



Gambaran Persiapan Laktasi pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh

Fauziah^{1*}

¹ Akademi Keperawatan Banda Aceh, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar, 23372, Indonesia

*Email korespondensi : fauzia_akper@abulyatama.ac.id

Diterima 2 Januari 2019; Disetujui 28 Maret 2019; Dipublikasi 31 April 2019

Abstract: *Lactation preparation for pregnant women is an effort made by pregnant women to facilitate exclusive breastfeeding, including efforts to find information on exclusive breastfeeding, nutrition preparation, rest preparation, preparation of medicines and breast care for breastfeeding. Preliminary studies on pregnant women found 60% had not prepared exclusive breastfeeding which could affect the success of exclusive breastfeeding. The purpose of this study was to determine the description of lactation preparations in pregnant women at the midwifery clinic at the regional hospital in Dr. Zainoel abidin banda Aceh. This type of research is descriptive exploratory with a cross sectional study design. The sampling technique uses accidental sampling, data collection was carried out on 05 September 09, 2016 primarily using the questionnaire guidelines. The population was all pregnant women who visited the midwifery poly with 96 respondents. The results showed 58 (60%) pregnant women were less prepared for lactation preparation during pregnancy. it can be concluded that in general all sub-variables are in the category of not enough except drugs are in sufficient category, namely inadequate nutrition 59 respondents (61%), inadequate rest 57 respondents (59%), medicines are enough 69 respondents (72%), poor personal hygiene breast 52 respondents (54%). From the results of this study pregnant women are expected to be able to prepare lactation preparation during pregnancy and during breastfeeding later to be able to produce breast milk optimally.*

Keywords : *lactation, pregnant, exclusive breastfeeding*

Abstrak: Persiapan laktasi ibu hamil merupakan usaha yang dilakukan ibu hamil untuk memperlancar pemberian ASI eksklusif, meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, persiapan nutrisi, persiapan istirahat, persiapan obat-obatan dan perawatan payudara untuk menyusui. Studi pendahuluan pada ibu hamil didapatkan 60 % belum mempersiapkan ASI eksklusif yang dapat mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran persiapan laktasi pada ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr.zainoel abidin banda aceh. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif eksploratif dengan desain cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 05 s.d 09 september 2016 secara primer menggunakan pedoman kuesioner. Populasi merupakan seluruh ibu hamil yang berkunjung ke poli kebidanan dengan jumlah 96 responden. Hasil penelitian menunjukkan 58 (60 %) ibu hamil kurang mempersiapkan persiapan laktasi selama hamil. dapat disimpulkan dimana secara umum semua sub variabel berada pada kategori tidak cukup terkecuali obat-obatan berada pada katategori cukup, yaitu nutrisi tidak cukup 59 responden (61%), istirahat tidak cukup 57 responden (59%), obat-obatan cukup 69 responden (72%),

personal hygiene payudara kurang baik 52 responden (54%). Dari hasil penelitian ini ibu hamil diharapkan dapat mempersiapkan persiapan laktasi selama hamil dan pada saat menyusui nanti untuk dapat memproduksi ASI secara optimal.

Kata kunci : laktasi, ibu hamil, ASI eksklusif

Salah satu strategi pembangunan kesehatan nasional untuk mewujudkan “Indonesia sehat 2010” adalah menerapkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan yang berarti bangsa Indonesia hidup dalam lingkungan yang sehat. Berperilaku hidup bersih dan sehat serta mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata sehingga memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Derajat kesehatan yang optimal dicapai dengan pemeliharaan kesehatan sedini mungkin mulai dari janin (ibu hamil) hingga melahirkan⁽¹⁾.

Selama kehamilan, ibu akan mengalami masalah dan ketidaknyamanan terhadap perubahan tubuhnya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental dan sosial. Selain kebutuhan psikologis, kebutuhan fisik juga harus di perhatikan, agar kehamilan berlangsung dengan aman dan lancar. Kebutuhan fisik yang diperlukan ibu selama hamil meliputi oksigen, nutrisi, perawatan diri, pakaian, eliminasi, seksual, mobilisasi dan body mekanik, *exercise*/senam hamil, istirahat dan tidur, imunisasi, traveling, persiapan laktasi, persiapan kelahiran bayi, memantau kesejahteraan bayi, ketidaknyamanan dan cara mengatasinya, kunjungan ulang, pekerjaan, dan tanda bahaya dalam kehamilan⁽²⁾.

Laktasi atau menyusui merupakan suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Oleh karena itu ibu-ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu-ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain ibu tidak memproduksi cukup air susu ibu (ASI) atau bayinya tidak mau menghisap. Seseungguhnya hal ini tidak disebabkan karena ibu tidak memproduksi ASI yang cukup, melainkan karena ibu kurang percaya diri bahwa Asi-nya tidak cukup untuk bayinya. Disamping itu cara-cara menyusui yang tidak baik dan tidak benar dapat menimbulkan gangguan pada puting susu ibu⁽³⁾.

Persiapan laktasi pada masa kehamilan merupakan hal yang penting dan harus dilakukan sejak awal kehamilan. Perawat harus mampu mengajarkan teknik perawatan payudara pada ibu hamil dan memberikan konseling persiapan laktasi. Persiapan ini penting karena tidak hanya mempersiapkan ibu secara fisik tetapi juga secara psikologi. Pada kenyataannya banyak ibu yang tidak berhasil memberikan ASI bukan karena masalah fisiknya tetapi lebih ke psikologisnya. Perawat harus mampu memberikn keyakinan bahwa ASI sangat bermanfaat bagi bayi dan setiap ibu dapat menyusui⁽⁴⁾.

Pada saat ibu hamil, tubuh mulai mempodruksi ASI, dengan persiapan yang

matang dari calon ibu maka akan menunjang pemberian ASI eksklusif yang akan membantu tumbuh kembang bayi secara optimal. Oleh karena itu untuk mewujudkan keinginan ibu dalam pemberian ASI eksklusif maka ibu hamil dalam melakukan persiapan. Persiapan secara pengetahuan yang bisa anda dapatkan dari konselor menyusui di forum kesehatan dan juga persiapan mental dan fisik selama hamil.

Langkah awal yang dilakukan untuk memberikan ASI eksklusif yang lancar yaitu dengan rasa percaya diri dan dukungan dari orang sekitar. Kesehatan ibu hamil didukung oleh asupan nutrisi selama hamil, tidak itu saja bahkan nutrisi, istirahat, obat-obatan, terapi pijat payudara, persiapan pakaian menyusui, dan persiapan produksi colostrum yang tercukupi selama kehamilan akan menyiapkan kualitas ASI yang baik, ibu hamil daftar menu dan kegiatan sehat selama kehamilan.

Dengan demikian bagi ibu yang sedang hamil tidak ada salahnya merencanakan pemberian ASI sebelum melahirkan untuk mendukung kelancaran ASI dan ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif. Ibu juga membutuhkan dukungan dari orang terdekat terutama suami sehingga tumbuh kembang bayi dapat optimal dengan pemberian ASI eksklusif⁽⁵⁾.

Prinsip pemberian ASI dengan sedini mungkin dan Eksklusif. Bayi baru lahir harus mendapat ASI dalam jangka waktu satu jam setelah lahir. Seorang ibu dikodratkan untuk dapat memberikan air susunya kepada bayi yang telah dilahirkannya, dimana kodrat ini merupakan suatu tugas yang mulia bagi Ibu itu

sendiri demi keselamatan bayi dikemudian hari. Tetapi pada suatu proses kelahiran, terutama bagi yang baru pertama kali melahirkan, kadang air susu Ibu tidak ada atau susah untuk keluar sehingga bayi tersebut sementara diberikan susu botol yang akan mengakibatkan bayi terbiasa menghisap dot, sehingga dapat mengalami bingung puting saat mulai menyusui. Refleks pertama seorang bayi yang normal adalah mencari puting susu ibu dengan hisapan mulut bayi dan merupakan hal yang penting dalam proses produksi ASI. ASI eksklusif adalah pemberian ASI termasuk kolostrum tanpa tambahan apapun sejak bayi lahir. Dengan perkataan lain pemberian susu formula, air matang, air gula dan madu untuk bayi baru lahir tidak dibenarkan⁽⁶⁾.

Sejak abad ke-19 para pakar telah sepakat bahwa ASI lebih unggul daripada susu sapi atau bahan pengganti lainnya. Sayangnya perilaku menyusui bayi sendiri dianggap sebagian orang suatu tingkah laku tradisional, sehingga sedikit demi sedikit ditinggalkan. Hal tersebut dipengaruhi oleh kemajuan di negara-negara industri yang memperkenalkan susu buatan untuk bayi yang mempunyai manfaat sama dengan ASI, pemakaiannya lebih praktis, dengan promosi pemasaran yang gencar⁽⁷⁾.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia melalui peraturan Nomor:450/MENKES/SKIV/2004 mengajak bangsa Indonesia melaksanakan pemberian hanya ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupan bayi dapat dilanjutkan sampai anak umur 2 tahun.

Persentase pemberian ASI eksklusif

dalam 24 jam terakhir dan tanpa riwayat diberikan makanan dan minuman selain ASI pada umur 6 bulan sebesar 30,2 persen. Inisiasi menyusui dini kurang dari satu jam setelah bayi lahir adalah 34,5 persen, tertinggi di Nusa Tenggara Barat, yaitu sebesar 52,9 persen dan terendah di Papua Barat (21,7%)⁽⁸⁾.

Jumlah kunjungan ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh pada tahun 2014 berjumlah 2986 orang, sedangkan pada tahun 2015 berjumlah 2160 orang.

Menurut ASRI⁽⁹⁾, sebuah studi di aceh terhadap 150 ibu menyusui, pada bulan pertama dijumpai 96,7 % namun yang memberikan ASI secara eksklusif sampai 4 bulan hanya 31,9 %. Pemberian ASI tersebut berhubungan dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu, pekerjaan ibu dan jumlah anggota rumah tangga.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahendri⁽¹⁰⁾ tentang pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif di puskesmas Kopelma Darussalam Banda Aceh menunjukkan bahwa ibu yang memberikan ASI eksklusif sebesar 38,5 % sedangkan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif sebesar 61,5 %, dan responden yang mempunyai sikap yang baik 38,5 % sedangkan responden yang memiliki sikap yang kurang baik 38,5 %.

Berdasarkan hasil dari wawancara dari lima orang ibu hamil yang berkunjung ke poli kebidanan Rumah Sakit Umum Zainoel Abidin Banda Aceh, didapatkan 3 orang ibu mengatakan tidak tahu apa-apa tentang persiapan laktasi dan 2 orang lagi mengatakan tidak penting tentang persiapan laktasi hanya mengikuti kebiasaan

orang tuanya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *deskriptif*. Tujuan penelitian untuk mengetahui Gambaran Persiapan Laktasi Pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh. Populasi penelitian adalah seluruh Ibu Hamil yang berkunjung ke Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh, yaitu 96 orang. Pengambilan Sampel dengan teknik *Accidental Sampling* dan menggunakan rumus slovin dan diperoleh sampel 96 responden. Alat pengumpulan data berupa kuesioner yang terdiri dari 2 bagian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Persiapan Ibu Hamil Berdasarkan Ditinjau Dari Segi Nutrisi Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

| No | Kategori | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 1 | Cukup | 37 | 38,55% |
| 2 | Tidak cukup | 59 | 61,45% |
| Total | | 96 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data dari 96 responden dengan persiapan laktasi pada ibu hamil berdasarkan kategori nutrisi berada pada kategori tidak cukup 59 responden (61%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Persiapan Laktasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Ditinjau Dari Segi Istirahat Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

| No | Kategori | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 1 | Cukup | 39 | 40,62% |
| 2 | Tidak cukup | 57 | 59,38% |
| Total | | 96 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa dari 96 responden dengan persiapan laktasi pada ibu hamil berdasarkan kategori istirahat berada pada kategori tidak cukup 57 responden (59%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Persiapan Laktasi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Ditinjau Dari Disegi Obat-obatan Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

| No | Kategori | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 1 | Cukup | 69 | 71,88% |
| 2 | Tidak cukup | 27 | 28,12% |
| Total | | 96 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa dari 96 responden dengan persiapan laktasi pada ibu hamil berdasarkan kategori obat-obatan berada pada kategori cukup 69 responden (71%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Persiapan Ibu Hamil Berdasarkan Ditinjau Dari Segi *Hygiene* Payudara Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

| No | Kategori | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 1 | Baik | 44 | 45,84% |
| 2 | Kurang Baik | 52 | 54,16% |
| Total | | 96 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 4 diperoleh data bahwa dari 96 responden dengan persiapan laktasi pada

ibu hamil berdasarkan kategori personal *hygiene* berada pada kategori kurang baik yaitu 52 responden (54%).

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

Hasil penelitian terhadap 96 responden mengenai Persiapan Laktasi dari segi nutrisi pada ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr.Zainoel Abidin banda tahun 2016 berada pada kategori tidak cukup 59 responden (61%).

Peningkatan konsumsi makanan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minuman cukup cairan, upayakan menu seimbang. Kekurangan atau kelebihan akan berdampak pada janin. Pemenuhan nutrisi pada trimester 1, terutama hingga akhir tahap fetal dini (kehamilan 18 minggu) sangat penting, karena nutrisi yang di konsumsi akan sangat mendukung pembentukan organ janin. Defisiensi akan zat gizi pada masa ini akan menurunkan kualitas hidup janin selanjutnya⁽¹¹⁾.

Ibu menyusui penting untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi ibu yang sedang menyusui. Hal itu dikarenakan makanan sehat untuk ibu menyusui itu bisa membuat ASI ibu menjadi berkualitas dan membuat produksi ASI melimpah. Tidak hanya itu saja makanan tersebut bermanfaat bagi bayi yang ibu susui. ASI yang berkualitas akan membuat bayi menjadi sehat dan lincah. Bagi setiap ibu yang menyusui tentu ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya⁽¹²⁾.

Hasil studi Sarihusada dan Southeast Asian Food & Agricultural Science & Technology Center (SEAFAST) di Bogor, 2011 lalu, menemukan sebanyak 6 dari 10 ibu hamil dan 1 dari 3 ibu menyusui mengalami defisiensi berbagai zat gizi, termasuk protein dan zat gizi mikro, serta sebanyak 1 dari 4 wanita usia subur kekurangan protein dan zat gizi mikro.

Ibu menyusui sebaiknya tidak membatasi konsumsi makanannya. Penurunan berat badan sesudah melahirkan sebaiknya tidak melebihi 0,5 kg/minggu. Pada bulan pertama menyusui, yaitu saat bayi hanya mendapatkan ASI saja ("exclusive breastfeeding period"), ibu membutuhkan tambahan kalori sebanyak 700 kkal/hari, pada 6 bulan berikutnya 500 kkal/hari dan pada tahun kedua 400 kkal/hari. Jumlah cairan yang dibutuhkan ibu menyusui dianjurkan minum 8 – 12 gelas perhari.

Peneliti berasumsi bahwa persiapan laktasi pada ibu hamil dalam hal nutrisi berada dalam kategori tidak cukup. Menurut pengamatan peneliti para ibu hamil kurang mempersiapkan makanan yang bergizi dan nutrisi yang seimbang selama hamil dalam menghadapi laktasi nanti.

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Istirahat Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

Hasil penelitian terhadap 96 responden mengenai Persiapan Laktasi dari segi istirahat pada ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr.Zainoel Abidin banda tahun 2016 berada pada kategori tidak cukup 57 responden (59%).

Wanita hamil harus mengurangi semua kegiatan yang melelahkan, tapi tidak boleh digunakan sebagai alasan untuk menghindari pekerjaan yang tidak disukainya. Wanita hamil juga harus menghindari posisi duduk, berdiri dalam waktu yang sangat lama. Ibu hamil harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang mendukung kesehatan sendiri, maupun kesehatan bayinya. Kebiasaan tidur larut malam dan kegiatan-kegiatan malam hari harus dipertimbangkan dan kalau mungkin dikurangi hingga seminimal mungkin. Tidur malam \pm sekitar 8 jam/ istirahat/ tidur siang \pm 1 jam.

Berhubungan dengan kebutuhan kalori pada masa kehamilan, mandi air hangat sebelum tidur, tidur dalam posisi dalam miring ke kiri, letakkan beberapa bantal untuk menyangga pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luang untuk banyak istirahat atau tidur walau bukan tidur betulan hanya baringkan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja terlalu capek dan berlebihan. Wanita hamil boleh bekerja, tetapi jangan terlampau berat. Lakukan istirahat sebanyak mungkin. Wanita hamil yang menjadi burush berhak mendapatkan cuti hamil satu setengah bulan sebelum persalinan dan satu setengah bulan setelah persalinan (menurut undang-undang perburuhan). Hendaknya menasihatkan pada wanita hamil agar segera kedokter atau ke rumah sakit bila terjadi perdarahan pervaginam, demikian pula bila rasa sakit di perut, bila suhu badanya naik tinggi, berkeringat banyak, penglihatan berkurang atau berkunang-kunang, kencing sedikit, keluar cairan dari vagina dan sebagainya. Hendaknya keluhan ini di tanggap dengan baik oleh pengawas

kehamilannya. Hindari pekerjaan yang membahayakan atau terlalu berat atau berhubungan dengan radiasi/bahan kimia, terutama usia kehamilan muda⁽¹³⁾.

Pemberian ASI pada anak merupakan hak dan kewajiban setiap ibu dan merupakan hak setiap anak meski ibu bekerja. Konvensi Organisasi Pekerja Internasional sudah ditentukan bahwa cuti melahirkan selama 14 minggu dan penyediaan sarana pendukung ibu menyusui di tempat kerja wajib diadakan. Demikian pula Undang-Undang Perburuhan di Indonesia No.1 tahun 1951 memberikan cuti melahirkan selama 12 minggu dan kesempatan menyusui 2 x 30 menit dalam jam kerja. Sampai saat ini ibu bekerja masih dianggap sebagai salah satu faktor penyebab tingginya angka kegagalan menyusui, padahal di negara-negara industri 45-60% tenaga kerja merupakan wanita usia produktif.

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 menunjukkan bahwa 57% tenaga kerja di Indonesia adalah wanita. Banyak faktor-faktor yang menghambat keberhasilan menyusui pada ibu bekerja salah satu diantaranya adalah pendeknya waktu cuti kerja, kurangnya dukungan tempat kerja, pendeknya waktu istirahat saat bekerja (tidak cukup waktu untuk memerah ASI), tidak adanya ruangan untuk memerah ASI, pertentangan keinginan ibu antara mempertahankan prestasi kerja dan produksi ASI.

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Jadwal istirahat dan tidur perlu di perhatikan dengan baik, karena

istirahat yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin. Tidur pada malam hari selama kurang lebih delapan jam dan istirahat dalam keadaan rileks pada siang hari selama satu jam. Ibu hamil harus menghindari posisi duduk dan berdiri dalam menggunakan kedua ibu jari, dilakukan dua kali sehari selama dua menit.

Peneliti berasumsi bahwa persiapan laktasi pada ibu hamil dalam hal istirahat berada dalam kategori tidak cukup, Menurut pengamatan peneliti para ibu hamil kurang mempersiapkan pentingnya istirahat yang cukup, mengatur jadwal istirahat bersama keluarga, tidur malam minimal 8 jam sehari, dan harus mengurangi semua aktifitas atau kegiatan yang terlalu melelahkan

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Obat-obatan Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

Hasil penelitian terhadap 96 responden mengenai Persiapan Laktasi dari segi obat-obatan pada ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr.Zainoel Abidin banda tahun 2016 berada pada cukup 69 responden (71%).

Selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan fisiologi yang mempengaruhi farmakokinetika obat. Perubahan tersebut meliputi peningkatan cairan tubuh misalnya penambahan volume darah sampai 50% dan curah jantung sampai dengan 30%. Pada akhir semester pertama aliran darah ginjal meningkat 50% dan pada akhir kehamilan

aliran darah ke rahim mencapai puncaknya hingga 600-700 ml/menit. Peningkatan cairan tubuh tersebut terdistribusi 60 % di plasenta, janin dan cairan amniotik, 40% di jaringan si ibu.

Perubahan volume cairan tubuh tersebut diatas menyebabkan penurunan kadar puncak obat-obat di serum, terutama obat-obat yang terdistribusi di air seperti aminoglikosida dan obat dengan volume distribusi yang rendah. Peningkatan cairan tubuh juga menyebabkan pengenceran albumin serum (hipoalbuminemia) yang menyebabkan penurunan ikatan obat-albumin. Steroid dan hormon yang dilepas plasenta serta obat-obat lain yang ikatan protein plasmanya tinggi akan menjadi lebih banyak dalam bentuk tidak terikat. Tetapi hal ini tidak bermakna secara klinik karena bertambahnya kadar obat dalam bentuk bebas juga akan menyebabkan bertambahnya kecepatan metabolisme obat tersebut⁽¹⁶⁾.

Pada ibu hamil diupayakan agar tidak mengalami defisiensi Fe yang dapat menyebabkan anemia karena anemia ini dapat berakibat buruk dalam kehamilan, persalinan ataupun nifas. Sehingga ibu hamil diharuskan untuk mengkonsumsi tablet Fe setiap hari selama kehamilan berjumlah 90 tablet hal ini dilakukan untuk mencegah anemia pada ibu hamil⁽¹⁷⁾.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti mona lismaysarah⁽¹⁸⁾ di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar jumlah ibu menyusui pada bulan Januari sampai dengan Mei 2013 berjumlah 159 orang. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 12 orang responden yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar 8

diantaranya menyatakan bahwa tidak lancar ASI dan 4 di antaranya menyatakan lancarnya ASI hal ini dikarenakan mereka mengkonsumsi obat atau jamu untuk memperlancar ASI.

Peneliti berasumsi bahwa persiapan laktasi pada ibu hamil dalam hal obat-obatan berada dalam kategori cukup, Menurut pengamatan peneliti para ibu hamil dapat mempersiapkan vitamin pada masa kehamilan dan menghindari obat-obatan yang berbahaya bagi janin selama kehamilan.

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi personal Hygiene Payudara Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh

Hasil penelitian terhadap 96 responden mengenai Persiapan Laktasi dari segi personal hygiene payudara pada ibu hamil di poli kebidanan rumah sakit umum daerah dr.Zainoel Abidin banda tahun 2016 berada pada kategori kurang baik 52 responden (54%).

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene yang berarti sehat. Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi, karena badan yang kotor yang banyak mengandung kuman-kuman. Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik, mental, psikologis dan sosial. Kesehatan pada ibu hamil untuk mendapatkan ibu dan anak yang sehat dilakukan selama ibu dalam keadaan

hamil. Hal ini dapat dilakukan diantaranya dengan memperhatikan kebersihan diri (personal hygiene) pada ibu hamil itu sendiri, sehingga dapat mengurangi hal-hal yang dapat memberikan efek negatif pada ibu hamil, misalnya pencegahan terhadap infeksi. Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan hygiene mulut dan dapat menimbulkan karies gigi⁽¹⁹⁾.

Merawat payudara di masa ibu sedang menyusui memang perlu mendapatkan perhatian khusus. Payudara yang sehat dan dirawat dengan baik mampu untuk membantumelancarkan produksi ASI. Hal ini berpengaruh pada proses pemberian ASI, sehingga pemberian ASI menjadi lebih mudah dan aman bagi ibu maupun buah hati. Puting susu adalah salah satu bagian dari payudara yang sangat penting dalam proses menyusui. Ibu menyusui harus rajin merawatnya agar selalu bersih sehingga memberikan kenyamanan bagi buah hati. Bagaimana cara merawat payudara bagi Ibu menyusui? Berbagai perawatan dapat dilakukan oleh Ibu menyusui supaya bisa optimal dalam memberikan ASI kepada buah hatinya.

Persiapan memberikan ASI dilakukan

bersamaan dengan kehamilan, payudara semakin padat karena retensi air, lemak, serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara yang dirasakan tegang dan sakit. Segera setelah terjadi kehamilan, maka corpus luteum berkembang terus dan mengeluarkan esterogen dan progesteron untuk mempersiapkan payudara agar pada waktunya dapat memberikan ASI. Proses produksi, sekresi dan pengeluaran ASI dinamakan laktasi. Ketika bayi mengisap payudara, hormon yang bernama oksitosin membuat ASI mengalir dari dalam alveoli, melalui saluran susu (ducts/milk canals) menuju reservoir susu (sacs) yang berlokasi di belakang areola, lalu ke dalam mulut bayi. Pengaruh hormonal bekerja mulai dari bulan ketiga kehamilan, dimana tubuh wanita memproduksi hormon yang menstimulasi munculnya ASI dalam sistem payudara (Sitti, 2009: 10).

Tubuh ibu bersiap untuk menyusui pada awal kehamilan dan payudara pun mulai berkembang. Tubuh ibu mengumpulkan persediaan energi dan nutrisi lainnya untuk membantu memproduksi ASI. Kapan pun bayi lahir, ASI tetap mengandung kolostrum⁽²⁰⁾.

Dalam Marmi⁽²¹⁾, dikatakan bahwa perawatan payudara sangat penting dilakukan selama masa kehamilan sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara dan putting susu akan membantu melenturkan dan menguatkan putting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu, serta merangsang kelenjar-kelenjar payudara untuk memproduksi air susu

sehingga produksi ASI banyak dan lancar.

Peneliti berasumsi bahwa persiapan laktasi pada ibu hamil dalam hal personal hygiene payudara berada dalam kategori kurang baik (53%) ibu hamil tidak dapat melakukan perawatan payudara dan tidak tahu teknik pemijatan payudara selama hamil. Menurut pengamatan peneliti para ibu hamil kurang mempersiapkan cara perawatan payudara selama hamil dan pemijatan payudara selama hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kategori Tidak cukup yaitu 59 responden (61%).

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Istirahat Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kategori Tidak cukup yaitu 57 responden (59%).

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi Obat-obatan Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kategori cukup 69 responden (72%) dan pada kategori Tidak cukup yaitu 27 responden (28%).

Gambaran Persiapan Laktasi dari segi personal Hygiene Payudara Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Daerah dr.Zainoel Abidin Banda Aceh berada pada kategori kurang baik yaitu 52 responden (54%).

Saran

Diharapkan penelitian lain menggunakan metode kolerasi untuk melihat lebih dalam tentang menyusui yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Integrated Management of Childhood Illness Technical Basis for Adapting the Clinical Guidelines, Feeding Recommendations, and Local Terms, World Health Organization, Switzerland. 2002.
2. Roseli,U. Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta. 2012.
3. Depkes, RI. Pelatihan Konseling Menyusui. Jakarta: Kawan Pustaka. 2007.
4. Azwar, A. Manajemen Laktasi. depkes RI. Jakarta. 2007.
5. Darho, A. Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. 2012.
6. Riksani, R. Keajaiban ASI. Jakarta Timur: Dunia Sehat. 2012.
7. Kemenkes, RI. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang. 2013.
8. Briawan, D. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC. 2014.
9. Mahendri. Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Dipuskesmas Kopelma Darussalam Banda Aceh. Skripsi tidak dipublikasi. 2012.
10. Bartini, S. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (ASKEB I). Yogyakarta. Nuha Medika. 2012.
11. Yeyeh, AI. Diklat Kuliah Asuhan

- Kebidanan I (Kehamilan). Jakarta. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT). 2009.
12. Wiknjosastro. Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 1. Cet. 12. Jakarta : Bina Pustaka. 2010.
 13. Anonim. Pharmaceutical Care untuk Penyakit Diabetes Melitus, Depkes. RI, Jakarta. 2005.
 14. Manuaba, I.B.G. Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetric Genekologi dan KB. EGC.Jakarta. 2001.
 15. Mona. L. Hubungan Tehnik Menyusui Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar. STIKES U' BUDIYAH. 2013.
 16. Kusmiati. Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan. Yogyakarta: Fitramaya. 2008
 17. Siti. Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika. 2009.
 18. Prasetyono. Buku Pintar ASI eksklusif. Jogjakarta : Diva Pres. 2009.
 19. Marmi. Asuhan Neonatus, bayi, balita, dan anak prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.