

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni pengelihatian, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Karena dalam penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2018; Darsini *et al.*, 2019).

Manusia pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang besar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak zaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Tarigan, 2019).

2.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan menurut taksonomi Bloom dikategorikan menjadi tiga yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Terdapat versi terbaru pada ranah kognitif yang telah direvisi oleh Anderson dan Krathwohl (2001) dalam Gunawan & Paluti, (2017) yaitu:

1) Ranah kognitif

a) Mengingat (*Remember*)/C-1

Mengingat merupakan usaha mendapatkan kembali pengetahuan dari memori atau ingatan yang telah lampau, baik yang baru saja didapatkan maupun yang sudah lama didapatkan. Mengingat merupakan dimensi yang berperan penting dalam proses pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*) dan pemecahan masalah (*problem solving*). Kemampuan ini dimanfaatkan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang jauh lebih kompleks. Mengingat meliputi mengenali (*recognition*) dan memanggil kembali (*recalling*). Mengenali berkaitan dengan mengetahui pengetahuan masa lampau yang berkaitan dengan hal-hal yang konkret, misalnya tanggal lahir, alamat rumah, dan usia, sedangkan memanggil kembali (*recalling*) adalah proses kognitif yang membutuhkan pengetahuan masa lampau secara cepat dan tepat.

b) Memahami (*Understand*)/C-2

Memahami/mengerti berkaitan dengan membangun sebuah pengertian dari berbagai sumber seperti pesan, bacaan dan

komunikasi. Memahami/mengerti berkaitan dengan aktivitas mengklasifikasikan (*classification*) dan membandingkan (*comparing*). Mengklasifikasikan akan muncul ketika seorang siswa berusaha mengenali pengetahuan yang merupakan anggota dari kategori pengetahuan tertentu. Mengklasifikasikan berawal dari suatu contoh atau informasi yang spesifik kemudian ditemukan konsep dan prinsip umumnya. Membandingkan merujuk pada identifikasi persamaan dan perbedaan dari dua atau lebih obyek, kejadian, ide, permasalahan, atau situasi. Membandingkan berkaitan dengan proses kognitif menemukan satu persatu ciri-ciri dari obyek yang diperbandingkan.

c) Menerapkan (*Apply*)/C-3

Menerapkan menunjuk pada proses kognitif memanfaatkan atau mempergunakan suatu prosedur untuk melaksanakan percobaan atau menyelesaikan permasalahan. Menerapkan berkaitan dengan dimensi pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*). Menerapkan meliputi kegiatan menjalankan prosedur (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*). Menjalankan prosedur merupakan proses kognitif siswa dalam menyelesaikan masalah dan melaksanakan percobaan di mana siswa sudah mengetahui informasi tersebut dan mampu menetapkan dengan pasti prosedur apa saja yang harus dilakukan. Jika siswa tidak mengetahui prosedur yang harus dilaksanakan dalam menyelesaikan permasalahan maka siswa diperbolehkan

melakukan modifikasi dari prosedur baku yang sudah ditetapkan. Mengimplementasikan muncul apabila siswa memilih dan menggunakan prosedur untuk hal-hal yang belum diketahui atau masih asing. Karena siswa masih merasa asing dengan hal ini maka siswa perlu mengenali dan memahami permasalahan terlebih dahulu kemudian baru menetapkan prosedur yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Mengimplementasikan berkaitan erat dengan dimensi proses kognitif yang lain yaitu mengerti dan menciptakan. Menerapkan merupakan proses yang *kontinu*, dimulai dari siswa menyelesaikan suatu permasalahan menggunakan prosedur baku/standar yang sudah diketahui. Kegiatan ini berjalan teratur sehingga siswa benar-benar mampu melaksanakan prosedur ini dengan mudah, kemudian berlanjut pada munculnya permasalahan-permasalahan baru yang asing bagi siswa, sehingga siswa dituntut untuk mengenal dengan baik permasalahan tersebut dan memilih prosedur yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan.

d) Menganalisis (*Analyze*)/C-4

Menganalisis merupakan memecahkan suatu permasalahan dengan memisahkan tiap-tiap bagian dari permasalahan dan mencari keterkaitan dari tiap-tiap bagian tersebut dan mencari tahu bagaimana keterkaitan tersebut dapat menimbulkan permasalahan. Kemampuan menganalisis merupakan jenis kemampuan yang banyak dituntut dari kegiatan pembelajaran di

sekolah-sekolah. Berbagai mata pelajaran menuntut siswa memiliki kemampuan menganalisis dengan baik. Tuntutan terhadap siswa untuk memiliki kemampuan menganalisis sering kali cenderung lebih penting daripada dimensi proses kognitif yang lain seperti mengevaluasi dan menciptakan. Kegiatan pembelajaran sebagian besar mengarahkan siswa untuk mampu membedakan fakta dan pendapat, menghasilkan kesimpulan dari suatu informasi pendukung. Menganalisis berkaitan dengan proses kognitif memberi atribut (*attributing*) dan mengorganisasikan (*organizing*). Memberi atribut akan muncul apabila siswa menemukan permasalahan dan kemudian memerlukan kegiatan membangun ulang hal yang menjadi permasalahan. Kegiatan mengarahkan siswa pada informasi-informasi asal mula dan alasan suatu hal ditemukan dan diciptakan. Mengorganisasikan menunjukkan identifikasi unsur-unsur hasil komunikasi atau situasi dan mencoba mengenali bagaimana unsur-unsur ini dapat menghasilkan hubungan yang baik. Mengorganisasikan memungkinkan siswa membangun hubungan yang sistematis dan koheren dari potongan-potongan informasi yang diberikan. Hal pertama yang harus dilakukan oleh siswa adalah mengidentifikasi unsur yang paling penting dan relevan dengan permasalahan, kemudian melanjutkan dengan membangun hubungan yang sesuai dari informasi yang telah diberikan.

e) Mengevaluasi (*Evaluate*)/C-5

Evaluasi berkaitan dengan proses kognitif memberikan penilaian berdasarkan kriteria dan standar yang sudah ada. Kriteria yang biasanya digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Kriteria atau standar ini dapat pula ditentukan sendiri oleh siswa. Standar ini dapat berupa kuantitatif maupun kualitatif serta dapat ditentukan sendiri oleh siswa. Perlu diketahui bahwa tidak semua kegiatan penilaian merupakan dimensi mengevaluasi, namun hampir semua dimensi proses kognitif memerlukan penilaian. Perbedaan antara penilaian yang dilakukan siswa dengan penilaian yang merupakan evaluasi adalah pada standar dan kriteria yang dibuat oleh siswa. Jika standar atau kriteria yang dibuat mengarah pada keefektifan hasil yang didapatkan dibandingkan dengan perencanaan dan keefektifan prosedur yang digunakan maka apa yang dilakukan siswa merupakan kegiatan evaluasi. Evaluasi meliputi mengecek (*checking*) dan mengkritisi (*critiquing*). Mengecek mengarah pada kegiatan pengujian hal-hal yang tidak konsisten atau kegagalan dari suatu operasi atau produk. Jika dikaitkan dengan proses berpikir merencanakan dan mengimplementasikan maka mengecek akan mengarah pada penetapan sejauh mana suatu rencana berjalan dengan baik. Mengkritisi mengarah pada penilaian suatu produk atau operasi berdasarkan pada kriteria dan standar eksternal. Mengkritisi berkaitan erat dengan berpikir

kritis. Siswa melakukan penilaian dengan melihat sisi negatif dan positif dari suatu hal, kemudian melakukan penilaian menggunakan standar ini.

f) Menciptakan (*Create*)/C-6

Menciptakan mengarah pada proses kognitif meletakkan unsur-unsur secara bersama-sama untuk membentuk kesatuan yang koheren dan mengarahkan siswa untuk menghasilkan suatu produk baru dengan mengorganisasikan beberapa unsur menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya. Menciptakan sangat berkaitan erat dengan pengalaman belajar siswa pada pertemuan sebelumnya. Meskipun menciptakan mengarah pada proses berpikir kreatif, namun tidak secara total berpengaruh pada kemampuan siswa untuk menciptakan. Menciptakan di sini mengarahkan siswa untuk dapat melaksanakan dan menghasilkan karya yang dapat dibuat oleh semua siswa. Perbedaan menciptakan ini dengan dimensi berpikir kognitif lainnya adalah pada dimensi yang lain seperti mengerti, menerapkan, dan menganalisis siswa bekerja dengan informasi yang sudah dikenal sebelumnya, sedangkan pada menciptakan siswa bekerja dan menghasilkan sesuatu yang baru. Menciptakan meliputi menggeneralisasikan (*generating*) dan memproduksi (*producing*). Menggeneralisasikan merupakan kegiatan merepresentasikan permasalahan dan penemuan alternatif hipotesis yang diperlukan. Menggeneralisasikan ini berkaitan

dengan berpikir divergen yang merupakan inti dari berpikir kreatif. Memproduksi mengarah pada perencanaan untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan. Memproduksi berkaitan erat dengan dimensi pengetahuan yang lain yaitu pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan metakognisi.

Sedangkan untuk pembagian ranah afektif dan psikomotorik tetap, pembagian ini disusun oleh Bloom bersama dengan David Krathwol dan ahli lainnya. Ranah afektif dan psikomotorik tersebut antara lain terdiri dari (Wahyuningsih, 2017):

2) Ranah afektif

Taksonomi ini menggambarkan proses seseorang didalam mengenali dan mengadopsi suatu nilai dan sikap tertentu yang menjadi pedoman baginya dalam bertindak laku. Krathwohl mengelompokkan tujuan afektif ke dalam lima kelompok, yaitu:

a) Menerima/pengenalan

Ranah ini berkaitan dengan keinginan pembelajar untuk terbuka (peka) pada perangsang atau pesan-pesan yang berasal dari lingkungannya. Pada tingkat ini muncul keinginan menerima perangsang atau paling tidak menyadari bahwa perangsang itu ada. Dalam hal ini pembelajar masih bersikap pasif, sekedar mendengarkan atau memperhatikan saja. Melihat perbedaan penggunaan warna dalam desain pakaian atau cara pandang seorang terhadap suatu masalah termasuk dalam tujuan

kelompok. Contoh kata kerja operasional: mendengarkan, mengahadiri, melihat, dan memperhatikan.

b) Merespon

Pada tingkat ini muncul keinginan untuk melakukan tindakan sebagai respon pada perangsang. Tindakan-tindakan ini dapat disertai dengan perasaan puas dan nikmat. Dalam hal ini pebelajar diharapkan untuk menunjukkan perilaku yang diminta. Misalnya berpartisipasi, patuh atau memberikan tanggapan secara sukarela bila diminta. Kesiediaan untuk mendiskusikan perbedaan antara garis dengan sudut menunjukkan perilaku afektif pemberian respon. Kata kerja operasionalnya: mengikuti, mendiskusikan, berlatih, berpartisipasi, mematuhi.

c) Menghargai

Perasaan puas dan nikmat ketika melakukan respon pada perangsang, menyebabkan individu ingin secara konsisten menampilkan tindakan itu dalam situasi yang serupa. Pada tahap ini individu dikatakan menerima suatu nilai dan mengembangkannya serta ingin terlibat lebih jauh ke nilai itu. Dalam hal ini pebelajar secara konsisten berperilaku sesuai dengan suatu nilai meskipun tidak ada pihak lain yang meminta atau mengharuskan.

d) Mengorganisasi

Seorang pebelajar mempunyai anggapan bahwa pengetahuan tentang IPTEK sangat penting sekali. Dia juga

beranggapan bahwa pengetahuan IPTEK sangat penting tetapi tidak lebih penting dari pada pengetahuan tentang kemanusiaan. Sebab seharusnya pengetahuan kemanusiaan akan memberi pedoman dan kontrol terhadap pengembangan IPTEK.

e) Pengamalan/karakterisasi

Seorang pebelajar yang berpandangan bahwa keberhasilan studi penting untuk mencapai cita-cita yang diharapkan, kemungkinan akan belajar sebaik-baiknya dan tidak mudah menyerah. Dalam hal ini tingkah lakunya konsisten dengan nilai yang dipercayainya.

3) Ranah Psikomotor (*Simpon*)

Ranah psikomotor merupakan perilaku siswa yang diharapkan tampak setelah siswa mengikuti pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang telah ditetapkan yang meliputi:

a) Persepsi

Proses munculnya kesadaran tentang adanya objek dan karakteristik-karakteristiknya melalui indra. Bentuk kata kerja operasional: memilih, membedakan, mempersiapkan menunjukkan, dll. Misalnya siswa mampu membedakan angka 6 dan 9 yang ditulis dipapan tulis.

b) Kesiapan

Kemampuan untuk mempersiapkan diri, baik mental, fisik, dan emosi, dalam menghadapi sesuatu. Contoh: melakukan pekerjaan sesuai urutan, menerima kelebihan dan kekurangan

seseorang. Bentuk kata kerja operasional: memulai, mengawali, mempersiapkan, menanggapi.

c) Reaksi yang diarahkan

Kemampuan untuk memulai ketrampilan yang kompleks dengan bantuan/ bimbingan dengan meniru dan uji coba. Contoh: Mengikuti arahan dari instruktur. Bentuk kata kerja operasionalnya: mempraktekkan, mengikuti, mengerjakan, membuat, memasang, membongkar, dan lain-lain.

d) Reaksi Natural (mekanisme)

Kemampuan untuk melakukan kegiatan pada tingkat ketrampilan tahap yang lebih sulit. Melalui tahap ini diharapkan siswa akan terbiasa melakukan tugas rutinnnya. Contoh: menggunakan computer. Bentuk kata kerja operasionalnya: mengoperasikan, memperbaiki, menyusun, menggunakan, mendemonstrasikan, melaksanakan, dan lain-lain.

e) Reaksi yang kompleks

Kemampuan untuk melakukan kemahirannya dalam melakukan sesuatu, dimana hal ini terlihat dari kecepatan, ketepatan, efisiensi dan efektivitasnya. Semua tindakan dilakukan secara spontan, lancar, cepat, tanpa ragu. Contoh: Keahlian bermain jarimatika. Bentuk kata kerja operasionalnya: membangun, memperbaiki, mengatur, dan lain-lain.

f) Adaptasi

Kemampuan mengembangkan keahlian, dan memodifikasi pola sesuai dengan yang dibutuhkan, Contoh: Melakukan perubahan secara cepat dan tepat terhadap kejadian tak terduga tanpa merusak pola yang ada. Bentuk kata kerja operasional: mengubah, mengadaptasikan, mengatur kembali, membuat variasi, menyesuaikan diri.

g) Kreativitas

Kemampuan untuk menciptakan pola baru yang sesuai dengan kondisi/situasi tertentu dan juga kemampuan mengatasi masalah dengan mengeksplorasi kreativitas diri. Contoh: membuat formula baru, inovasi, produk baru. Bentuk kata kerja operasional: merancang, merencanakan, menciptakan, mengatur.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) dalam Mahmud (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Selain itu semakin bertambahnya usia seseorang maka makin bertambah pula tingkat pengetahuan seseorang, seiring dengan pengalaman hidup, emosi, pengetahuan,

dan keyakinan yang lebih matang. Akan tetapi pada usia tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berusia belasan tahun.

b) Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir secara abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar seseorang. Sehingga perbedaan intelegensi seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

c) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang berkaitan dengan umur dan pendidikan individu. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

d) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum orang yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah.

b) Sumber informasi

Informasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Sumber informasi adalah proses pemberitahuan yang dapat membuat seseorang mengetahui informasi dengan mendengar atau melihat sesuatu secara langsung ataupun tidak langsung dan semakin banyak informasi yang didapat, akan semakin luas pengetahuan seseorang. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

c) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung dari sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.

d) Pekerjaan

Dengan bekerja seseorang dapat berbuat yang bernilai, bermanfaat dan memperoleh berbagai pengalaman. Selain itu pekerjaan juga mempengaruhi daya beli seseorang, sehingga mampu memperoleh sumber informasi yang lebih banyak untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

e) Ekonomi

Ekonomi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan. Seseorang dengan tingkat ekonomi rendah akan mengalami kendala untuk mendapatkan informasi, terutama sumber informasi yang berbayar.

2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) dalam Hendrawan (2019), ada berbagai cara untuk bisa memperoleh pengetahuan, dari berbagai cara yang sudah dipakai untuk mendapatkan kesesuaian pengetahuan tersebut dikelompokkan menjadi 2 cara, yaitu cara tradisional (non alamiah) atau cara memperoleh pengetahuan tanpa dilakukan penelitian ilmiah dan cara modern (ilmiah) yang diperoleh dengan prosedur penelitian.

1) Cara non ilmiah

Cara non ilmiah merupakan cara tradisional atau kuno yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan, cara ini digunakan sebelum ditemukannya metode ilmiah. Cara non ilmiah digunakan tanpa melalui proses penelitian dengan cara metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara non ilmiah dikelompokkan menjadi beberapa yaitu:

a) Cara Coba Salah (*Trial and Error*)

Cara ini merupakan cara yang paling lama digunakan karena orang sudah menggunakan cara ini sebelum adanya adat, bahkan mungkin sebelum adanya kultur. Cara ini dilakukan dengan sebagian peluang dalam membongkar suatu perkara, dan seandainya kemungkinan tersebut tidak berhasil maka diganti dengan kemungkinan lainnya.

b) Secara Kebetulan

Cara ini merupakan cara yang penemunya tidak sengaja menemukan suatu kebenaran atau secara kebetulan bisa terjadi karena ketidaksengajaan.

c) Cara kekuasaan (Otoritas)

Cara ini merupakan kebiasaan yang diwariskan secara empiris dari satu Angkatan ke angkatan berikutnya. Kebiasaan ini tidak hanya terjadi dalam masyarakat kuno tetapi juga terjadi pada masyarakat *kontemporer*. Pengetahuan didapat berlandaskan dari seorang yang berpengaruh, yaitu seseorang yang mendominasi dan memiliki karisma dalam hal adat istiadat, kekuasaan pemerintahan,

pengaruh pemimpin agama, ataupun seorang ilmuwan.

d) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Ada peribahasa yang berbunyi bahwa pengalaman merupakan guru terbaik. Peribahasa ini mempunyai arti bahwa pengalaman adalah benih pengetahuan atau cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman pribadi bisa digunakan sebagai cara untuk memperoleh pengetahuan dengan melalui pengulangan kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa lalu.

e) Cara Akal Sehat

Akal sehat atau disebut juga *common sense* bisa digunakan untuk menemukan teori atau kebenaran. Akal sehat sebagai cara untuk memperoleh pengetahuan yang didapatkan secara tidak sengaja bersifat *sporadic* dan kebetulan.

f) Kebenaran Melalui Wahyu

Ajaran atau akidah agama merupakan kebenaran yang diwahyukan dari tuhan melalui para nabi. Kebenaran yang diterima nabi adalah wahyu dari Allah bukan dari hasil akibat pemikiran atau penelitian manusia.

g) Kebenaran Secara *Intuitif*

Pengetahuan secara *intuitif* didapatkan secara cepat melalui metode diluar kesadaran dan tidak melalui metode pemikiran. Kebenaran yang didapatkan secara *intuitif* sulit diyakini karena karena tidak memakai metode yang sensitibel dan terstruktur.

h) Melalui Jalan Pemikiran

Untuk bisa mendapatkan pengetahuan manusia bisa menggunakan jalan pikirannya, baik cara induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi merupakan cara membuat pemikiran secara langsung maupun tidak langsung melalui penjelasan yang dijabarkan oleh seseorang yang kemudian dihubungkan hingga didapatkan suatu kesimpulan.

i) Induksi

Induksi adalah cara untuk menarik sebuah kesimpulan yang dimulai dari sebuah pertanyaan khusus kearah pertanyaan umum. Kesimpulan yang terbentuk dalam induksi didasarkan pada pengalaman empiris yang diterima oleh indera. Berdasarkan pada proses pemikiran induksi dikelompokkan menjadi dua yaitu induksi sempurna dan induksi tidak sempurna. Induksi sempurna apabila suatu kesimpulan didapat dari penjumlahan kesimpulan tertentu. Proses berpikir induksi ini terjadi apabila dalam proses berpikir tersebut menggunakan hasil pengamatan mengenai segala peristiwa tertentu yang berhubungan dengan suatu hal, maka dari itu disebut induksi sempurna. Induksi tidak sempurna terbentuk ketika kesimpulan yang didapat diperoleh dari lompatan dari pertanyaan-pertanyaan khusus. Dasar dari kesimpulan yang didapatkan tidak berasal dari penjumlahan dari masing-masing objek yang diteliti tetapi dari sebagian subjek yang dijadikan bahan penelitian.

j) Deduksi

Deduksi merupakan kebalikan dari induksi, karena pembuatan kesimpulan deduksi berasal dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum kearah pernyataan yang bersifat khusus. Dalam prosedur berpikir deduksi sesuatu yang dianggap benar secara umum hanya ada pada kelas tertentu, begitu juga dengan kebenaran suatu peristiwa yang terjadi pada kelas tersebut.

2) Cara ilmiah

Cara ilmiah merupakan cara baru (modern) untuk mendapatkan pengetahuan karena sifatnya lebih terstruktur, rasional dan saintifik. Cara ini disebut sebagai metode penelitian (*research methodology*). Francis Bacon merupakan seorang tokoh yang mengembangkan cara berpikir induktif, beliau juga merupakan orang mengembangkan metode ilmiah. Cara ilmiah dilakukan dengan melakukan observasi secara langsung mengenai fenomena alam maupun populasi, selanjutnya hasil pengamatan tersebut digabungkan dan dikategorikan lalu hasil akhirnya dijadikan sebuah kesimpulan umum. Kesimpulan umum didapatkan dari observasi langsung dan catatan fakta sehubungan dengan objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018).

2.1.5 Pengukuran Pengetahuan

Menurut Setiadi (2007) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor 76%-100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56%-75%

- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor <56%

2.2 Konsep Dasar Nifas (*Post Partum*)

2.2.1 Pengertian Masa Nifas (*Post Partum*)

Masa nifas (*Post Partum*) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal *post partum*, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana dan Hakim, 2020).

2.2.2 Tahapan Masa Nifas (*Post Partum*)

Menurut Anggraini (2018) dan Walyani dan Purwoastuti (2017) tahapan masa nifas dibagi menjadi 3 periode yaitu:

1) *Puerperium Dini (immediate puerperium)*

Masa pemulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Waktu 0-24 jam *post partum*.

2) *Puerperium Intermedial (early puerperium)*

Kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu. Waktu 1-7 hari *post partum*.

3) *Remote Puerperium (later puerperium)*

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna mungkin beberapa

minggu, bulan, atau tahun. Waktu periode ini 1-6 minggu post partum.

2.2.3 Perubahan Fisiologis Masa Nifas (Post Partum)

Menurut Anggraini (2018) secara fisiologis seorang wanita yang telah melahirkan akan perlahan-lahan kembali seperti semula. Alat reproduksi sendiri akan pulih setelah 6 minggu. Pada kondisi ini, ibu dapat hamil kembali. Adapun perubahan-perubahan dalam masa nifas adalah sebagai berikut:

1) Perubahan Sistem Reproduksi

a) *Involusio Uterus*

Involusio atau pengerutan *uterus* merupakan suatu proses dimana *uterus* kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos *uterus*. Kontraksi dan retraksi menyebabkan *uterus* berbentuk *globular*, ukuran menyusut dengan cepat, hal ini direfleksikan dengan perubahan lokasi *uterus*, dari *abdomen* kembali menjadi organ panggul.

Segera setelah plasenta lahir, tinggi *fundus uteri* (TFU) sekitar pertengahan *simfisis pubis* dan *umbilicus*. Setelah 24 jam *tonus segmen* bawah *uterus* telah pulih kembali sehingga mendorong *fundus* ke atas menjadi setinggi *umbilicus*. Pada hari pertama dan kedua TFU satu jari di bawah *umbilikkus*, hari ke-5 TFU setinggi 7 cm diatas *simfisis* atau setengah *simfisis*-pusat, pada hari ke-10 tidak teraba lagi. *Fundus* turun 1-2 cm setiap 24 jam.

b) Lokea

Menurut Yuliani (2021) *Lokhea* adalah *ekskresi* cairan rahim selama masa nifas. *Lokhea* mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang *nekrotik* dari dalam uterus. *Lokhea* yang berbau tak sedap menandakan adanya infeksi. *Lokhea* umumnya mempunyai bau amis anyir, meskipun tak terlalu menyengat volumenya berbeda setiap wanita. Pengeluaran *lokhea* dapat dibagi berdasarkan waktu dan warnanya, seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Perubahan Lokea Berdasarkan Waktu dan Warna

Lochea	Waktu	Warna	Ciri-ciri
Lochea rubra (cruenta)	1-3 hari	Merah mengandung darah	Terisi darah segar, jaringan sisa-sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), dan meconium
Lochea sanguilenta	3-7 hari	Merah kecoklatan	Sisa darah bercampur lendir
Lochea serosa	7-14 hari	Kuning kecoklatan	Mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah dan leukosit
Lochea alba	2-6 minggu setelah persalinan	Warna putih kekuningan	mengandung leukosit selaput 30iter serviks dan selaput jaringan yang mati.

(Sumber : Endang Yuliani,2021)

c) Serviks

Berdasarkan Yuliani (2021) *Involusi serviks* terjadi bersamaan dengan *uterus* kira kira 2-3 minggu, *serviks* menjadi seperti celah, *ostium eksternum* dapat dilalui oleh 2 jari, pinggirannya tidak rata tapi retak retak karena robekan dalam persalinan. Pada akhir minggu pertama dilalui oleh satu jari karena 30iterature30 dan retraksi dari *serviks*, robekan

serviks menjadi sembuh. Perubahan yang terjadi pada *serviks* ialah *serviks* agak menganga seperti corong, segera setelah bayi lahir. Bentuk ini disebabkan oleh *korpus uteri* yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan *serviks* tidak berkontraksi sehingga berbentuk semacam cincin.

Serviks berwarna merah kehitam-hitaman karena penuh dengan pembuluh darah. Konsistensinya lunak, kadang-kadang terdapat *laserasi* atau perlukaan kecil. Karena robekan kecil yang terjadi selama berdilatasi maka *serviks* tidak akan pernah kembali lagi ke keadaan seperti sebelum hamil. Muara *serviks* yang berdilatasi sampai 10 cm sewaktu persalinan akan menutup secara perlahan dan bertahap. Setelah bayi lahir, tangan dapat masuk ke dalam rongga rahim. Setelah 2 jam, hanya dapat dimasuki 2-3 Jari. Pada Minggu ke-6 *post partum*, *serviks* sudah menutup kembali.

d) *Vulva dan Vagina*

Pada awal nifas *vagina* dan muara vagina membentuk suatu lorong luas berdinding licin yang berangsur-angsur mengecil tapi jarang kembali ke bentuk semula. *Vulva* dan *vagina* mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Dalam beberapa hari pertama sudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu, *vulva* dan *vagina* kembali kepada keadaan tidak hamil dan *rugae* dalam *vagina* secara berangsur-angsur

akan muncul kembali, sementara *kania* menjadi lebih menonjol (Yuliani, 2021).

e) *Perineum*

Untuk *perineum* segera setelah melahirkan, *perineum* menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju, pada *post natal* hari ke-5, *perineum* sudah mendapatkan kembali sebagian tonus-nya, sekalipun tetap lebih kendur dari pada keadaan sebelum hamil (Anggraini, 2018).

f) Payudara

Akan timbul masa *laktasi* akibat pengaruh hormon *laktogen* (*prolaktin*) terhadap kelenjar payudara, hormon tersebut juga memicu keluarnya *kolostrum* (cairan kuning yang mengandung protein dan mineral) yang diproduksi mulai di akhir masa kehamilan sampai hari ke 3-5 setelah persalinan. Apabila proses *laktasi* tidak efektif maka akan terjadi masalah yang sering muncul pada masa nifas yaitu ketidakefektifan pola *laktasi* (Yuliani, 2021).

2) Perubahan Sistem Pencernaan

Yuliani (2021) menyatakan *Konstipasi* dapat menjadi masalah pada awal *puerperium* akibat dari kurangnya makanan dan pengendalian diri terhadap BAB, karena kurangnya pengetahuan dan kekhawatiran lukanya akan terbuka saat BAB. BAB secara spontan bisa tertunda selama 2 sampai 3 hari setelah ibu melahirkan. Keadaan ini biasanya disebabkan karena tonus otot

usus menurun. Supaya buang air besar kembali normal, dapat diatasi dengan diet tinggi serat, peningkatan asupan cairan, dan ambulasi awal jika ini tidak berhasil, dalam 2-3 hari dapat diberikan obat *laksania*.

3) Perubahan Sistem Perkemihan

Terjadi *diuresis* yang sangat banyak dalam hari pertama *puerperium*. Urine dalam jumlah besar dihasilkan dalam 12-36 jam *post partum*. Kadar hormon *estrogen* yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. *Diuresis* yang banyak mulai segera setelah persalinan sampai 5 hari *post partum*. Dinding saluran kencing memperlihatkan *oedema* dan *hiper-anemia*. Kadang-kadang *oedema* dari *trigonum*, menimbulkan obstruksi dari uretra sehingga terjadi *retensio urine*. Kandung kencing dalam *puerperium* kurang sensitif dan kapasitasnya bertambah, sehingga kandung kemih penuh atau masih tersisa *urine residual*. Perubahan tersebut akan kembali normal dalam waktu 2 minggu (Yuliani, 2021).

4) Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Ligamen-ligamen, *diafragma pelvis*, serta *fasia* yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali sehingga tak jarang *uterus* jatuh ke belakang dan menjadi *retrofleksia* karena *ligamentum rotundum* menjadi kendor. Tidak jarang pula wanita mengeluh “kandungnya turun” setelah melahirkan karena *33iteratu*, *fasia*, dan jaringan penunjang

alat *genetalia* menjadi kendur. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan. Untuk memulihkan kembali jaringan-jaringan penunjang alat *genetalia*, serta otot-otot dinding perut dan dasar panggul, dianjurkan untuk melakukan latihan-latihan tertentu. Pada 2 hari *post partum*, sudah dapat fisioterapi.

5) Perubahan Sistem Integumen

Penurunan melanin umumnya setelah persalinan menyebabkan berkurangnya *hiperpigmentasi* kulit. Perubahan pembuluh darah yang tampak pada kulit karena kehamilan dan akan menghilang pada saat esterogen menurun (Anggraini, 2018).

6) Perubahan Sistem *Endokrin*

Menurut Yuliani (2021) terdapat perubahan pada sistem *endokrin* setelah ibu memasuki masa nifas, perubahan tersebut adalah sebagai berikut:

a) Hormon *pituitary*

Hormon *pituitary* antara lain: hormon *prolaktin*, FSH dan LH. Hormon *prolaktin* darah meningkat dengan cepat, pada wanita tidak menyusui menurun dalam waktu 2 minggu. Hormon *prolaktin* berperan dalam pembesaran payudara untuk merangsang produksi susu. FSH dan LH meningkat pada fase konsentrasi *folikuler* pada minggu ke-3, dan LH tetap rendah hingga *ovulasi* terjadi.

b) *Prolaktin*

Penurunan *estrogen* menjadikan *prolaktin* yang dikeluarkan oleh *glandula pituitary anterior* bereaksi terhadap *alveoli* dari payudara sehingga menstimulasi produksi ASI. Pada ibu menyusui kadar *prolaktin* tetap tinggi dan merupakan pemulaan stimulasi *folikel* didalam ovarium ditekan.

c) HCG, HPL, *Estrogen* dan *Progesteron*

Ketika plasenta lepas dari dinding uterus dan lahir, tingkat hormon HCG, HPL, *estrogen* dan *progesteron* didalam darah ibu menurun dengan cepat normalnya setelah 7 hari.

d) Pemulihan ovulasi dan menstruasi

Pada ibu yang menyusui bayinya, *ovulasi* jarang sekali terjadi sebelum 20 minggu. Dan tidak terjadi diatas 28 minggu pada ibu yang melanjutkan menyusui untuk 6 bulan. Pada ibu yang tidak menyusui *ovulasi* dan menstruasi biasanya mulai antara 7-10 minggu (Yuliani, 2021).

7) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Denyut jantung, volume dan curah jantung meningkat segera setelah melahirkan karena terhentinya aliran darah ke plasenta yang mengakibatkan beban jantung meningkat yang dapat diatasi dengan *haemokonsentrasi* sampai volume darah kembali normal, dan pembuluh darah kembali ke ukuran semula (Anggraini, 2018).

8) Perubahan Sistem *Hematologi*

Hari pertama masa nifas kadar *fibrinogen* dan plasma sedikit menurun, tetapi darah lebih kental dengan peningkatan *viskositas* sehingga meningkatkan pembekuan darah. *Leukosit* meningkat, dapat mencapai $15000/\text{mm}^3$ selama persalinan dan tetap tinggi dalam beberapa hari *postpartum*. Faktor pembekuan, yakni suatu aktivasi faktor pembekuan darah terjadi setelah persalinan. Aktivasi ini, bersamaan dengan tidak adanya pergerakan, trauma atau *sepsis*, yang mendorong terjadinya *trombo emboli* (Anggraini, 2018).

9) Perubahan Tanda-Tanda Vital

a) Tekanan darah

Seharusnya stabil dalam kondisi normal dan tidak berubah. Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah ibu melahirkan karena adanya perdarahan. Tekanan darah tinggi pada *post partum* dapat menandakan terjadinya *pre eklamsia postpartum*.

b) Temperatur/Suhu

Selama 24 jam pertama dapat meningkat sampai 38°C sebagai akibat efek *dehidrasi* persalinan. Setelah itu diharapkan demam akan turun. Dalam 1 hari (24 jam) *post partum*, suhu badan akan naik sedikit ($37,5^{\circ}\text{C}$ - 38°C) sebagai akibat kerja keras sewaktu melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Apabila keadaan normal, suhu badan menjadi biasa. Biasanya, pada hari ke-3 suhu badan naik lagi karena adanya

pembentukan ASI. Payudara menjadi bengkak dan berwarna merah karena banyaknya ASI. Bila suhu tidak turun, kemungkinan adanya infeksi pada *endometrium* (*mastitis*, *tractus genitalis*, atau sistem lain).

c) Denyut nadi

Denyut nadi dan volume sekuncup serta curah jantung tetap tinggi selama jam pertama setelah bayi lahir. Kemudian mulai menurun dengan frekuensi yang tidak diketahui pada minggu ke-8 sampai ke-10 setelah melahirkan, denyut nadi kembali kefrekuensi sebelum hamil (Yuliandini, 2021).

2.2.4 Perubahan Psikologi Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa yang rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Perubahan peran seorang ibu membutuhkan adaptasi. Tanggungjawab ibu mulai bertambah. Hal-hal yang dapat membantu ibu dalam beradaptasi pada masa nifas yaitu fungsi menjadi orangtua, respon dan dukungan dari keluarga, riwayat dan pengalaman kehamilan serta persalinan, harapan dan aspirasi saathamil dan melahirkan. Adapun fase yang dialami ibu pada masa nifas menurut (Azizah dan Rosyidah, 2019) yaitu:

1) Fase *taking in*

Fase *taking in* yaitu periode ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu baru umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Pengalaman selama proses persalinan

berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Petugas kesehatan dapat menganjurkan kepada suami dan keluarga untuk memberikan dukungan moril dan menyediakan waktu untuk mendengarkan semua yang disampaikan oleh ibu agar dia dapat melewati fase ini dengan baik. Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu pada fase ini misalnya ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan perubahan fisik yang dialami ibu misalnya rasa mules akibat dari kontraksi rahim, payudara bengkak, akibat luka jahitan, dan sebagainya.

2) Fase *taking hold*

Fase *taking hold* adalah fase/periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai masukan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. Tugas sebagai tenaga kesehatan yakni mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara

merawat luka jahitan, mengajarkan senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti gizi, istirahat, kebersihan diri, dan lain-lain.

3) Fase *letting go*

Fase *letting go* merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat. Pendidikan kesehatan yang kita berikan pada fase sebelumnya akan sangat berguna bagi ibu agar lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga masih sangat diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak terlalu lelah dan terbebani. Ibu memerlukan istirahat yang cukup sehingga mendapatkan kondisi fisik yang bagus untuk dapat merawat bayinya. Pada periode ini ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi sangat bergantung pada ibu, hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan serta hubungan sosial. Jika hal ini tidak dapat dilalui dengan baik maka dapat menyebabkan terjadinya *post partum blues* dan *depresi post partum*.

2.3 Konsep Perawatan Payudara

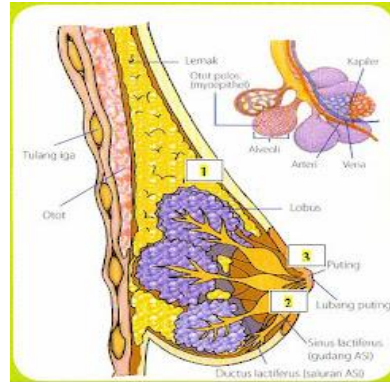
2.3.1 Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk merawat payudara pada masa nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan dan dilakukan 2 kali sehari. Perawatan payudara untuk ibu nifas yang menyusui merupakan salah satu upaya dukungan terhadap pemberian ASI bagi buah hati (Lombogia, 2017).

2.3.2 Anatomi, Fisiologis Payudara, dan Proses Laktasi

1) Anatomi Payudara

Payudara merupakan kelenjar *mammae* yang terbentuk pada minggu kelima kehidupan embrionik dari lapisan susu, lapisan jaringan *glandular*. Payudara yang terletak dibawah kulit diatas otot dada berfungsi untuk memproduksi ASI untuk kebutuhan nutrisi bayi. Berat payudara sebalum hamil 200 gram, saat hamil 600 gram, dan saat menyusui 800 gram. Jaringan payudara ada dua bagian: *parenkim* dan *stroma*. *Parenkim* terdiri atas *duktus laktiferous* dimana bentuknya menyerupai cabang pohon yang terdapat pada struktur *lobus alveolus* hingga puting susu. Sedangkan *stroma* mencakup jaringan ikat, jaringan lemak (*adiposa*), pembuluh darah dan limfatik (Azizah dan Rosyidah, 2019).



Gambar 2 1 Anatomi Payudara
(Sumber. <http://jurnalbidandiah.blogspot.com/2012/04/anatomi-payudara-dan-fisiologis.html>)

Menurut Azizah dan Rosyidah, (2019) Bagian-bagian payudara terdiri dari:

a) *Alveoli* (tempat produksi ASI)

- (1) Berbentuk seperti buah anggur
- (2) Dindingnya terdiri dari sel-sel yang memproduksi ASI, jika dirangsang oleh hormon *prolaktin*.

b) *Duktus Lactiferous* (saluran ASI)

Berfungsi untuk menyalurkan ASI dari *alveoli* menuju *sinus lactiferus*.

c) *Sinus lactiferous* (tempat penyimpanan ASI)

Tempat penyimpanan ASI yang terletak dibawah areola

d) *Myoepithel* (otot polos)

- (1) Otot yang mengelilingi alveoli
- (2) Jika dirangsang oleh hormon oksitosin menyebabkan otot polos berkontraksi sehingga dapat mengeluarkan ASI.
- (3) Selanjutnya ASI mengalir melalui saluran payudara menuju *sinus lactiferous*

2) Fisiologis Payudara

Menurut Kania (2018) Payudara mengalami tiga perubahan yang dipengaruhi hormone yaitu:

Perubahan pertama ialah mulai dari masa hidup anak melalui masa *pubertas*, masa *fertilitas* sampai ke *klimakterium* dan *menopause*. Sejak *pubertas* pengaruh *estrogen* dan *progesteron* yang diproduksi *ovarium* dan juga hormon *hipofise*, telah menyebabkan duktus berkembang dan timbulnya *asinus*.

Perubahan kedua adalah perubahan sesuai dengan daur menstruasi. Sekitar hari kedelapan menstruasi payudara jadi lebih besar dan pada beberapa hari sebelum menstruasi berikutnya terjadi pembesaran maksimal. Kadang-kadang timbul benjolan yang nyeri dan tidak rata. Selama beberapa hari menjelang menstruasi payudara menjadi tegang dan nyeri sehingga pemeriksaan fisik, terutama palpasi, tidak mungkin dilakukan.

Perubahan ketiga terjadi waktu hamil dan menyusui. Pada kehamilan payudara menjadi besar karena *epitel duktus lobus* dan *duktus alveolus* berproliferasi, dan tumbuh *duktus* baru. Sekresi hormon *prolaktin* dari *hipofisis anterior* memicu laktasi. Air susu diproduksi oleh sel-sel *alveolus*, mengisi *asinus*, kemudian dikeluarkan melalui *duktus* ke puting susu.

3) Proses Laktasi

Selama kehamilan, hormone *prolaktin* dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar

estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar *estrogen* dan *progesteron* menurun drastis, sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI. Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI lebih lancar. Dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses *laktasi* yaitu *prolaktin* dan reflek aliran timbul karena akibat perangsangan puting susu karena hisapan oleh bayi (Mustika et al., 2018).

a) Reflek *prolaktin*

Pada akhir kehamilan hormon *prolaktin* memegang peranan untuk membuat *kolostrum*, terbatas dikarenakan aktivitas *prolaktin* dihambat oleh *estrogen* dan *progesteron* yang masih tinggi. Pasca persalinan, yaitu lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron juga berkurang. Hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara karena ujung-ujung syaraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke *hipotalamus* melalui *medulla spinalis* *hipotalamus* dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang *hipofise anterior* sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3

bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung. Pada ibu nifas yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu ke 2-3. Sedangkan pada ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti stress atau pengaruh psikis, anestesi, operasi dan rangsangan puting susu.

b) Reflek let down

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk melalui duktus lactiferus masuk ke mulut bayi.

2.3.3 Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, yang mempunyai tujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk menjaga kebersihan payudara.
- 2) Memperlancar sirkulasi darah pada payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan pemijatan.
- 3) Mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu, bendungan payudara, puting susu lecet dan infeksi payudara.

- 4) Untuk menonjolkan puting susu.
- 5) Menjaga bentuk buah dada tetap bagus.

Pelaksanaan perawatan payudara pasca persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal itu dilakukan 2 kali sehari sebelum mandi (Yuliani et al., 2021).

2.3.4 Prinsip-Prinsip Perawatan Payudara

Berikut beberapa prinsip-prinsip dalam perawatan payudara pada ibu menyusui secara umum menurut (Yuliani et al., 2021) yang diambil dari beberapa sumber:

- 1) Menjaga payudara tetap bersih dan kering, terutama bagian puting susu.
- 2) Gunakan BH/bra yang menyangga payudara dan jangan terlalu ketat (Astutik, 2017).
- 3) Bersihkan payudara dan puting susu dengan air bersih tanpa menggunakan sabun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).
- 4) Bersihkan puting susu dengan menggunakan kapas dan minyak kelapa sebelum mandi, hal ini bisa dilakukan sejak masa kehamilan.
- 5) Bersihkan payudara sebelum dan sesudah menyusui dengan menggunakan kapas dan air hangat.
- 6) Oleskan ASI pada sekitar puting susu sebelum dan setelah menyusui untuk melindungi bayi dari kuman (Nisman *et al.*, 2011).

2.3.5 Cara Perawatan Payudara

1) Persiapan Alat dan Bahan

Menurut Yuliani *et al.*, (2021) Alat dan bahan yang perlu disiapkan untuk melakukan perawatan payudara meliputi:

- a) Handuk 2 buah, Baby oil atau minyak kelapa
- b) Kaps secukupnya
- c) Waslap 2 buah
- d) Peniti
- e) Baskom dengan air hangat dan waskom dengan air dingin
- f) Bengkok
- g) Bra yang bersih untuk menyokong payudara dan terbuat dari katun

2) Langkah-Langkah Perawatan Payudara



Gambar 2 2 Alat dan Bahan Perawatan Payudara

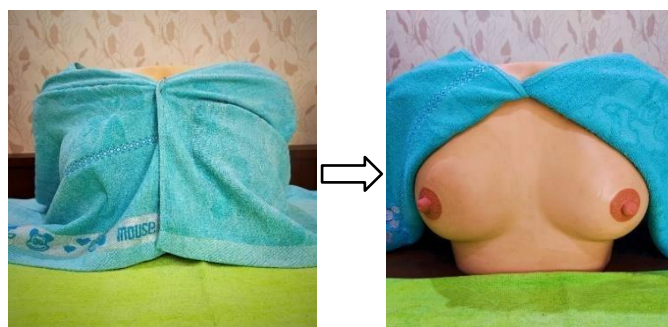
- a) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan

b) Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



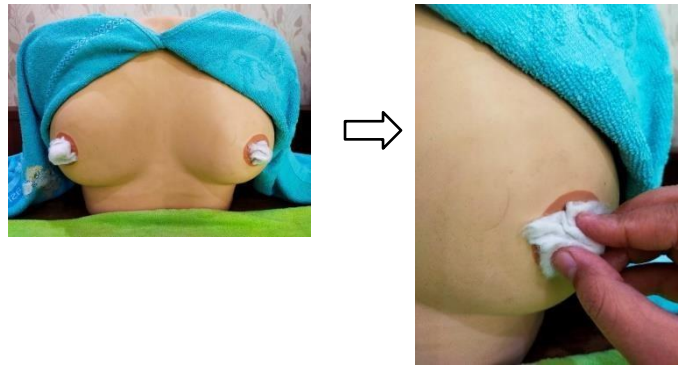
Gambar 2 3 Cara Cuci Tangan yang benar

- c) Gunakan sarung tangan bersih (jika dilakukan oleh tenaga kesehatan)
- d) Lepaskan pakaian atas kemudian pasang satu handuk pada punggung dan satu handuk di tempatkan pada pangkuan.



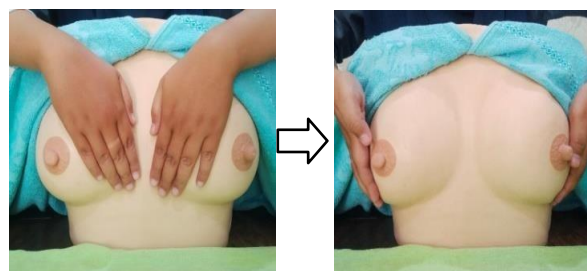
Gambar 2 4 Memasang Handuk

- e) Kompres kedua puting susu dengan menggunakan kapas yang di beri minyak kelapa atau baby oil selama 3-5 menit



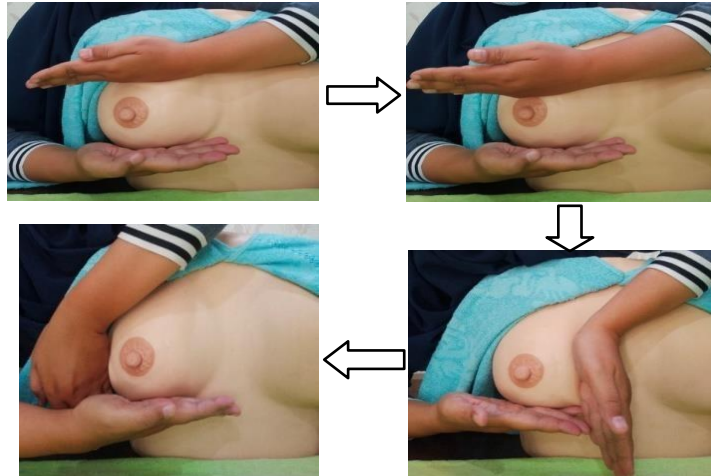
Gambar 2 5 Mengompres Putting

- f) Oleskan minyak kelapa atau baby oil pada kedua telapak tangan dan ratakan.
- g) Letakkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara, kemudian melakukan pengurutan kearah atas dan keluar mengelilingi payudara. Lepaskan dengan cepat saat kedua telapak tangan mencapai bagian tengah payudara lagi. Ulangi gerakan 20-30 kali.



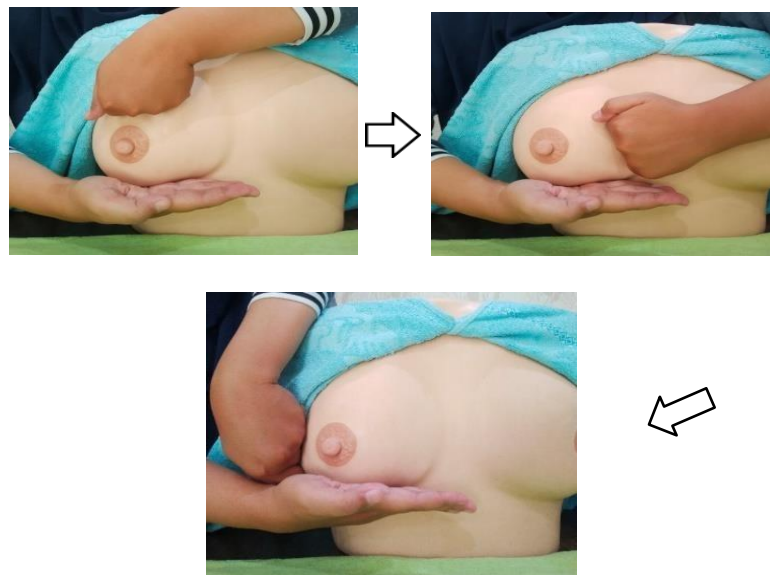
Gambar 2 6 Gerakan Pertama Perawatan Payudara

- h) Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, tangan kiri mengurut seluruh sisi payudara dari pangkal menuju puting susu menggunakan sisi jari kelingking, lakukan pada setiap payudara secara bergantian masing-masing 20-30 gerakan.



Gambar 2 7 Gerakan Kedua Perawatan Payudara

- i) Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, tangan kiri mengurut seluruh sisi payudara dari pangkal menuju puting susu menggunakan buku-buku jari, lakukan pada setiap payudara secara bergantian masing-masing 20-30 gerakan.



Gambar 2 8 Gerakan Ketiga Perawatan Payudara

- j) Mengompres kedua payudara dengan waslap hangat lalu ganti dengan kompres waslap dingin, dan diakhiri dengan kompres hangat.



Gambar 2 9 Mengompres Payudara dengan Waslap

- k) Mengeluarkan ASI dengan meletakkan ibu jari dan jari telunjuk kira—kira 2,5 sampai dengan 3 cm dari puting susu.



Gambar 2 10 Mengeluarkan ASI

- l) Memakai bra dan membereskan alat (Astutik, 2017).

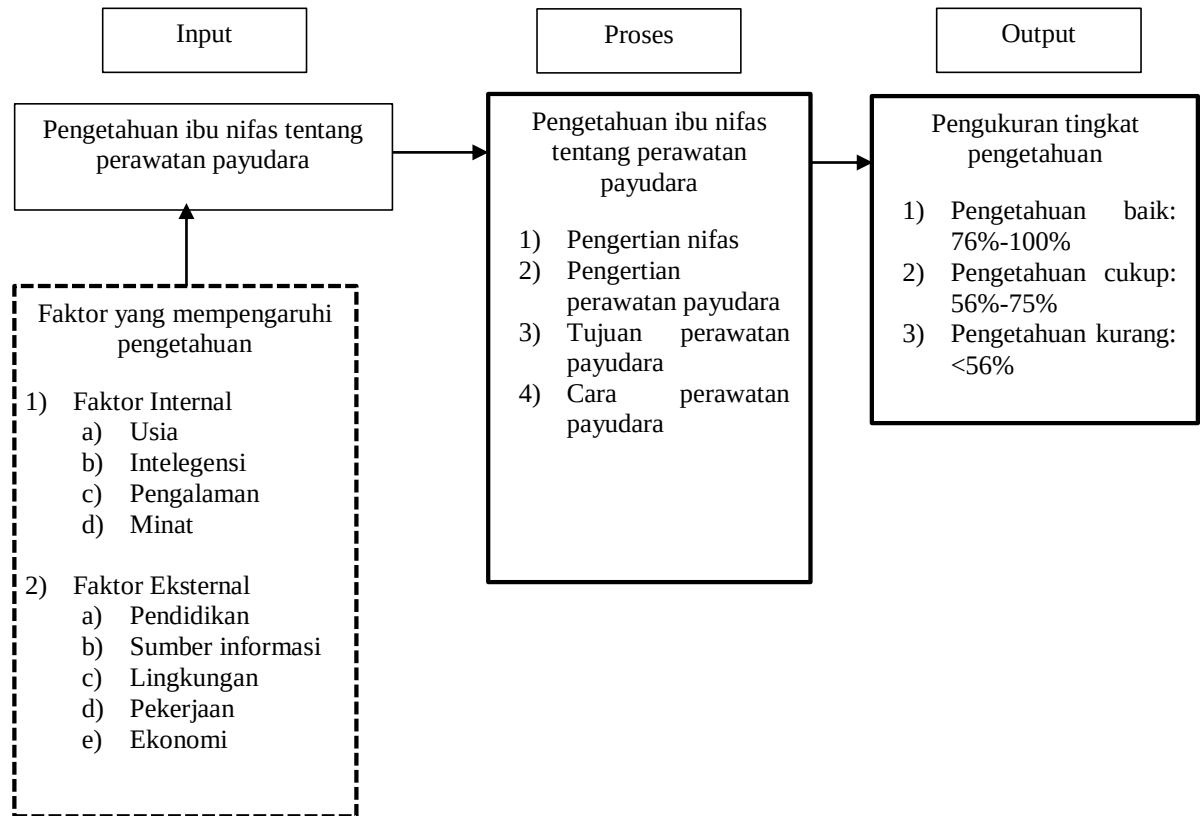
2.3.6 Akibat Jika Tidak Dilakukan Perawatan Payudara

Berbagai dampak 51literatu dapat timbul jika tidak dilakukan perawatan payudara sedini mungkin. Dampak tersebut menurut Lombogia (2017) meliputi:

- 1) Putting susu kedalam dan anak susah menyusui
- 2) ASI lama keluar dan produksi ASI terbatas
- 3) Pembengkakan pada payudara, payudara meradang, dan payudara kotor
- 4) Ibu belum siap menyusui dan kulit payudara terutama putting akan mudah lecet

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah. Kerangka konsep membahas saling ketergantungan antar variabel yang dianggap perlu untuk melengkapi dinamika situasi atau hal yang sedang atau akan diteliti (Hidayat, 2008:37).



Gambar 2 11 Kerangka Konsep

Keterangan:

: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti