

INTISARI

Tingginya laju pertumbuhan penduduk akan memperbesar jumlah penduduk di Indonesia, maka dari itu digunakanlah program Keluarga Berencana (KB) untuk penjarangan kehamilan, yang salah satunya dengan menyusui atau laktasi secara eksklusif.

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang terbaik untuk bayi. Menyusui juga merupakan tindakan yang penting demi kesehatan bayi dan penjarangan kehamilan, karena dengan menyusui dapat menimbulkan tertundanya ovulasi post partum.

Dengan menyusui secara eksklusif dapat menjarangkan kehamilan tetapi menyusui eksklusif sendiri bukanlah cara KB yang diandalkan, karena adanya keterbatasan kualitas yaitu kurang efisien dan kemungkinan pemulihannya lebih besar sehingga sering terjadi kegagalan dalam kontrasepsi ini. Oleh karena itu menyusui secara eksklusif sebagai metode kontrasepsi dianjurkan pada ibu-ibu dengan usia muda atau pada ibu-ibu yang mempunyai anak kurang dari dua, disertai dengan alat kontrasepsi lainnya.

Kata kunci: Keluarga Berencana, menyusui eksklusif, kontrasepsi.