022. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang Tahun 2022. Diakses 6 September 2024.
- Kusumaningrum, D., Monica, L. I., & Hanifarizani, R. D. (2022). Kembalinya Masa Subur pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Arjosari Kabupaten Pacitan. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(3).
- Kusumayanti, N., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan dukungan suami dengan pemberian asi eksklusif di daerah perdesaan. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 98–106.
- Lestari, T. H., Theresia, E. M., & Purnamaningrum, Y. E. (2020). Hubungan Paritas, Umur Ibudenganperdarahanpost-Partumprimer Di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta Tahun2017-2018. *Jurnal Keperawatan I CARE*, 1(2).
- Mardiana, Aryotochter, A. A. M., Prameswari, G. N., Azinar, M., Fauzi, L., & Nugroho, E. (2018). Association between exclusive breastfeeding with health belief model in working mothers. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(12), 507–512. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01888.0>
- Marlina, L., & Gita Hilmaawan, R. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kembalinya Menstruasi di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16.
- Mufdlilah, Johan, R. B., & Ningsih, S. R. (2021). Breastfeeding Knowledge and Behavior in Lactational Amenorrhea Method (LAM) as a Natural Contraceptive. *Kesmas*, 16(4), 242–249. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i4.4701>
- Putradana A, Fithriana D, Astuti F, Seriani B. Hubungan penggunaan kontrasepsi 3 bulan dengan peningkatan berat badan dan perubahan siklus haid pada akseptor kb di desa pemenang kabupaten lombok utara. *Ilmu Kesehatan*. 2022;8(2)

- Nastiti, (2016). Buku Ajar Keperawatan Maternitas 2. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Nia Umar, S. (2014). Multitasking Breastfeeding Mama. *Jakarta: Pustaka Bunda Group*.
- Ningrum, R. A. (2022). *Klasifikasi jarak kelahiran pendek untuk wanita Indonesia*. Universitas Airlangga. <https://unair.ac.id/klasifikasi-jarak-kelahiran-pendek-untuk-wanita-indonesia/>
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka cipta.
- Nul Hakim, L. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Nurdiana, M., Anggraeni, K. M., & Rindu. (2024). Hubungan Anemia, Jarak Kehamilan dan Riwayat ANC Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Kamar Bersalin RSUD Khidmat Sehat Afiat Kota Depok. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3.
- Nurjanah, I., Febrianti, F., & Zakiah, L. (2022). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Waktu Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui. *Journal of Midwifery Care*, 2(02), 114–121. <https://doi.org/10.34305/jmc.v2i2.420>
- Nyoman Ayuk Widiani, N., & Pradayawati Chania, M. (2023). Efektivitas Baby Massage Terhadap Frekuensi Dan Durasi Menyusu Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Medika Usada* |, 6(2), 60.
- Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J. D., Bégin, F., Chapman, D. J., Grummer-Strawn, L. M., McCoy, D., Menon, P., Ribeiro Neves, P. A., Piwoz, E., Rollins, N., Victora, C. G., & Richter, L. (2023). Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. In *The Lancet* (Vol. 401, Issue 10375, pp. 472–485). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01932-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01932-8)
- Purnamasari, D. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1).
- Putri, A., Suryawan, I. G. P., & Rahman, F. (2021). Pengaruh Kembalinya Menstruasi Terhadap Kesehatan Ibu dan Bayi Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 145-152
- Rahman, F., & Suryawan, I. G. P. (2020). Produksi ASI dan Hubungannya dengan Menstruasi Dini pada Ibu Pasca Melahirkan. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(1), 34-41.
- Rini Yuli Astutik, S. M. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika

- Riyanto, A. (2017). Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan (A. Suslia & S. Carolina, Ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Riwahyuningrum, L. (2020). Hubungan Lama Dan Pola Menyusui Dengan Datangnya Menstruasi Pertama Setelah Melahirkan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Rohmah, M., & Andariya, D. (2021). Analisis Durasi Menyusui Dengan Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmial Kebidanan*, 8(1), 57–65.
- Rohman, M. A., Ichsan, B., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). Status Gizi Dan Usia Ibu Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif The Nutritional Status And Maternal Age Affect Exclusive Breastfeeding. *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Septiani, E. (2024). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 2.
- Simbolon, D., & Putri, N. (2024). Pencegahan Stunting melalui Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia: Pendekatan Meta-Analisis. *Amerta Nutrition, ISP*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Nailus Sa'dah, S., Salamah, U., Andani Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Sujarweni, V. W. (2020). Metodologi Penelitian: Bisnis dan Ekonomi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryawan, I. G. P., Rahman, F., & Putri, A. (2019). Kehamilan Berulang dan Kesehatan Ibu: Studi Menstruasi Pasca Melahirkan. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 18(2), 89-96.
- UNICEF. (2018). *Improving Breastfeeding, Complementary Foods and Feeding Practices*. [online] unicef.org. Diperoleh dari : https://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html [24 September 2024]
- Untari, J. (2017). Hubungan antara karakteristik ibu dengan pemberian asi eksklusif di wilayah kerja puskesmas Minggir Kabupaten Sleman. In *Jurnal formil (forum ilmiah) kesmas respati* (Vol. 2, No. 1).
- Webster, S.B. (2017). The History of the Curse: A Comparative Look at the Religious and Social Taboos of Menstruation And the Influence They Have on American Society Today.

- WHO. (2018). *Breastfeeding*. [Online] who.int. Diperoleh dari : https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 [24 September 2024]
- WHO. 2023. *WORLD BREASTFEEDING WEEK*. Diakses 5 September 2024.
- WHO. 2024. Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir. Diakses 5 September 2024.
- Wulandari, I., & Parwati, N. (2020). 248-Article Text-966-2-10-20201228 (2). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4 no 2, 55–59.
- Vira Gafira, N., Annas, J. Y., Jayanti, R. D., Djuari, L., & Kebidanan, P. S. (2024). Hubungan Pola Menyusui dengan Durasi Amenore pada Ibu di Puskesmas Sidotopo Article History. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 7 (1). <https://doi.org/10.33369/jvk.v7i1.32305>
- Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Januari-Juni*, 7(1), 17–23.