

HUBUNGAN ANTARA PERAWATAN PAYUDARA DENGAN PENGELUARAN *COLOSTRUM* PADA KEHAMILAN *TRIMESTER III*

Lidia Widia

STIKES Darul Azhar Batulicin

Email: lidia_cantika30@yahoo.com

Abstract: The aim of research to find out if there is a relationship between breast care expenditure colostrum in the third trimester of pregnancy. The research method using the analytic survey with cross sectional approach. The primary data obtained with tools questionnaire answered by all respondents amounted to 29 people. Sampling technique using total sampling, data analysis techniques using Chi-Square. The results of the analysis we found the majority of respondents do breast care, and the majority of respondents spending colostrum. P values obtained value $0,002 < 0,05$ so H_0 rejected, so that there is a very close relationship between breast care expenditure colostrum in the third trimester of pregnancy. The conclusion of this study there is a very close relationship between breast care expenditure colostrum in the third trimester of pregnancy on Poskesdes Kampung Baru.

Keyword: breast care, spending colostrum, pregnancy

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan trimester III. Metode penelitian menggunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Data primer diperoleh dengan alat bantu kuesioner yang dijawab oleh 29 responden. Teknik sampling menggunakan total sampling, teknik analisis data menggunakan *Uji Chi-Square*. Hasil analisis didapatkan sebagian besar dari responden melakukan perawatan payudara yaitu 17 orang (58.6%). Sebanyak 17 orang (58.6%) ada pengeluaran *colostrum*. Diperoleh nilai *P value* $0,002 (P < 0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan yang sangat erat antara perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan trimester III di Poskesdes Kampung Baru.

Kata Kunci: perawatan payudara, pengeluaran *colostrum*, kehamilan

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan dilaksanakan pada segala bidang. Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2020 adalah meningkatnya kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang optimal melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia, yang hidup dalam lingkungan sehat, mempunyai perilaku hidup sehat serta memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan fasilitas kesehatan yang bermutu mewujudkan bangsa yang mandiri, maju dan sejahtera (Kemenkes, 2015).

Derajat kesehatan yang baik merupakan hak setiap warga negara yang dimulai sejak dalam kandungan. Setiap ibu hamil menghasilkan air susu yang bisa disebut ASI (Air Susu Ibu) sebagai makanan alami yang disediakan untuk bayi. Pemberian ASI eksklusif serta proses menyusui yang benar merupakan sarana yang dapat diandalkan untuk membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. ASI adalah makanan satu-satunya yang paling sempurna untuk menjamin tumbuh kembang jasmani, emosi, maupun spiritual yang baik dalam kehidupannya (Saleha, S. 2009).

Ibu hamil mengalami perubahan alami secara fisik yang dipersiapkan untuk menyambut datangnya bayi. Perubahan yang terjadi antara lain berat badan bertambah, perubahan pada kulit, perubahan pada payudara dan lain-lain.

Perawatan payudara harus dimulai sedini mungkin, sejak sebelum hamil, dalam rangka mempersiapkan kehamilan dan persiapan menyongsong kelahiran bayi (Dewi, VNL & Sunarsih T, 2012). Ibu yang melakukan persiapan menyusui sejak dini akan lebih siap menyusui bayinya. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin

(Dewi VNL, & Sunarih T, 2012).

Salah satu bentuk perawatan payudara adalah dilakukan *massage* dengan lembut pada saat mandi. *Massage* ini akan memperbaiki sirkulasi darah dalam payudara. Proses pengurutan payudara akan menimbulkan rasa sakit akibat penggembungan vena yang terjadi secara fisiologis, khususnya pada awal dan akhir kehamilan. Seorang ibu hamil sebaiknya menggunakan BH dengan ukuran yang tepat dan menyangga payudara dengan baik. Perawatan payudara dengan melakukan kompres dingin juga dapat mengurangi rasa nyeri (Farrer, 2000). Pemberian asuhan antenatal yang komprehensif dalam mempersiapkan masa laktasi merupakan solusi yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mewujudkan kehamilan yang sehat bagi ibu dan janinnya.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Perawatan Payudara dengan Kejadian Pengeluaran *Colostrum* Pada Kehamilan Trimester III di Poskesdes Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu”.

Tujuan dari penelitian yaitu mengidentifikasi perawatan payudara pada ibu hamil, mengidentifikasi pengeluaran *colostrum* pada ibu hamil trimester III dan menganalisa hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Poskesdes Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Poskesdes Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. Penelitian ini merupakan penelitian *Survey Analitik* dengan cara pendekatan *cross sectional*.

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Poskesdes Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. Peri-

ode April 2016 sampai September 2016 sejumlah 29 responden. Sampel dalam penelitian ini dipilih secara *total sampling* (sampel jenuh).

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah data sekunder berupa format dokumentasi (buku register) ibu yang berkunjung di Poskesdes Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu dan data primer yaitu data yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan *kuesioner* tentang perawatan payudara.

Analisis penelitian menggunakan uji *Chi-Square* terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi menurut Perawatan Payudara pada Kehamilan Trimester III

Perawatan Payudara	Frekuensi	Percent %
Tidak melakukan	12	41,4
Melakukan	17	58,6
Total	29	100

Perawatan payudara dibedakan menjadi dua yaitu tidak melakukan dan melakukan. Disebut tidak melakukan perawatan payudara apabila ibu tidak melakukan suatu cara untuk merawat payudara agar ASI

keluar dengan lancar, sementara disebut melakukan perawatan payudara apabila ibu melakukan suatu cara untuk merawat payudara agar ASI keluar dengan lancar seperti menggunakan BH yang menyokong payudara, menjaga kebersihan payudara, melakukan pemijatan payudara dengan menggunakan minyak kelapa/*baby oil*, dan mengompres payudara dengan menggunakan air hangat setelah melakukan pemijatan payudara.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi menurut Pengeluaran Colostrum pada Kehamilan Trimester III

Pengeluaran <i>colostrum</i>	F	Percent %
Tidak ada pengeluaran <i>colostrum</i>	12	41,4
Ada pengeluaran <i>colostrum</i>	17	58,6
Total	29	100

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh hasil pengeluaran *colostrum* pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu sebagian besar (58,6%) dari responden ada pengeluaran *colostrum* dan hampir setengahnya (41,4 %) dari responden tidak ada pengeluaran *colostrum*.

Pengeluaran *colostrum* dibedakan menjadi dua, yaitu tidak ada pengeluaran *colostrum* dan ada pengeluaran *colostrum*. Disebut tidak ada pengeluaran *colostrum*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara dengan Pengeluaran Colostrum pada Kehamilan Trimester III

Perawatan payudara	Pengeluaran <i>Colostrum</i>				Total	%	P. Value
	Tidak ada keluar	%	Ada keluar	%			
Tidak dilakukan	9	31	3	10,3	12	41,4	0,002
Dilakukan	3	10,3	14	48,3	17	58,6	
Total	12	41,4	17	58,6	29	100	

apabila tidak ada pengeluaran cairan yang kental, lengket dan berwarna kekuningan, sementara disebut ada pengeluaran *colostrum* apabila ada pengeluaran cairan yang kental, lengket dan berwarna kekuningan.

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester* III diperoleh hampir setengahnya (31%) adalah kelompok tidak melakukan perawatan payudara dan tidak ada keluar *colostrum*, dan sebagian kecil (10,3%) ada pengeluaran *colostrum*, sedangkan hampir setengahnya (48,3%) adalah kelompok yang melakukan perawatan payudara ada keluar *colostrum*, dan sebagian kecil (10,3%) tidak ada pengeluaran *colostrum*.

Pengeluaran *colostrum* terjadi terjadi akibat dari perawatan payudara yang dilakukan, jika ibu hamil rutin melakukan perawatan payudara maka kesehatan dan kebersihan payudara dan puting susu akan terjaga, selain itu juga dapat memperlancar pengeluaran *colostrum*. Pengeluaran *colostrum* dapat di ketahui dengan cara memencet puting susu ibu *colostrum* dan dapat diamati apakah *colostrum* dapat keluar secara spontan.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $P=0,002$ ($p=0,05$), sehingga H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester* III.

Perawatan Payudara pada Ibu Hamil

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh informasi bahwa perawatan payudara pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Poskesdes Kampung Baru, menunjukkan bahwa 58,6% dari responden melakukan perawatan payudara dan 41,4% dari responden tidak melakukan perawatan payudara.

Sebagian besar dari responden melakukan perawatan payudara karena ibu

memiliki pengetahuan dan informasi tentang perawatan payudara yang mereka dapatkan baik dari penyuluhan, mencari informasi melalui internet, maupun bertanya dengan teman atau keluarga. Sementara hampir setengahnya dari responden tidak melakukan perawatan payudara, karena kurangnya informasi tentang perawatan payudara sehingga pengetahuan yang dimiliki masih terbatas, demikian dengan pemberian informasi tersebut masih sulit untuk ditangkap atau dipahami ibu hamil tersebut.

Ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah besar kemungkinan pengetahuan tentang perawatan payudara yang kurang tentang perawatan payudara, selain itu juga karena aktivitas sehari-hari yang dilakukan ibu hamil seperti bekerja di kantor karena berangkat pagi sehingga ibu tidak dapat melakukan perawatan payudara saat sebelum mandi karena terburu-buru, selain itu juga mengurus anak dan suami, dan yang paling penting kurangnya kesadaran untuk merawat kesehatan payudara walupun responden mengetahui cara perawatan payudara.

Perawatan payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar dan merupakan aset yang sangat penting sebagai persiapan menyambut kelahiran sang bayi dalam proses menyusui (Sulistiyawati, A. 2012). Ketika wanita sedang hamil banyak yang perlu dipersiapkan selain untuk kelahiran dan selama menyusui, perawatan payudara juga perlu dipersiapkan sejak kehamilan karena untuk menyiapkan diri ketika memberikan ASI untuk bayinya dan untuk menyiapkan puting susu sebelum menyusui.

Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan pada trimester III supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya setelah lahir. Ibu hamil harus mengetahui cara merawat payudara selama hamil, karena selain bermanfaat untuk memproduksi

ASI secara optimal, ibu juga dapat mengetahui secara dini permasalahan pada payudaranya.

Seorang ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara dengan baik dan hanya melakukan perawatan menjelang melahirkan atau setelah melahirkan maka sering dijumpai masalah-masalah yang akan merugikan ibu hamil, seperti *colostrum* tidak keluar, puting susu tidak menonjol, produksi ASI sedikit, infeksi pada payudara, dan lain-lain. Masalah-masalah tersebut bisa dicegah dengan melakukan perawatan payudara. Ibu hamil yang merawat payudaranya selama hamil maka ia dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Saleha, S. 2009).

Pengeluaran Colostrum

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh informasi bahwa pengeluaran *colostrum* pada kehamilan trimester III menunjukkan bahwa 58,6% dari responden ada pengeluaran *colostrum* dan 41,4% dari responden tidak ada pengeluaran *colostrum*.

Menurut Dewi, VNL dan Sunarsih, T (2012) cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah *colostrum*. *Colostrum* mengandung zat yang kaya akan protein, mineral, dan *antibodi* dari pada ASI yang telah matur.

Tubuh ibu mulai memproduksi *colostrum* pada saat kehamilan berusia tiga sampai empat bulan. Pada usia kehamilan ini *prolactin* dari *adenohipofise (hipofise anterior)* mulai merangsang kelenjar air susu untuk menghasilkan *colostrum*. Pada masa ini pengeluaran *colostrum* masih dihambat oleh *estrogen* dan *progesterone*, tetapi jumlah *prolactin* meningkat. Sedangkan pada trimester kedua kehamilan, *laktogen plasenta* mulai merangsang pembuatan *colostrum*. Keaktifan dari rangsangan *hormon-hormon* terhadap pengeluaran ASI terbukti dengan adanya seorang ibu yang melahirkan saat usia kehamilannya

berumur empat bulan dimana janin tersebut meninggal namun *colostrums* tetap keluar (Dewi, VNL & Sunarsih, T., 2012).

Pemicu permasalahan tidak keluarnya *colostrum* pada kehamilan *trimester III* selain tidak melakukan perawatan payudara, salah satunya adalah nutrisi atau makanan yang dikonsumsi ibu juga berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang dikonsumsi oleh ibu tinggi akan zat gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

Ibu hamil yang mengalami kekurangan zat gizi juga mengakibatkan janin yang dikandungnya akan mengalami kekurangan gizi, bayi yang dilahirkan berat badannya rendah atau prematur, perdarahan post partum, produksi ASI berkurang bahkan berakhir dengan kematian (Proverawati, A & Wati, EK. 2011).

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan dan pikiran, sehingga ibu harus selalu dalam keadaan yang tenang. Keadaan psikologi si buyang tertekan, sedih, dan tegang akan menurunkan volume ASI. Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat, maka ASI juga berkurang. Merokok dapat mengurangi volume ASI karena akan mengganggu *hormone prolaktin* dan *oksitosin* untuk produksi ASI. Kebiasaan merokok menstimulasi pelepasan *adrenalin* yang akan menghambat pelepasan oksitosin. Meskipun meminum alkohol dosis rendah di satu sisi membuat ibu merasa lebih rileks sehingga membantu proses pengeluaran ASI, namun di sisi lain *etanol* dapat menghambat produksi *oksitosin* (Dewi, VNL & Sunarsih, T. 2012).

Untuk mengatasi masalah pengeluaran *colostrum*, maka anjurkan kepada ibu untuk rutin melakukan perawatan payudara untuk merangsang otot-otot payudara,

makan makanan yang bergizi sehingga kebutuhan nutrisinya dapat terpenuhi dengan baik, mengonsumsi makanan yang dapat merangsang produksi ASI seperti daun katuk dan minum air yang cukup agar cairan dalam tubuh ibu terpenuhi.

Hubungan antara Perawatan Payudara dengan Pengeluaran *Colostrum* pada Kehamilan *Trimester III*

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan uji statistik menunjukkan perawatan payudara berpengaruh terhadap pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*, dimana pada ibu yang melakukan perawatan payudara (48,3%) hampir setengahnya ada pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*, sedangkan sisanya (10,3%) sebagian kecil tidak ada pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*.

Sementara pada ibu yang tidak melakukan perawatan payudara (31%) hampir setengahnya tidak ada pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*, dan (10,3%) sebagian kecil ada pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*.

Rangsangan otot-otot payudara diperlukan untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengaktifasi kelenjar-kelenjarnya. Otot-otot payudara terdiri dari otot-otot polos yang akan berkontraksi dan merangsang pengeluaran ASI. Rangsangan pada payudara dapat dilakukan dengan *massage* atau mengurut, atau menyiram payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian.

Pada akhir masa kehamilan payudara akan memproduksi *colostrum* walaupun jumlah air susu yang dapat dihasilkan belum banyak. Kondisi yang demikian disebabkan oleh kerjadari *hormon progesteron*. Saat bersalin, saat *plasenta* keluar dari tubuh, kadar *progesteron* langsung turun secara drastis, sedangkan *hormon prolaktin* tetap

tinggi. Keadaan yang demikian membuat produksi susu meningkat jumlahnya. Kekebalan bayi akan bertambah dengan adanya kandungan *zat-zat* dan *vitamin* yang terdapat pada air susu ibu tersebut, serta volum *colostrum* yang meningkat dan ditambah dengan adanya isapan bayi baru lahir secara terus menerus (Bahiyatun, 2009).

Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* $\alpha = 0,002$ sehingga H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dyanthrie (2014) dengan hasil ada hubungan antara perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan hasil penelitian ada hubungan perawatan payudara dengan pengeluaran *colostrum* pada kehamilan *trimester III* di Puskesmas Kampung Baru Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.

Saran

Disarankan agar pihak Poskesdes dapat mempertahankan dan meningkatkan mutu pelayanan kebidanan khususnya dalam memberikan konseling khususnya kepada para ibu hamil *trimester III* terkait dengan perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR RUJUKAN

- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC: Jakarta.
- Dewi, Vivian Nanny Lia., & Sunarsih, Tri. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika: Jakarta.

- Ferrer, Helen. 2006. *Perawatan Maternitas*. EGC: Jakarta.
- Kemenkes. 2015. *Survei Demografi Kesehatan Indonesia*. Kemenkes: Jakarta.
- Proverawati, Atikah dan Wati, Erna Kusuma. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Saleha, Sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Salemba Medika: Jakarta.
- Sulistyawati, Ari. 2012. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika: Jakarta.