

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Edukasi

2.1.1 Pengertian

Intervensi yang diberikan secara terencana oleh bidan, perawat, dokter, maupun tenaga kesehatan lainnya kepada klien dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mulai dari penyebab, dampak, pencegahan, hingga penanganannya secara menyeluruh. Dalam proses edukasi tersebut, media memegang peran penting karena merupakan sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada penerima. Pemilihan media yang tepat perlu diperhatikan agar informasi yang disampaikan dalam kegiatan dapat diterima dengan baik dan membantu kelancaran proses penyampaian materi (Indriani et al., 2023)

2.1.2 Tujuan

Edukasi dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat agar mereka menyadari pentingnya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya. Edukasi bertujuan untuk membentuk, menumbuhkan, serta memperkuat perilaku hidup sehat. Edukasi juga ditujukan untuk meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam memelihara kesehatan fisik, mental, dan sosial sehingga mereka mampu menjalani kehidupan yang produktif, baik dalam aspek ekonomi maupun sosial (Gunawan, 2020)

2.1.3 Manfaat

- a) Membantu seseorang memperoleh wawasan yang lebih luas dan mendalam.
- b) Menanamkan nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Mendukung terbentuknya perkembangan kepribadian yang lebih matang dibanding sebelumnya.
- d) Mengasah kemampuan, minat, serta keterampilan individu.
- e) Membentuk karakter yang terbiasa melakukan hal-hal baik dan benar (Permatasari et al., 2022) .

2.1.4 Jenis – Jenis Media Edukasi

1) Media Visual

Media Visual adalah jenis media yang menyampaikan materi melalui bahan-bahan yang diproduksi dengan proses pencetakan. Media ini memiliki beberapa karakteristik, misalnya teks dibaca secara berurutan dari awal hingga akhir, gambar atau visual diamati secara keseluruhan dalam satu bidang, penyampaiannya bersifat satu arah, tidak bergerak, dan lebih berfokus pada aktivitas belajar siswa. Selain itu, informasi yang ada di dalamnya dapat diatur ulang atau ditata kembali sesuai kebutuhan pembacanya.

- a) *Booklet* merupakan media edukasi kesehatan berbentuk buku kecil yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun perpaduan keduanya.

- b) *Leaflet* adalah media penyampaian informasi kesehatan berupa selebar kertas yang dilipat. Isi leaflet dapat berupa teks, gambar, atau kombinasi antara tulisan dan gambar.
- c) *Flyer* (selebaran) memiliki fungsi yang hampir sama dengan leaflet, namun tidak dilipat.
- d) *Flip Chart* merupakan media edukasi kesehatan berbentuk lembaran yang disusun seperti buku, di mana setiap halaman depan berisi gambar peragaan, sedangkan bagian belakangnya memuat penjelasan atau pesan kesehatan yang sesuai dengan gambar tersebut.
- e) Poster merupakan media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan dan biasanya dipasang di dinding, tempat umum, atau kendaraan umum. Poster umumnya menggunakan gambar atau foto untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat (Djuari et al., 2024)

2) Media Audio

Media audio adalah media pembelajaran yang mengandalkan pendengaran sebagai saluran utama dalam menyampaikan materi. Agar pesan audio dapat dipahami, pendengar harus memiliki kemampuan menyimak yang baik. Media audio menggunakan simbol atau bunyi sebagai penyampai pesan, seperti kata-kata, musik, maupun efek suara. Contoh media audio antara lain radio, *VCD* (Setiawan et al., 2023).

3) Media Audio Visual

Media audio visual adalah media yang menyampaikan informasi dengan menggabungkan unsur suara dan gambar melalui penggunaan alat elektronik atau mekanis. Melalui media ini, siswa dapat melihat sekaligus mendengar penjelasan yang disampaikan. Media audio-visual memiliki beberapa ciri, antara lain bersifat linear, menampilkan visual yang bergerak, audio yang bisa diputar ulang (Shoffa et al., 2024)

- a) Televisi merupakan salah satu bentuk media audio visual yang menampilkan gambar bergerak dan suara secara bersamaan. Televisi mampu memberikan pembelajaran secara efektif karena menyajikan tayangan gambar berupa foto, film, maupun animasi yang dapat dilihat secara langsung oleh siswa. Media televisi bekerja berdasarkan kemampuan untuk menghadirkan informasi dalam bentuk visual dan audio yang terpadu, sehingga pesan pembelajaran dapat diterima melalui dua indera sekaligus pendengaran dan penglihatan.
- b) *Power Point* merupakan *slide* presentasi yang dilengkapi suara narasi, penjelasan, atau musik latar termasuk dalam media audio visual karena menyatukan gambar atau teks visual dengan unsur audio. Buku menjelaskan bahwa foto atau teks dalam slide bersifat statis, tetapi

dapat ditambah suara untuk memperjelas pesan. Media ini sering digunakan dalam pembelajaran karena mudah dibuat, bisa disesuaikan dengan materi, dan memungkinkan guru menjelaskan konsep secara terstruktur sambil siswa mendengarkan penjelasan yang terpandu.

- c) Video dijelaskan dalam buku sebagai tayangan gambar bergerak yang disertai suara. Video pada dasarnya adalah media yang memberi pengalaman visual sekaligus audio. Video memiliki kemampuan untuk menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, memperlambat atau mempercepat kejadian, serta mempengaruhi sikap (Pagarra et al., 2022)

2.2 Media Video

2.2.1 Pengertian

Video merupakan salah satu media edukasi yang menyampaikan materi melalui penglihatan dan pendengaran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar yang membuat sasaran lebih mudah memahami pengetahuan maupun keterampilan. Gerakan yang ditampilkan dalam video dapat menjadi rangsangan yang sesuai dengan respons yang diharapkan dari penonton. Dengan demikian, penonton dapat menerima isi materi secara utuh dan runtut, serta dapat mempelajarinya secara mandiri sesuai kecepatan

masing-masing. Melalui tayangan video, penonton seolah berada langsung di lokasi yang sama dengan program yang ditampilkan, sehingga membuat materi terlihat lebih menarik

2.2.2 Kelebihan

- 1) Merupakan media yang menampilkan perpaduan gambar bergerak dan suara.
- 2) Mampu mempengaruhi perilaku manusia lebih efektif dibandingkan media cetak.
- 3) Dapat digunakan secara langsung kapan saja.
- 4) Bisa diputar berulang kali.
- 5) Mampu menampilkan objek secara lebih rinci.
- 6) Dapat diperlambat atau dipercepat sesuai kebutuhan.
- 7) Cocok digunakan baik untuk kelompok (klasikal) maupun individu.

2.2.3 Kekurangan

- 1) Membutuhkan biaya produksi yang relatif tinggi.
 - 2) Sulit untuk dilakukan revisi.
 - 3) Memerlukan perangkat tambahan untuk menayangkannya
- (Indriani et al., 2023)

2.3 Pengetahuan

2.3.1 Pengertian

Pengetahuan merupakan segala informasi, pemahaman, atau kemampuan yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari proses belajar, pengalaman, maupun pendidikan. Pengetahuan dapat berupa apa yang seseorang ketahui tentang suatu hal, baik karena pernah

mempelajarinya secara langsung, membaca, mengalami sendiri, atau melalui pembelajaran formal maupun informal. Dengan kata lain, pengetahuan adalah kumpulan informasi dan pemahaman yang dimiliki individu atau kelompok tentang suatu topik tertentu (Swarjana, 2022).

2.3.2 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan dalam domain kognitif terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu merupakan kemampuan paling dasar, yaitu mengingat kembali materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, seseorang mampu melakukan recall terhadap informasi yang spesifik ataupun rangsangan yang pernah diterimanya. Kata kerja yang menggambarkan tingkat ini antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan. Contohnya, seseorang dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada balita.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti mampu menjelaskan dengan benar mengenai suatu objek atau materi. Jika seseorang benar-benar paham, ia dapat menginterpretasikan informasi tersebut secara tepat. Kemampuan ini tampak melalui tindakan menjelaskan, memberi contoh, menarik kesimpulan, memprediksi, dan sebagainya. Misalnya, dapat menjelaskan alasan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merujuk pada kemampuan menggunakan materi yang telah

dipelajari dalam situasi nyata. Ini mencakup penerapan prinsip, metode, rumus, atau hukum dalam kondisi yang berbeda. Contohnya, mampu menerapkan rumus statistik saat menghitung hasil penelitian atau menerapkan prinsip pemecahan masalah kesehatan berdasarkan suatu kasus.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan memecah suatu materi atau objek ke dalam bagian-bagian kecil yang masih saling terkait dalam satu struktur. Kemampuan ini terlihat melalui tindakan membedakan, mengelompokkan, memisahkan, atau membuat bagan dari suatu materi.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menggambarkan kemampuan menyatukan bagian-bagian menjadi suatu bentuk baru yang utuh. Dengan kata lain, individu mampu menyusun atau merumuskan kembali konsep yang sudah ada menjadi sesuatu yang baru. Contohnya adalah kemampuan merencanakan, meringkas, atau menyusun teori baru berdasarkan rumusan yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan memberikan penilaian terhadap suatu objek atau materi, berdasarkan kriteria tertentu—baik kriteria yang dibuat sendiri maupun yang sudah tersedia sebelumnya (Swarjana, 2022)

2.3.3 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Dalam penelitian yang berfokus pada pengetahuan, dikenal istilah *Bloom's Cut Off Point*. Bloom mengelompokkan tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori, yaitu pengetahuan tinggi atau baik (*good knowledge*), pengetahuan sedang atau cukup (*moderate/fair knowledge*), dan pengetahuan rendah atau kurang (*poor knowledge*). Kategori ini ditentukan berdasarkan skor yang telah dikonversi ke dalam bentuk persentase, dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan baik apabila memperoleh skor 80–100%,
- 2) Pengetahuan cukup apabila skor berada pada rentang 60–79%,
- 3) Pengetahuan rendah apabila mendapatkan skor kurang dari 60% (Swarjana, 2022)

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a) Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain untuk membantu perkembangan menuju tujuan tertentu, sehingga seseorang mampu bertindak dan menjalani hidup dengan lebih baik untuk mencapai kesejahteraan. Pendidikan sangat penting sebagai sumber informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan, yang akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap seseorang, termasuk perilaku dan pola hidupnya, terutama

dalam mendorong keterlibatan dalam pembangunan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, biasanya semakin mudah ia memahami dan menerima informasi baru.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang harus dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup diri dan keluarganya. Pekerjaan tidak selalu menjadi sumber kesenangan, karena sering kali bersifat rutin, menantang, dan menyita waktu. Bagi seorang ibu, aktivitas bekerja dapat memberikan dampak tertentu terhadap kehidupan keluarga.

3) Umur

Menjelaskan bahwa umur adalah lamanya seseorang hidup sejak dilahirkan hingga ulang tahun terakhirnya. Semakin bertambah usia, seseorang umumnya memiliki kematangan berpikir dan kemampuan bekerja yang lebih baik. Dalam masyarakat, individu yang lebih dewasa biasanya dianggap lebih bijaksana dan berpengalaman dibandingkan mereka yang lebih muda, karena kedewasaan sering berkaitan dengan pengalaman dan kematangan emosional.

4) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu sumber pengetahuan yang diperoleh seseorang melalui kejadian yang pernah dialami secara langsung maupun melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain.

b) Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan mencakup seluruh kondisi yang ada di sekitar seseorang dan berbagai pengaruh yang dapat memengaruhi perkembangan serta perilaku individu maupun kelompok.

2) Sosial Budaya

Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat berperan penting karena dapat memengaruhi cara seseorang bersikap dan menerima informasi (Pasaribu et al., 2023)

2.4 Perawatan Payudara

2.4.1 Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan pada payudara agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan nyaman. Melalui perawatan ini, aliran darah di area payudara menjadi lebih baik sehingga membantu mencegah terhambatnya pengeluaran ASI yang sering terjadi akibat saluran susu yang tersumbat. Dengan perawatan payudara yang benar, akan dihasilkan produksi ASI yang baik dan ibu dapat memberikan ASI dengan lebih nyaman serta percaya diri (Kusumaningrum et al., 2023)

2.4.2 Tujuan Perawatan Payudara

- 1) Menjaga kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi.
- 2) Membuat puting tetap lentur sehingga tidak mudah mengalami lecet.

- 3) Membantu mengatasi puting susu datar atau terbenam, sehingga memudahkan proses menyusui.
- 4) Mempertahankan bentuk payudara agar tetap baik.
- 5) Mengurangi risiko terjadinya sumbatan pada saluran susu.
- 6) Membantu ibu mengenali jika ada kelainan pada payudara lebih awal (Zuhana et al., 2024)

2.4.3 Manfaat Perawatan Payudara

- 1) Menstimulasi kelenjar ASI sehingga pengeluaran dan produksi ASI menjadi lebih lancar.
- 2) Membantu menemukan adanya masalah atau kelainan pada payudara sejak dini.
- 3) Mempersiapkan kondisi mental ibu agar lebih siap dalam menjalani proses menyusui (Anggraini et al., 2022)

2.4.4 Dampak Tidak Melakukan Perawatan Payudara

- 1) Bayi mengalami kesulitan menyusu karena kondisi payudara yang kurang bersih.
- 2) Puting susu menjadi masuk ke dalam (tenggelam), sehingga bayi sulit melekat dan menyusu dengan efektif.
- 3) Pengeluaran ASI menjadi lebih lambat, yang dapat berdampak pada kecukupan asupan bayi.
- 4) Produksi ASI menjadi kurang optimal karena payudara tidak mendapatkan rangsangan yang cukup melalui pemijatan.
- 5) Dapat terjadi pembengkakan dan peradangan pada payudara, serta kulit payudara terutama di area puting menjadi mudah lecet (Abdullah et al., 2024)

2.4.5 Persyaratan Perawatan Payudara

- 1) Perawatan payudara sebaiknya dilakukan secara teratur dan mengikuti langkah yang benar, minimal dua kali setiap hari.
- 2) Menjaga asupan makanan dengan memilih menu yang bergizi dan seimbang.
- 3) Menjaga kebersihan tubuh setiap hari juga menjadi bagian penting dalam perawatan.
- 4) Gunakan bra yang bersih serta memiliki bentuk dan penyangga yang sesuai agar dapat menopang payudara dengan baik.
- 5) Hindari kebiasaan merokok maupun konsumsi minuman beralkohol.
- 6) Upayakan istirahat yang cukup dan jaga ketenangan pikiran agar kesehatan tetap optimal (Dewi et al., 2024)

2.4.6 Langkah – Langkah Perawatan Payudara

- a) Persiapan Alat
 - 1) 2 buah waslap
 - 2) 2 buah handuk bersih
 - 3) Minyak kelapa / *baby oil*
 - 4) Kapas
 - 5) 2 Baskom (masing – masing untuk menampung air hangat dan dingin)
 - 6) Bra yang bersih

- b) Hal – hal yang perlu diperhatikan

- 6) Pastikan kuku tangan dipotong pendek agar tidak berisiko melukai area payudara.
- 7) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, sebelum melakukan perawatan payudara.
- 8) Lakukan perawatan dalam kondisi yang tenang dan nyaman, misalnya saat mandi pagi atau sore
- 9) Pada saat mandi, area puting tidak dianjurkan dibersihkan dengan sabun, melainkan cukup dibilas menggunakan air bersih karena sabun dapat menghilangkan pelumas alami. Pelumasan ini mencegah puting kering dan pecah-pecah (Gunarmi et al., 2023)

c) Persyaratan Perawatan Payudara

- 1) Perawatan payudara sebaiknya dilakukan secara teratur dan mengikuti langkah yang benar, minimal dua kali setiap hari.
- 2) Menjaga asupan makanan dengan memilih menu yang bergizi dan seimbang.
- 3) Menjaga kebersihan tubuh setiap hari juga menjadi bagian penting dalam perawatan.
- 4) Gunakan bra yang bersih serta memiliki bentuk dan penyangga yang sesuai agar dapat menopang payudara dengan baik. Hindari bra berkawat atau bra yang terlalu ketat. Bra berkawat atau bra yang terlalu ketat dapat menekan jaringan payudara dan saluran ASI, menghambat aliran ASI, serta mengganggu sirkulasi darah dan limfatik.

- 5) Hindari kebiasaan merokok maupun konsumsi minuman beralkohol.
- 6) Upayakan istirahat yang cukup dan jaga ketenangan pikiran agar kesehatan tetap optimal.
- 7) Pada saat melakukan pijat payudara, tidak dianjurkan memberikan tekanan yang terlalu kuat karena pijatan yang terlalu dalam dapat menyebabkan kerusakan jaringan payudara, termasuk pembuluh darah kecil dan pembuluh limfatik (Sulistiyowati, 2024)

d) Teknik Perawatan Payudara

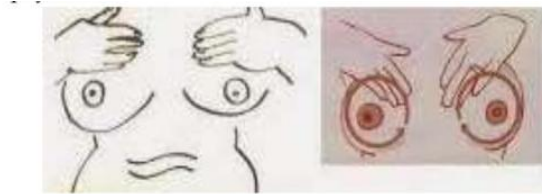
- 1) Membuka pakaian ibu
- 2) Letakkan handuk di atas pangkuan ibu dan dibahu ibu. Biarkan hanya payudara saja yang terlihat
- 3) Mengompres kedua puting susu dengan kapas bersih menggunakan baby oil/minyak kelapa selama 3-5 menit lalu bersihkan puting dan areola dengan cara melingkar sampai kotorannya hilang



Gambar 2. 1 Tahap 1 (Putri et al., 2024)

- 4) Basahi tangan dengan sedikit baby oil atau minyak kelapa.
- 5) Melakukan pengurutan dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dimulai dengan gerakan melingkar

mengelilingi payudara dan lakukan gerakan yang sama pada kedua payudara



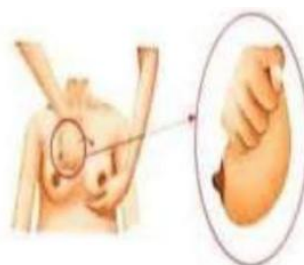
Gambar 2. 2 Tahap 2 (Putri et al., 2024)

- 6) Mengurut dari pangkal payudara sampai ke puting susu dengan menggunakan sisi telapak tangan, gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 20-30 kali



Gambar 2. 3 Tahap 3 (Putri et al., 2024)

- 7) Topang payudara kiri menggunakan tangan kiri. Selanjutnya kepalkan tangan kanan, lalu lakukan pengurutan menggunakan bagian tulang jari. Pengurutan dilakukan dari bagian pangkal payudara ke arah puting susu sebanyak 30 kali. Lakukan secara bergantian pada kedua payudara



Gambar 2. 4 Tahap 4 (Putri et al., 2024)

- 8) Kompres payudara dilakukan bergantian menggunakan air hangat dan air dingin. Pastikan kain untuk kompres hangat

dan dingin dipisah. Ulangi proses ini sekitar 5 kali pada payudara kanan dan kiri secara bergantian. Metode ini membantu menjaga elastisitas pembuluh darah. Saat diberikan kompres hangat, pembuluh darah akan melebar, sedangkan kompres dingin membuatnya menyempit. Kelenturan pembuluh darah ini penting untuk mempersiapkan proses menyusui, agar ASI lebih mudah keluar ketika bayi mengisap.



Gambar 2. 5 Tahap 5 (Putri et al., 2024)

- 9) Bersihkan dan keringkan payudara dengan handuk yang diletakkan di bahu
- 10) Memakai bra bersih dan nyaman yang dapat menopang payudara. (Putri et al., 2024)

2.5 Nifas

2.5.1 Pengertian

Masa nifas merupakan periode pemulihan alami yang berlangsung setelah seorang perempuan melahirkan, di mana tubuh mulai menyesuaikan diri kembali setelah melalui proses persalinan. Pada fase ini, ibu biasanya merasakan kelelahan, namun tingkat dan bentuk kelelahan tersebut berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa takut, kecemasan,

pengalaman persalinan sebelumnya, kesiapan menghadapi kelahiran, serta dukungan emosional maupun fisik dari lingkungan sekitar. Masa nifas dimulai setelah bayi lahir dan berlangsung kurang lebih enam minggu atau 42 hari setelahnya, Organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil membutuhkan waktu sekitar tiga bulan. Selama masa ini, ibu sangat memerlukan waktu untuk beristirahat dan merilekskan tubuh, sebab perubahan hormon yang terjadi pascapersalinan dapat menyebabkan emosi menjadi lebih sensitif, mudah berubah, atau bahkan menimbulkan stres. Periode ini merupakan masa penting bagi ibu untuk memulihkan kondisi fisik dan mental agar dapat beradaptasi dengan peran barunya setelah melahirkan. (Rahmawati et al., 2021)

2.5.2 Tahapan Masa Nifas

Masa nifas memiliki beberapa tahapan sebagai berikut:

1) Puerperium Dini

Masa awal nifas di mana ibu sudah diperbolehkan untuk berdiri dan bergerak, termasuk berjalan-jalan ringan, untuk mulai menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari.

2) Puerperium Intermedial

Tahap pemulihan di mana alat-alat reproduksi ibu kembali pulih secara menyeluruh. Proses ini biasanya berlangsung sekitar 6 hingga 8 minggu setelah persalinan.

3) Remote Puerperium

Periode terakhir pemulihan yang dibutuhkan agar ibu benar-

benar sehat secara fisik dan mental, sehingga kondisi tubuh kembali sepenuhnya normal. (Sulistiyowati, 2024)

2.5.3 Perubahan Fisik dan Psikologi Ibu Nifas

a) Perubahan Fisik

1. Involusi Uterus

Rahim akan mengalami pengecilan kembali ke ukuran sebelum hamil. Proses ini biasanya menyebabkan rasa mulas atau nyeri kram, terutama pada hari-hari awal

2. Pengeluaran Lochea

Selama masa nifas, akan keluar darah nifas berupa lochea, yang merupakan sisa jaringan dan darah dari proses persalinan. Perubahan warna lochea mencerminkan tahap pemulihan uterus.

3. Perubahan pada Payudara

Payudara mulai membesar dan terasa penuh akibat produksi ASI. Pada beberapa ibu bisa timbul rasa nyeri, tegang, atau ketidaknyamanan, terutama saat ASI mulai keluar lebih banyak.

4. Gangguan BAB dan BAK

Pada awal masa nifas, beberapa ibu merasa sulit buang air kecil atau buang air besar. Penyebabnya bisa karena rasa nyeri, otot panggul yang belum pulih, atau ketegangan setelah melahirkan.

5. Luka Jalan Lahir

Bila terdapat robekan atau jahitan pada jalan lahir, ibu akan

merasakan nyeri dan ketidaknyamanan pada area tersebut. Luka ini membutuhkan waktu untuk sembuh sehingga aktivitas tertentu mungkin terasa kurang nyaman.

6. Rasa Lelah dan Ketidaknyamanan Tubuh

Ibu nifas sering mengalami kelelahan fisik, nyeri otot pada bagian panggul, punggung, dan perineum akibat proses persalinan.

b) Perubahan Psikologis

1) Fase *Taking In* (Hari 1–2)

Pada fase ini, ibu cenderung fokus pada kebutuhan diri sendiri, lebih pasif, dan membutuhkan waktu untuk beristirahat serta menerima pengalaman persalinan.

2) Fase *Taking Hold* (Hari 3–10)

Di tahap ini, ibu mulai beradaptasi dengan peran baru tetapi muncul rasa tidak percaya diri, cemas, dan kadang muncul *baby blues* berupa perasaan sedih atau mudah menangis.

3) Fase *Letting Go* (Hari ke-10 hingga akhir Nifas)

Ibu mulai menerima perannya sebagai orang tua, merasa lebih percaya diri, dan mulai menyesuaikan diri dengan rutinitas baru sambil melepaskan ketergantungan pada orang lain. (Siregar & Panggabean, 2024)

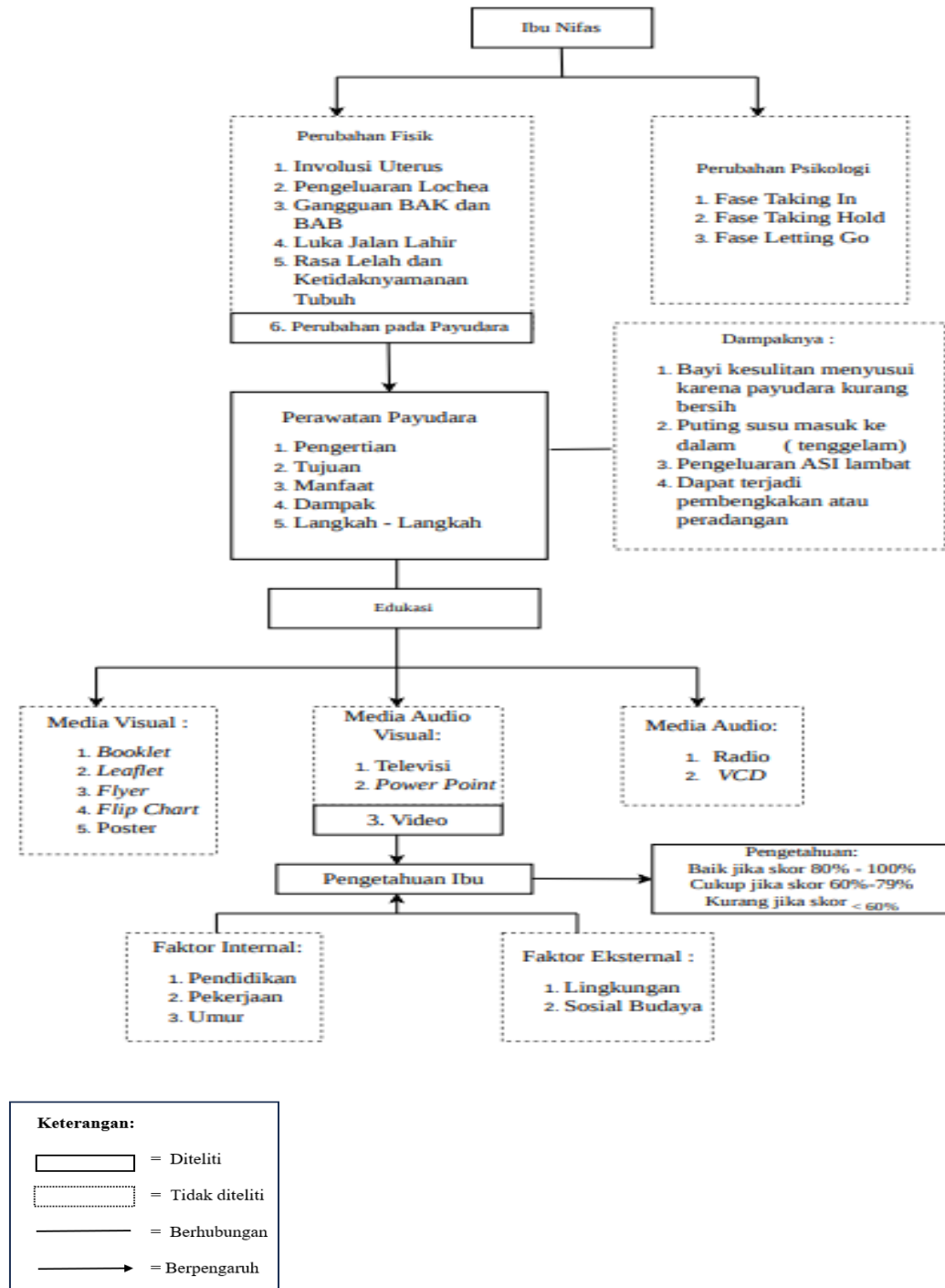
2.6 Perbedaan Pengetahuan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Video Edukasi

Perbedaan pengetahuan yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian video edukasi ini dapat dijelaskan melalui keunggulan media video sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Media video mampu menyampaikan informasi secara audiovisual sehingga melibatkan lebih dari satu indera sekaligus, yakni penglihatan dan pendengaran. Semakin banyak indera yang terlibat dalam proses penerimaan informasi, semakin besar kemungkinan informasi tersebut diserap dan dipahami dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliani et al., 2022) dalam penelitiannya di Puskesmas II Sokaraja dan Puskesmas II Kemranjen Kabupaten Banyumas menemukan adanya perbedaan yang terjadi pada ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media video. Perbedaan ini membuktikan bahwa pemberian edukasi melalui media video mampu membawa perubahan yang signifikan pada pemahaman dan keyakinan ibu. bahwa media video sebagai sarana audiovisual mampu melibatkan lebih dari satu indera sekaligus sehingga informasi lebih mudah diserap, dan video memiliki kelebihan dapat diulang kapan saja sesuai kebutuhan ibu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Syam et al., 2026) menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara sebelum dan sesudah diberikan video edukasi. Sebelum intervensi, skor pengetahuan responden sebesar 14, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 18. Dari 51 responden, sebanyak

47 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan, 4 responden memiliki skor tetap, dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan ibu nifas setelah diberikan video edukasi lebih baik dibandingkan sebelum diberikan video edukasi.

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 6 Gambar Kerangka Konsep

Sumber: (Indriani et al., 2023), (Pasaribu et al., 2023), (Siregar & Panggabean, 2024), (Putri et al., 2024), (Swarjana, 2022)

2.8 Hipotesis

Hipotesis di penelitian ini adalah adanya perbedaan pengetahuan perawatan payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan video edukasi *Breastmom* di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri