

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan 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 (*overt behavior*). Dalam pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Darsini et al., 2019).

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Notoatmodjo, 2018). 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 (Tinggi et al., 2019).

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki adalah pengetahuan yang benar (Darsini et al., 2019).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri (Darsini et al., 2019).

2. Proses Terjadinya Pengetahuan

Menurut Rogers dikutip oleh (Press, 2019) mengungkapkan bahwa proses adopsi perilaku yang bersumber dari pengetahuan yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya:

- a. *Awareness* ataupun kesadaran yakni pada tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
- b. *Interest* atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
- c. *Evaluation* atau menimbang - nimbang dimana individu akan mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.
- d. *Trial* atau percobaanyaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
- e. *Adaption* atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

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

a. Faktor Internal

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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

b. Faktor Eksternal

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) Ekonomi

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

sumber informasi yang berbayar.

4. Cara Mengetahui Pengetahuan

Menurut (Silitonga, 2021) 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 ilmiah) atau cara memperoleh pengetahuan tanpa dilakukan penelitian ilmiah dan cara modern (ilmiah) yang diperoleh dengan prosedur penelitian.

a. 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:

1) 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.

2) Secara Kebetulan

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

3) 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.

4) 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.

5) 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.

6) 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.

7) 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 sensibel dan terstruktur.

8) 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.

9) 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.

10) Deduksi

Deduksi merupakan kebalikan dari induksi, karena pembuatan kesimpulan deduksi berasal dari pernyataan-pernyataan yang bersifat umum ke arah 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.

b. 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).

5. Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Nursalam, 2015) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Pengetahuan baik: 76% - 100%
- b. Pengetahuan cukup: 56% - 75%
- c. Pengetahuan kurang: < 56%

B. Konsep Dasar Ibu Hamil

1. Definisi Ibu Hamil

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang

pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Yogyakarta, 2021). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin *intrauterin* mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai *partus* kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 330 hari (43 minggu). Kehamilan juga dikenal sebagai *gravida* atau *gestasi* adalah waktu dimana satu atau lebih bayi berkembang di dalam diri seorang wanita. Kehamilan dapat terjadi melalui hubungan seksual atau teknologi reproduksi bantuan. Kehamilan didefinisikan sebagai *fertilisasi* dan dilanjutkan dengan *nidasi* atau *implantasi*. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Pada keadaan normal, ibu hamil akan melahirkan pada saat bayi telah *aterm* (mampu hidup diluar rahim) yaitu saat usia kehamilan 37-42 minggu, tetapi kadang - kadang kehamilan justru berakhir sebelum janin mencapai *aterm*. Kehamilan dapat pula melewati batas waktu yang normal lewat dari 42 minggu (Idris et al., 2023).

2. Pembagian Trimester Kehamilan

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester yaitu:

a. Trimester Pertama (1-12 minggu)

Trimester pertama adalah dari minggu pertama sampai 12 dan termasuk pembuahan. Trimester pertama dapat dibagi lagi menjadi

periode *embrionik* dan janin. Periode *embrio* dimulai pada saat pembuahan (usia perkembangan) atau pada usia kehamilan 2 - 10 minggu. Periode *embrionik* adalah tahap di mana *organogenesis* terjadi dan periode waktu di mana embrio paling sensitif terhadap *teratogen*. Akhir periode *embrionik* dan awal periode janin terjadi 8 minggu setelah pembuahan (usia perkembangan) atau 10 minggu setelah dimulainya periode menstruasi terakhir. Pada minggu ke-12 denyut janin dapat terlihat jelas dengan *ultrasound*, gerakan pertama dimulai, jenis kelamin dapat diketahui, ginjal memproduksi *urine* (Yogyakarta, 2021).

b. Trimester Dua (13-28 minggu)

Trimester kedua adalah dari minggu ke-13 hingga ke-28. Sekitar pertengahan trimester kedua, pergerakan janin bisa terasa. Pada minggu ke-28, lebih dari 90% bayi dapat bertahan hidup di luar rahim jika diberikan perawatan medis berkualitas tinggi. Pada akhir trimester dua janin dapat bernapas, menelan dan mengatur suhu, *surfactan* terbentuk didalam paru paru, mata mulai membuka dan menutup, dan ukuran janin 2/3 pada saat lahir.

c. Trimester Tiga (29-40 minggu)

Trimester ketiga adalah dari 29 minggu sampai kira- kira 40 minggu dan diakhiri dengan bayi lahir. Pada trimester tiga seluruh *uterus* terisi oleh bayi sehingga tidak bebas bergerak atau berputar banyak. Simpanan lemak coklat berkembang dibawah kulit untuk

persiapan pemisahan bayi setelah lahir, antibody ibu ditransfer ke janin, janin mulai menyimpan zat besi, kalsium, dan fosfor. Sementara ibu merasakan ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, kaki bengkak, sakit punggung dan susah tidur. *Braxton hick* meningkat karena *serviks* dan *segmen* bawah rahim disiapkan untuk persalinan.

3. Tanda dan Gejala Kehamilan

Tanda dan Gejala Kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu: (Musyarfah et al., 2024)

1) Tanda dan Gejala Kehamilan Pasti

- 1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan 5 bulan.
- 2) Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
- 3) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
- 4) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan *urine* atau darah ibu.

2) Tanda dan Gejala Kehamilan Tidak Pasti

1) Ibu tidak Menstruasi

Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).

2) Mual atau Ingin Muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (*morning sickness*), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau *parasit*.

3) Payudara Menjadi Peka

Payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi *hormone esterogen* dan *progesterone*.

4) Ada Bercak Darah dan Keram Perut

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh *implantasi* atau menempelnya *embrio* ke dinding *ovulasi* atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

5) Ibu Merasa Letih dan Mengantuk Sepanjang Hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4

bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan *hormone* dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin keras untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah *anemia*, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

6) Sakit Kepala

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan *hormone* tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

7) Ibu Sering Berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

8) Sembelit

Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatnya *hormone progesterone*. Selain mengendurkan otot Rahim, *hormone* itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

9) Sering Meludah

Sering meludah atau *hipersalivasi* disebabkan oleh perubahan kadar *esterogen*.

10) Temperature Basal Tubuh Naik

Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. *Temperature* ini sedikit meningkat setelah *ovulasi* dan akan turun ketika mengalami haid.

11) Ngidam

Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormone.

12) Perut Ibu Membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

3) Tanda dan Gejala Kehamilan Palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami *pseudocyesis* akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tandatanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang mungkin menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bahwa ia hamil”. Tanda-tanda kehamilan palsu:

- 1) Gangguan menstruasi
- 2) Perut bertumbuh
- 3) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada putting

dan mungkin produksi ASI

- 4) Merasakan pergerakan janin
- 5) Mual dan muntah
- 6) Kenaikan berat badan.

4. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan dasar ibu hamil harus dipenuhi dari awal kehamilan, kehamilan merupakan bagian dari daur siklus seorang wanita dimana proses dari kehamilan akan menyebabkan wanita terjadi beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi fisik, mental dan sosial. Kebutuhan Dasar Ibu hamil secara fisik perlu dipenuhi agar ibu dalam menjalani kehamilannya terjaga kesehatannya. Kebutuhan tersebut meliputi *oksigenasi, nutrisi, personal hygiene, pakaian, eliminasi, seksual, mobilisasi atau body mekanik, istirahat atau tidur*. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak.

Selama kehamilan terjadi, tubuh akan mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis. Perubahan-perubahan tersebut akan menimbulkan berbagai keluhan, sehingga wanita hamil membutuhkan pemenuhan kebutuhan dasar selama kehamilan untuk mendukung kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya. Terdapat beberapa

kebutuhan dasar yang harus dipenuhi pada ibu hamil (Fajri et al., 2023) diantaranya:

a. Kebutuhan Nutrisi

Nutrisi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan. Nutrisi adalah satu dari banyak faktor yang memengaruhi hasil akhir kehamilan. Nutrisi adalah satu dari banyak faktor yang memengaruhi hasil akhir kehamilan. Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori/hari, ibu hamil harusnya mengonsumsi yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang).

1) Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester I

a) Minggu 1 sampai minggu ke - 4

Selama trimester 1 (hingga minggu ke-12), ibu harus mengonsumsi berbagai jenis makanan berkalori tinggi untuk mencukupi kebutuhan kalori yang bertambah 170 kalori (setara 1 porsi nasi putih). Tujuannya, agar tubuh menghasilkan cukup energi, yang diperlukan janin yang tengah terbentuk pesat. konsumsi minimal 2000 kilo kalori/hari. Penuhi melalui aneka sumber karbohidrat (nasi,

mie, roti, sereal, dan pasta), dilengkapi sayuran, buah, daging-dagingan atau ikan-ikanan, susu dan produk olahannya.

b) Minggu ke-5

Agar asupan kalori terpenuhi, meski dilanda mual dan muntah, makan dalam porsi kecil tapi sering. Konsumsi makanan selagi segar atau panas. Contoh porsi yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi per hari pada trimester 1, antara lain roti, sereal, nasi 6 porsi, buah 3-4 porsi, sayuran 4 porsi, daging, sumber protein lainnya 2-3 porsi, susu atau produk olahannya 3-4 porsi, camilan 2-3 porsi.

c) Minggu ke-7

Konsumsi aneka jenis makanan sumber kalsium untuk menunjang pembentukan tulang kerangka tubuh janin yang berlangsung saat ini. Kebutuhan kalsium 1000 mliigram/hari. Didapatkan dari keju 3/4 cangkir, keju parmesan atau romano 1 ons, keju cheddar 1,5 ons, custard atau puding susu 1 cangkir, susu (full cream, skim) 8 ons, yoghurt 1 cangkir.

d) Minggu ke-9

Jangan lupa penuhi kebutuhan asam folat 0,6 miligram/hari, diperoleh dari hati, kacang kering, telur, brokoli, aneka produk whole grain, jeruk, dan jus jeruk. Konsumsi juga vitamin C untuk pembentukan jaringan tubuh janin, penyerapan zat besi, dan mencegah *preeklampsia*.

Sumbernya: 1 cangkir stroberi (94 miligram), 1 cangkir jus jeruk (82 miligram), 1 kiwi sedang (74) miligram), 1/2 cangkir brokoli (58 miligram).

e) Minggu ke-10

Saatnya makan banyak protein untuk memperoleh asam amino bagi pembentukan otak janin, ditambah kolin dan DHA untuk membentuk sel otak baru. Sumber kolin; susu, telur, kacang-kacangan, daging sapi dan roti gandum. Sumber DHA: ikan, kuning telur, produk unggas, daging, dan minyak kanola.

f) Minggu ke-12

Sejumlah vitamin yang harus Anda penuhi kebutuhannya adalah vitamin A, B1, B2, B3, dan B6, semuanya untuk membantu proses tumbuh kembang, vitamin B12 untuk membentuk sel darah baru, vitamin C untuk penyerapan zat besi, vitamin D untuk pembentukan tulang dan gigi, vitamin E untuk metabolisme. Jangan lupa konsumsi zat besi, karena volume darah Anda akan meningkat 50%. Zat besi berguna untuk memproduksi sel darah merah. Apalagi jantung janin siap berdenyut.

2) Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester II

Ditrimester II, ibu dan janin mengalami lebih banyak lagi kemajuan dan perkembangan.

a) Minggu ke-13

Kurangi atau hindari minum kopi. Sebab kafeinnya (juga terdapat di teh, kola dan coklat) berisiko mengganggu perkembangan sistem saraf pusat janin yang mulai berkembang.

b) Minggu ke-14

Ibu perlu menambah asupan 300 kalori per hari untuk tambahan energi yang dibutuhkan untuk tumbuh-kembang janin. Penuhi antara lain dari 2 cangkir nasi atau penggantinya. Juga perlu lebih banyak ngemil, 3-4 kali sehari porsi sedang.

c) Minggu ke-17

Makan sayur dan buah serta cairan untuk mencegah sembelit. Penuhi kebutuhan cairan tubuh yang meningkat. Pastikan minum 6-8 gelas air setiap hari. Selain itu, konsumsi sumber zat besi (ayam, daging, kuning telur, buah kering, bayam) dan vitamin C untuk mengoptimal pembentukan sel darah merah baru, karena jantung dan sistem peredaran darah janin sedang berkembang.

d) Minggu ke-24

Batasi garam, karena memicu tekanan darah tinggi dan mencetus kaki bengkak akibat menahan cairan tubuh. Bila ingin jajan atau makan di luar, pilih yang bersih, tidak hanya kaya karbohidrat tapi bergizi lengkap, tidak berkadar garam

dan lemak tinggi (misal, gorengan dan *junk food*). Bila mungkin pilih yang kaya serat.

e) Minggu ke-28

Konsumsi aneka jenis seafood untuk memenuhi kebutuhan asam lemak omega-3 bagi pembentukan otak dan kecerdasan janin. Vitamin E sebagai antioksidan harus dipenuhi pula. Pilihannya, bayam dan buah kering.

3) Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester III

Pada trimester III, ibu hamil butuh bekal energi yang memadai. Selain untuk mengatasi beban yang kian berat, juga sebagai cadangan energi untuk persalinan kelak. Itulah sebabnya pemenuhan gizi seimbang tidak boleh dikesampingkan baik secara kualitas maupun kuantitas. Pertumbuhan otak janin akan terjadi cepat sekali pada dua bulan terakhir menjelang persalinan. Karena itu, jangan sampai kekurangan gizi.

4) Zat gizi yang penting untuk ibu hamil

a) Kalori (energi)

Kebutuhan kalori selama kehamilan adalah sekitar 70.000- 80.000 kilo kalori (kkal), dengan penambahan berat badan sekitar 12,5 kg. Pertambahan kalori ini diperlukan terutama pada 20 minggu terakhir. Untuk itu, tambahan kalori yang diperlukan setiap hari adalah sekitar 285-300 kkal.

Tambahan kalori diperlukan untuk pertumbuhan jaringan janin dan plasenta dan menambah volume darah serta cairan amnion (ketuban). Selain itu, kalori juga berguna sebagai cadangan ibu untuk keperluan melahirkan dan menyusui. Agar kebutuhan kalori terpenuhi, harus konsumsi makanan dari sumber karbohidrat dan lemak. Karbohidrat bisa diperoleh melalui serelia (padi-padian) dan produk olahannya. kentang, gula, kacang-kacangan, biji-bijian dan susu. Sementara untuk lemak, Anda bisa mengonsumsi mentega, susu, telur, daging berlemak, alpukat dan minyak nabati. Seorang wanita selama kehamilan memiliki kebutuhan energi yang meningkat. Energi ini digunakan untuk pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, pembuluh darah, dan jaringan yang baru. Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru. Tubuh ibu memerlukan sekitar 80.000 tambahan kalori pada kehamilan. Dari jumlah tersebut, berarti setiap harinya sekitar 300 tambahan kalori dibutuhkan ibu hamil. Selama trimester pertama kebutuhan nutrisi lebih bersifat kualitatif daripada kuantitatif. Hal ini berarti diet ibu hamil harus seimbang dan mencakup beraneka ragam makanan.

Trimester akhir kehamilan adalah periode ketika kebanyakan pertumbuhan janin berlangsung dan juga terjadi

penimbunan lemak, zat besi, dan kalsium untuk kebutuhan pascanatal. Rekomendasi energi untuk setiap ibu hamil tidak dapat disamaratakan. Ibu hamil yang mengalami obesitas dianjurkan untuk menggunakan berat badan yang diinginkan atau berat antara berat saat ini dan berat yang diinginkan sebagai patokan dalam menghitung kebutuhan energi.

b) Yodium

Yodium dibutuhkan sebagai pembentuk senyawa tiroksin yang berperan mengontrol setiap metabolisme sel baru yang terbentuk. Bila kekurangan senyawa ini, akibatnya proses perkembangan janin, termasuk otaknya terhambat dan terganggu. Janin akan tumbuh kerdil. Sebaliknya, jika *tiroksin* berlebih, sel-sel baru akan tumbuh secara berlebihan sehingga janin tumbuh melampaui ukuran normal. Karenanya, cermati asupan yodium ke dalam tubuh saat hamil. Angka yang ideal untuk konsumsi yodium adalah 175 mikrogram perhari.

c) Tiamin (vitamin B1), Riboflavin (B2), Niasin (B3) dan Piridoksin (Vitamin B6)

Deretan vitamin ini akan membantu enzim untuk metabolisme sistem pernafasan dan energi. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi Tiamin sekitar 1,2 miligram perhari, *Riboflavin* sekitar 1,2 miligram perhari dan Niasin 11 ml gram perhari. Ketiga vitamin B ini bisa Anda konsumsi dari

keju, susu, kacang-kacangan, hati dan telur. Vitamin B6 dibutuhkan untuk menjalankan lebih dari 100 reaksi kimia di dalam tubuh yang melibatkan enzim. Selain membantu metabolisme asam amino, karbohidrat, lemak dan pembentukan sel darah merah, juga berperan dalam pembentukan *neurotransmitter* (senyawa kimia penghantar pesan antar sel saraf). Semakin berkembang otak janin, semakin meningkat pula kemampuan untuk mengantarkan pesan. Angka kecukupan vitamin B6 bagi ibu hamil adalah sekitar 2,2 miligram sehari. Makanan hewani adalah sumber yang kaya akan vitamin ini.

d) Air Putih

Kebutuhan ibu hamil di trimester III ini bukan hanya dari makanan tapi juga dari cairan. Air sangat penting untuk pertumbuhan sel-sel baru, mengatur suhu tubuh, melarutkan dan mengatur proses metabolisme zat-zat gizi, serta mempertahankan volume darah yang meningkat selama masa kehamilan. Jika cukup mengonsumsi cairan, buang air besar akan lancar sehingga terhindar dari sembelit serta risiko terkena infeksi saluran kemih. Sebaiknya minum 8 gelas air putih sehari. Selain air putih, bisa pula dibantu dengan jus buah, makanan berkuah dan buah-buahan. Tapi jangan lupa, agar bobot tubuh tidak naik berlebihan, kurangi minuman

bergula seperti sirup dan softdrink.

e) Protein

Tersedianya protein dalam tubuh berfungsi sebagai berikut:

- (1) Sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.
- (2) Sebagai pengatur kelangsungan proses di dalam tubuh.
- (3) Sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi dari karbohidrat dan lemak.

Tambahan protein diperlukan selama kehamilan untuk persediaan nitrogen esensial guna memenuhi tuntutan pertumbuhan jaringan ibu dan janin. Asupan yang dianjurkan adalah 60 gram perhari. Dianjurkan mengonsumsi protein 3 porsi sehari (1 porsi protein = 2 butir telur atau 200gram daging atau ikan). Protein tambahan harus mengandung asam amino esensial. Daging, ikan, telur, susu, dan keju adalah contoh protein bernilai biologis tinggi. Selain itu, protein juga didapat dari tumbuh - tumbuhan, seperti kacang - kacangan, biji - bijian, tempe, tahu, oncom, dan lainnya. Asupan tinggi protein tidak dianjurkan selama kehamilan. Diduga kelebihan asupan protein menyebabkan maturasi janin lebih cepat dan menyebabkan kelahiran dini.

f) Asam Folat

Asam folat merupakan vitamin B yang memegang peranan penting dalam perkembangan *embrio*. Asam folat diperlukan oleh tubuh untuk membentuk *tenidin* yang menjadi komponen DNA. Selain itu, asam folat juga meningkatkan *eritropoiesis* (produksi sel darah merah). Jadi, asam folat sangat diperlukan oleh sel yang sedang mengalami pertumbuhan cepat, seperti sel pas jaringan janin dan plasenta. Asam folat juga membantu mencegah *neural tube defect*, yaitu cacat pada otak dan tulang belakang. Kekurangan asam folat juga dapat menyebabkan kelahiran tidak cukup bulan (*prematuur*), bayi berat lahir rendah (BBLR), dan pertumbuhan janin yang kurang optimal. Asam folat sudah diperlukan sebelum terjadinya kehamilan dan pada awal kehamilan, dan harus melanjutkan mengonsumsi. Konsumsi 400gram folat disarankan untuk ibu hamil. Folat dapat didapatkan dari suplementasi asam folat. Sayuran berwarna hijau (seperti bayam, asparagus), jus jeruk, buncis, kacang-kacangan, dan roti gandum merupakan sumber alami yang mengandung folat. Kelebihan asam folat dapat membahayakan karena dapat menutupi kekurangan zat besi dan vitamin B 12.

g) Zat Besi

Unsur zat besi tersedia dalam tubuh dari sayuran, daging,

dan ikan yang dikonsumsi setiap hari. Meskipun demikian, mineral besinya tidak mudah diserap ke dalam darah, Penyerapan ini dipengaruhi oleh HCl dalam lambung. Zat besi dalam makanan yang dikonsumsi berada dalam bentuk ikatan ferri atau besi non-hem (secara umum dalam bahan pangan nabati) dan ikatan ferro atau besi hem (dalam bahan pangan hewani). Wanita yang berisiko tinggi mengalami defisiensi zat besi memerlukan dosis yang lebih tinggi (60 mg/hari). Tambahan zat besi sulfat dapat menyebabkan *feses* berwarna hitam keabu-abuan. Beberapa wanita mengalami mual, muntah, dan bahkan *diare* atau *konstipasi*. Untuk mengurangi gejala ini, tambahan zat besi harus dikonsumsi antar-waktu makan, atau menjelang tidur disertai vitamin C, untuk meningkatkan *absorpsi*. Multivitamin kombinasi atau pil zat besi tidak dianjurkan sebab garam *kalsium* dan *magnesium* di dalam pil tersebut mengganggu keberadaan zat besi. Pendekatan pengajaran suplementasi zat besi:

- a. Mencegah anemia dan mencukupi kebutuhan zat besi selama masa hamil sulit dipenuhi hanya dengan bergantung pada diet rutin.
- b. Vitamin C (dalam bentuk buah jeruk, tomat, melon, dan stroberi) dan besi hem dapat meningkatkan *absorpsi* besi tambahan, konsumsi. makanan tersebut lebih sering.

- c. Kulit padi, teh, kopi, oksalat dalam bayam dan lobak swiss, kuning telur dapat menurunkan absorpsi zat besi. Oleh sebab itu, jangan mengonsumsi makanan ini bersamaan dengan suplemen zat besi.
 - d. Zat besi sangat baik dikonsumsi saat lambung kosong, yakni antar waktu makan.
 - e. Zat besi dapat dikonsumsi menjelang tidur jika ada rasa tidak nyaman saat diminum di antara waktu makan.
- h) Zink

Zink adalah unsur berbagai enzim yang berperan dalam berbagai alur metabolisme utama. Kadar zink ibu yang rendah dikaitkan dengan banyak komplikasi pada masa prenatal dan periode *intrapartum*. Konsumsi alkohol diketahui mengganggu transfer zink melalui plasenta dan dapat menjadi penyebab beberapa kelainan pada keturunan yang pernah menderita sindrom alkohol janin. Jumlah zink yang direkomendasikan RDA selama masa hamil adalah 15 mg sehari. Jumlah ini dengan mudah dapat diperoleh dari daging, kerang, roti gandum utuh, atau sereal. Waspadaai kelebihan suplemen zink sebab dapat mengganggu metabolisme tembaga dan zat besi. Kadar zink ibu yang tinggi pada pertengahan kehamilan juga dikaitkan dengan penurunan pertumbuhan janin dan dapat dikaitkan dengan transfer zink

yang tidak adekuat ke *fetus*.

i) Kalsium

Tersedianya kalsium dalam tubuh sangat penting karena kalsium mempunyai peranan sebagai berikut:

- (1) Bersama fosfor membentuk matriks tulang, pembentukan ini di pengaruhi pula oleh vitamin D.
- (2) Membantu proses penggumpalan darah.
- (3) Memengaruhi penerimaan rangsang pada otot dan saraf.

Kekurangan unsur kalsium dalam tubuh dapat menimbulkan:

- (1) Karies atau kerusakan gigi.
- (2) Pertumbuhan tulang tidak sempurna dan dapat menimbulkan *rakhitis*.
- (3) Apabila bagian tubuh terluka, darah sukar membeku.
- (4) Terjadinya kekejangan otot.

Asupan kalsium yang direkomendasikan adalah 1.200mg/hari. Kebutuhan 1.200 mg/hari dapat dipenuhi dengan mudah, yaitu dengan mengonsumsi dua gelas susu atau 125gram keju setiap hari. Satu gelas susu 240cc mengandung 300mg kalsium. Jika kebutuhan kalsium tidak tercukupi dari makanan, kalsium yang dibutuhkan bayi akan diambil dari tulang ibu. *Sumber kalsium* dari makanan di antaranya produk susu, seperti susu, keju, yoghurt dan sayuran

hijau.

j) Vitamin Larut dalam Lemak

Vitamin larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Proses metabolisme yang berkaitan dengan penglihatan, pembentukan tulang, sistem kekebalan tubuh, dan pembentukan sistem saraf membutuhkan zat gizi berupa vitamin A. Tidak ada rekomendasi peningkatan konsumsi harian vitamin A. Kebutuhan vitamin A dapat dipenuhi dengan mengonsumsi daging ayam, telur, kangkung, dan wortel. Vitamin D dibutuhkan untuk memperbaiki penyerapan kalsium dan membantu keseimbangan mineral dalam darah. Vitamin ini secara alami terkandung dalam minyak ikan, telur, mentega, dan hati. Vitamin ini juga diproduksi di kulit akibat kerja sinar ultraviolet. Vitamin E mencegah oksidasi vitamin A dalam saluran cerna sehingga lebih banyak terserap. Defisiensi Vitamin K sangat jarang terjadi pada orang dewasa. Vitamin K diproduksi oleh flora dalam saluran cerna. Transpor vitamin K melalui *plasenta* sangat lambat sehingga kebanyakan bayi lahir dengan kadar vitamin K yang rendah. Biasanya bayi butuh beberapa hari agar usus yang steril dapat menjadi tempat pertumbuhan *mikroba* yang efektif. Rekomendasi yang diberikan adalah setiap *neonatus* mendapat injeksi vitamin K dalam 2 jam setelah kelahiran

untuk mencegah perdarahan *intrakranial*.

k) Vitamin Larut dalam Air

Fungsi *tiamin*, *riboflavin*, *piridoksin*, dan *kobalamin* yang penting adalah sebagai koenzim dalam metabolisme energi. Kebutuhan vitamin ini meningkat pada kehamilan trimester ke-2 dan ke-3 ketika asupan energi meningkat. Peningkatan kebutuhan ini mudah dipenuhi dengan mengonsumsi beraneka makanan padi-padian, daging, produk susu, dan sayuran berdaun hijau. Vitamin C dibutuhkan untuk meningkatkan *absorpsi* zat besi, terutama zat besi non-hem.

l) Natrium

Metabolisme natrium berubah karena banyak interaksi hormonal yang terjadi selama masa kehamilan. Seiring dengan peningkatan volume cairan tubuh ibu, kecepatan *filtrasi glomerulus* ginjal meningkat untuk mengatasi volume cairan yang lebih besar. Sebagian besar peningkatan berat badan selama masa kehamilan disebabkan oleh peningkatan volume tubuh, khususnya cairan ekstraselular. Natrium adalah unsur utama cairan ekstraselular. Oleh sebab itu, kebutuhan natrium selama kehamilan meningkat. Efek estrogen yakni menahan air dan efek *progesteron* melepas natrium menimbulkan gambaran yang membingungkan tentang keseimbangan cairan dan elektrolit selama kehamilan. Diperlukan 2 sampai 3gram

natrium/hari. Makanan tinggi natrium atau rendah natrium tidak disarankan.

b. Kebutuhan Oksigen

Kebutuhan oksigen berkaitan dengan perubahan system pernapasan pada masa kehamilan. Kebutuhan oksigen meningkat sebagai respons tubuh terhadap akselerasi laju *metabolism*, untuk menambah massa jaringan pada payudara, hasil komsepsi dan massa uterus, dan lainnya. Ibu hamil bernapas lebih dalam karena peningkatan *volume tidal* paru dan jumlah pertukaran gas pada setiap kali bernapas. Peningkatan *volume tidal* di hubungkan dengan peningkatan *volume respiratori* kira-kira 26% per menit. Hal ini menyebabkan penurunan konsentrasi CO₂ *alveoli*. Kebutuhan oksigen adalah kebutuhan yang utama pada manusia termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernapasan bisa terjadi saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang akan berpengaruh pada bayi yang dikandung. Untuk mencegah hal tersebut di atas dan untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu melakukan:

- a. Latihan nafas melalui senam hamil.
- b. Tidur dengan bantal yang lebih tinggi.
- c. Makan tidak terlalu banyak.
- d. Kurangi atau hentikan rokok.
- e. Konsul kedokter bila ada kelainan atau gangguan pernapasan

seperti asma dan lain-lain.

c. Kebutuhan Personal Hygiene

Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi, karena badan yang kotor yang banyak mengandung kuman. Kesehatan pada ibu hamil untuk mendapatkan ibu dan anak yang sehat dilakukan selama ibu dalam keadaan hamil. Hal ini dapat dilakukan di antaranya dengan memperhatikan kebersihan diri (*personal hygiene* pada ibu hamil itu sendiri, sehingga dapat mengurangi hal-hal yang dapat memberikan efek negatif pada ibu hamil, misalnya pencegahan terhadap infeksi. Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya 2 kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah *genetalia*) cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut perlu mendapat perhatian seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan *hygiene* mulut dan dapat menimbulkan karies gigi.

Ibu hamil harus melakukan gerakan membersihkan dari depan ke belakang ketika selesai berkemih atau defekasi dan harus menggunakan tisu yang bersih, lembut, menyerap air, berwarna putih, dan tidak mengandung parfum, mengelap dengan tisu dari depan ke

belakang. Ibu hamil harus lebih sering mengganti pelapis atau pelindung celana dalam. Bakteri dapat berkembang biak pada pelapis yang kotor. Bahan celana dalam sebaiknya terbuat dari bahan katun. Sebaiknya tidak menggunakan celana ketat dalam jangka waktu lama karena dapat menyebabkan panas dan kelembapan vagina meningkat sehingga mempermudah pertumbuhan bakteri.

d. Kebutuhan Pakaian

Pada waktu hamil, seorang ibu mengalami perubahan pada fisiknya. Berikut adalah beberapa hal yang perlu disampaikan oleh seorang bidan kepada ibu hamil tentang pakaian yang tepat:

- a. Ibu sebaiknya menggunakan pakaian longgar yang nyaman. Ini penting bagi ibu hamil karena pada saat hamil tubuh ibu membesar sehingga pakaian yang digunakannya harus nyaman dan tidak terlalu ketat.
- b. Pakaian yang digunakan oleh ibu hamil sebaiknya terbuat dari bahan yang dapat dicuci (mis, katun).
- c. Bra (BH) dan ikat pinggang ketat, celana pendek ketat, ikat kaus kaki, pelindung lutut yang ketat, korset, dan pakaian ketat lainnya harus dihindari. Penggunaan pakaian ketat pada *perineum* mempermudah timbulnya *vaginitis* dan *miliaria* (ruam panas). Kerusakan ekstremitas bawah mempermudah terjadinya *varises*.
- d. Sepatu yang nyaman dan tidak menggunakan sepatu atau sandal hak tinggi.

e. Kebutuhan Seksual

Suami atau istri yang sedang hamil atau tidak hamil bila menderita penyakit ini sebaiknya tidak melakukan hubungan seksual, sampai benar - benar sembuh berdasarkan penilaian dan pemeriksaan dokter yang ahli dalam bidangnya. Bila hubungan seksual tidak dapat dihindari sebaiknya menggunakan *kondom*. Melakukan hubungan seks aman selama tidak menimbulkan rasa tidak nyaman. Sampai saat ini belum ada hasil riset yang membuktikan bahwa *koitus* dan orgasme dikontraindikasikan selama masa hamil untuk wanita yang sehat secara medis dan memiliki kondisi *obstetri* yang prima. Akan tetapi, riwayat *abortus spontan* atau *abortus* lebih dari satu kali, ketuban pecah dini, perdarahan pada trimester III, merupakan peringatan untuk tidak melakukan *koitus*. Posisi wanita di atas, sisi dengan sisi, menghindari tekanan pada perut dan wanita dapat mengatur penetrasi penis.

f. Mobilisasi

Aktivitas fisik meningkatkan rasa sejahtera ibu hamil. Aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi, membantu relaksasi dan istirahat, dan mengatasi kebosanan yang juga dialami oleh wanita tidak hamil. Anjurkan ibu hamil untuk mempelajari latihan kegel guna memperkuat otot-otot di sekitar organ reproduksi dan meningkatkan *tonus* otot. Perubahan fisiologis dan morfologis kehamilan dapat

mengganggu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan aman. Kondisi kesehatan seorang ibu hamil secara keseluruhan, termasuk obstetri dan risiko medis, harus dievaluasi sebelum merencanakan program latihan. Pusat pengendalian dan pencegahan penyakit dan *American College of Medicine* merekomendasikan latihan selama 30 menit atau lebih per hari, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu yang tidak hamil. Apabila ibu hamil tidak mengalami komplikasi, dapat mengadopsi rekomendasi ini. Kontraindikasi absolut latihan atau olahraga selama kehamilan:

- a. Penyakit jantung.
- b. Penyakit paru.
- c. Inkompetensi serviks.
- d. Kehamilan kembar yang berisiko untuk persalinan prematur.
- e. Perdarahan pada trimester kedua atau ketiga.
- f. Perdarahan.
- g. *Plasenta previa* setelah 26 minggu kehamilan.
- h. Ketuban pecah dini (KPD).
- i. *Preeklampsia* atau *eklampsia*, PIH.
- g. Istirahat dan Tidur

Pada saat hamil, ibu hamil akan merasa letih pada beberapa minggu awal kehamilan atau beberapa minggu terakhir ketika ibu hamil menanggung beban berat yang bertambah. Oleh sebab itu, ibu

hamil memerlukan istirahat dan tidur semakin banyak dan sering.

Waktu yang diperlukan untuk tidur ibu hamil:

a. Tidur siang

Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan. Tidur siang dilakukan kurang lebih selama 2 jam dan dilakukan lebih sering daripada sebelum hamil. Tidur siang dilakukan setelah makan siang, tetapi tidak langsung tidur agar ibu hamil tidak merasa mual. Tidur siang dilakukan untuk mengistirahatkan tubuh dan fisik serta pikiran ibu hamil.

b. Tidur malam

Ibu hamil hendaknya lebih banyak tidur pada malam hari selama ± 8 jam. Ibu hamil sebaiknya tidur lebih awal dan jangan tidur terlalu malam karena dapat menurunkan tekanan darah.

c. Tempat Tidur

Saat hamil hendaknya jangan tidur pada tempat tidur yang terlalu tinggi agar tidak mempersulit pada ibu hamil naik ke tempat tidur. Tempat tidur diusahakan senyaman mungkin, misalnya menggunakan kasur yang tidak terlalu keras.

d. Pakaian saat Tidur

Saat tidur dianjurkan menggunakan baju tidur yang longgar dan berbahan halus serta tidak membuat panas.

h. Imunisasi Vaksin Toksoid Tetanus

Tetanus adalah penyakit yang disebabkan oleh racun *bakteri*

Clostridium tetani. Tetanus disebut juga *lockjaw* karena penderitanya kerap mengalami kejang pada otot rahang. Bakteri tetanus masuk ke dalam tubuh manusia melalui luka. Jika ibu terinfeksi bakteri tersebut selama proses persalinan, infeksi dapat terjadi pada rahim ibu dan pusat bayi yang baru lahir (*tetanus neonatorum*). Biasanya *vaksinasi toksoid tetanus* (TT) ditawarkan pada pasangan sejak masih calon pengantin. Sayangnya, banyak pasangan yang menolak. Hal ini terjadi akibat salah pengertian. Banyak yang menyangka bahwa vaksin TT adalah suntikan untuk mencegah kehamilan. Meski kasus ibu hamil yang menderita tetanus sudah jarang ditemui, tindakan pencegahan tetap menjadi langkah yang baik. Vaksin toksoid tetanus adalah proses untuk membangun kekebalan dengan memasukkan toksin tetanus yang telah dilemahkan dan dimurnikan ke dalam tubuh sebagai upaya pencegahan terhadap infeksi tetanus.

5. Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil Trimester I, II, dan III

a. Trimester I

Pada trimester ini adalah periode penyesuaian diri, seringkali ibu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. ibu sering merasa ambivalen, bingung, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, menolak, sedih, gelisah. Kegelisahan timbul karena adanya perasaan takut. takut abortus atau kehamilan dengan penyulit, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah

sakit, dan lain-lain. Perasaan takut ini hendaknya diekspresikan sehingga dapat menambah pengetahuan ibu dan banyak orang yang membantu dan member perhatian. Oleh karena itu sangat penting adanya keberanian wanita untuk komunikasi baik dengan pasangan, keluarga meupun bidan. Sumber kegelisahan lainnya adalah aktivitas seks dan relasi dengan suami. Wanita merasa tidak mempunyai daya tarik, kurang atraktif adanya perubahan fisik sehingga menjadi tidak percaya diri. Kebanyakan wanita mengalami penurunan libido pada periode ini. Keadaan ini membutuhkan adanya komunikasi yang terbuka dan jujur dengan suami. Perubahan psikologi ini menurun pada trimester 2 dan meningkat kembali pada saat mendekati persalinan.

b. Trimester II

Periode ini sering disebut periode sehat (*radian health*) ibu sudah bebas dari ketidaknyamanan. Selama periode ini wanita sudah mengharapkan bayi Dengan adanya gerakan janin, rahim yang semakin membesar, terlihatnya gerakan bayi saat di USG semakin meyakinkan dia bahwa bayinya ada dan dia sedang hamil. Ibu menyadari bahwa bayinya adalah individu yang terpisah dari dirinya oleh karena itu sekarang ia lebih fokus memperhatikan bayinya. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif.

c. Trimester III

Periode ini sering disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, menunggu tanda- tanda persalinan. Perhatian ibu berfokus pada bayinya, gerakan janin dan membesarnya uterus mengingatkan pada bayinya. Pada trimester III biasanya ibu merasa khawatir, takut akan kehidupan dirinya, bayinya, kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri persalinan, dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan. Ketidaknyamanan pada trimester ini meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek, menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung serta merasa menyulitkan. Di samping itu ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang akan diterimanya selama hamil, disinilah ibu memerlukan keterangan, dukungan dari suami, perawat, dan keluarganya.

6. Mengurangi Dampak Psikologis Ibu Hamil Trimester I, II, dan III

a. Support Keluarga

Dukungan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil, terutama dari orang terdekat apalagi bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat.

1) Suami

Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Suami sebagai seorang yang paling dekat, dianggap paling tahu kebutuhan istri.

2) Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil. Wanita hamil sering kali mempunyai ketergantungan terhadap orang lain disekitarnya terutama pada ibu primigravida. Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua.

3) Lingkungan

Dukungan lingkungan sekitar ibu hamil dapat membantu kestabilan tingkat emosional ibu.

b. Support Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan harus mampu mengenali tentang keadaan yang ada disekitar ibu hamil atau pasca bersalin, yaitu: bapak, kakak, dan pengunjung.

c. Rasa Aman dan Nyaman Selama Kehamilan

Peran keluarga khususnya suami, sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan

suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diperoleh oleh ibu hamil akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya. Hal ini akan memberikan kehamilan yang sehat.

d. Persiapan menjadi Orangtua

Kehamilan dan peran sebagai orang tua dapat dianggap sebagai masa transisi atau peralihan. Terlihat adanya peralihan yang sangat besar akibat kelahiran dan peran yang baru, serta ketidak pastian yang terjadi sampai peran yang baru ini dapat disatukan dengan anggota keluarga yang baru.

e. Peran Perawat

Perawat sebagai *care giver* dan edukator dapat membantu ibu hamil dalam mengelola kecemasannya. Peran *care giver* yang disebut juga pemberi perawatan, memiliki peran sebagai seorang yang memberi perawatan serta perawat diharapkan mampu untuk memberikan pelayanan keperawatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat sesuai diagnosis masalah, mulai dari masalah sederhana hingga kompleks, memperhatikan individu dalam konteks sesuai kehidupan klien. Artinya, perawat harus memperhatikan klien berdasarkan kebutuhan signifikannya, menggunakan proses keperawatan dalam mengidentifikasi diagnosis keperawatan, mulai dari masalah fisik hingga psikologis. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ialah dengan memberikan informasi

mengenai persalinan, edukasi keluarga untuk memberikan dukungan dan relaksasi nafas dalam.

C. Konsep Dasar Perawatan Payudara

1. Definisi Perawatan Payudara

Perawatan payudara (Breastcare) merupakan salah satu cara merawat payudara yang dilakukan dimulai dari kehamilan hingga masa nifas untuk membantu memperbanyak produksi ASI. Payudara adalah pelengkap organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi akan mengeluarkan air susu. Payudara akan mengalami perubahan warna ketika dimasa kehamilan dan menyusui. Warna pada *areola* akan menjadi lebih pekat seiring bertambahnya usia kehamilan (Butar-butar, 2020).

Perawatan payudara pada masa kehamilan merupakan bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Perawatan payudara merupakan salah satu upaya dalam membantu ibu untuk dapat memberikan ASI secara eksklusif karena ibu yang melakukan perawatan payudara mencegah terjadinya bendungan ASI saat menyusui, beberapa penelitian memperlihatkan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI (Meihartati, 2017).

2. Konsep *Antenatal Care* (ANC)

Menurut *World Health Organization* (WHO) cakupan perawatan *Antenatal Care* (ANC) merupakan indikator akses dan penggunaan perawatan kesehatan selama kehamilan. Periode antenatal memberikan

peluang untuk menjangkau ibu hamil dengan intervensi yang mungkin penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka dan bayi mereka. Menerima perawatan *Antenatal Care* setidaknya empat kali meningkatkan kemungkinan menerima intervensi kesehatan ibu yang efektif selama periode *Antenatal Care*. Ini adalah salah satu indikator dalam Kerangka Pemantauan Strategi Global untuk kesehatan wanita, anak-anak, dan remaja (2016-2030), dan salah satu indikator pelacak layanan kesehatan untuk cakupan kesehatan universal.

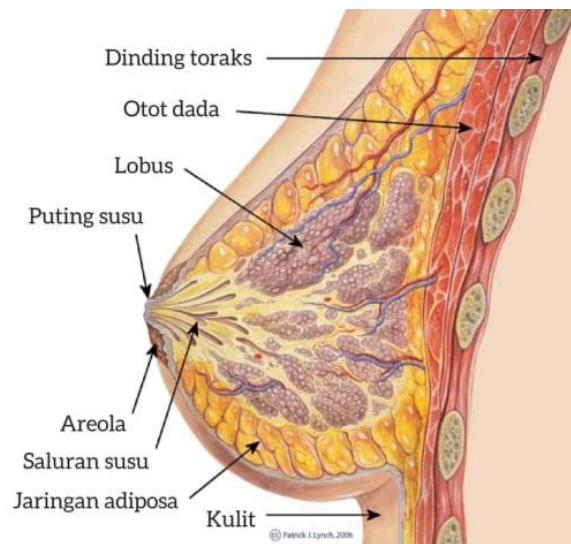
Antenatal Care (ANC) adalah layanan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil selama kehamilan untuk memastikan apakah kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik (Nomor, 2023). Pelayanan *Antenatal Care*, yang mencakup semua tindakan atau serangkaian tindakan yang dilakukan oleh ibu hamil sejak masa kontrasepsi hingga sebelum mulai proses persalinan, yang lengkap dan berkualitas (Kemenkes RI, 2020). Menurut (Kemenkes RI, 2020) semua ibu hamil menerima perawatan *Antenatal Care* yang menyeluruh dan berkualitas tinggi sehingga dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan pengalaman yang positif dan melahirkan bayi yang sehat.

3. Anatomi dan Fisiologi Payudara

a. 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 sebelum 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: <https://hellosehat.com/wanita/penyakit-wanita/panduan-anatomi-payudara/>)

Menurut (Press, 2019) bagian-bagian payudara terdiri dari:

- 1) Alveoli (tempat produksi ASI)
 - a) Berbentuk seperti buah anggur.

b) Dindingnya terdiri dari sel-sel yang memproduksi ASI, jika dirangsang oleh *hormon prolaktin*.

2) Duktus Lactiferous (saluran ASI)

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

3) Sinus Lactiferous (tempat penyimpanan ASI)

Tempat penyimpanan ASI yang terletak di bawah *areola*.

4) 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*.

b. Fisiologis Payudara

Menurut (Montgomery et al., 2022) 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.

c. 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. 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 (Soraya & Kirana, 2025).

1) 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.

2) 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.

4. Manfaat Melakukan Perawatan Payudara

Perawatan payudara (*breastcare*) pada ibu hamil sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan mempersiapkan proses menyusui. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari perawatan payudara selama kehamilan:

a. Menjaga Kebersihan Payudara

Perawatan yang baik membantu menjaga kebersihan payudara, terutama pada area puting susu, untuk mencegah infeksi seperti *mastitis*.

b. Melenturkan dan Memperkuat Puting Susu

Melakukan perawatan, puting susu dapat dilenturkan dan diperkuat, sehingga memudahkan bayi untuk menyusu saat lahir.

c. Merangsang Produksi ASI

Perawatan payudara berfungsi untuk merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar dan cukup untuk kebutuhan bayi.

d. Deteksi Dini Masalah Payudara

Melalui perawatan rutin, ibu dapat lebih awal mendeteksi adanya kelainan pada payudara, seperti benjolan atau perubahan bentuk, yang perlu ditangani segera.

e. Mempersiapkan Mental untuk Menyusui

Perawatan payudara juga membantu mempersiapkan mental ibu dalam menghadapi proses menyusui, membangun kepercayaan diri dan kesiapan emosional.

f. Mengurangi Risiko Luka pada Putting

Dengan perawatan yang tepat, risiko luka atau retak pada puting susu saat menyusui dapat diminimalkan, yang sangat penting untuk kenyamanan ibu.

g. Mencegah Komplikasi Selama Menyusui

Perawatan yang baik dapat mencegah masalah seperti penyumbatan saluran susu dan infeksi yang dapat mengganggu proses menyusui.

5. Masalah yang Sering Terjadi Saat Perawatan Payudara

Beberapa keadaan yang berkaitan dengan teknik dan saat perawatan payudara antara lain:

a. Putting lecet

Dapat disebabkan karena teknik menyusui yang salah atau perawatan yang tidak betul pada payudara. *Infeksi monilia* dapat

mengakibatkan lecet pada *puting* susu.

- 1) Untuk mencegah rasa sakit, bersihkan *putting* susu dengan air hangat ketika sedang mandi dan jangan menggunakan sabun, karena sabun bisa membuat *putting* susu kering dan iritasi.
- 2) Pada Ibu dengan *putting* susu yang sudah menonjol dengan riwayat *abortus*, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan diatas 6 bulan.
- 3) Ibu dengan *putting* susu yang sudah menonjol dengan Riwayat *abortus*, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan diatas 8 bulan.
- 4) Pada *putting* susu yang mendatar atau masuk ke dalam, perawatannya harus dilakukan lebih dini, yaitu usia kehamilan 3 bulan, kecuali bila ada riwayat *abortus* dilakukan setelah usia kehamilan 6 bulan. Cara perawatan *putting* susu datar atau masuk ke dalam antara lain:
 - a) Putting susu diberi minyak atau baby oil.
 - b) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah *putting*.
 - c) Pegangkan daerah *areola* dengan menggerakkan kedua Ibu. Jari kearah atas dan kebawah ± 20 kali.

b. Penyumbatan Kelenjar

Payudara Sebelum menyusui, pijat payudara dengan lembut, mulailah dari luar kemudian perlahan lahan bergerak kearah *putting* susu dan lebih berhati - hatilah pada area yang mengeras. Menyusui

sesering mungkin dengan jangka waktu selama mungkin, karena bayi akan menyusui dengan penuh semangat pada awal sesi menyusui, sehingga bisa mengeringkannya dengan efektif. Lanjutkan dengan mengeluarkan air susu ibu dari payudara itu setiap kali selesai menyusui jika bayi belum benar-benar menghabiskan isi payudara yang sakit tersebut. Tempelkan handuk halus yang sudah dibasahi dengan air hangat pada payudara yang sakit beberapa kali dalam sehari atau mandi dengan air hangat beberapa kali, lakukan pemijatan dengan lembut di sekitar area mandi dengan lembut di sekitar area yang mengalami penyumbatan kelenjar susu dan secara perlahan-lahan turun ke arah puting susu.

c. Pembengkakan payudara (bendungan payudara)

Terlebih dahulu kita harus membedakan payudara penuh dengan ASI dan payudara bengkak. Ibu dengan payudara penuh ASI, gejala yang dirasakan adalah payudara membesar, terasa berat, panas, keras namun tidak disertai demam pada tubuh dan ASI bisa keluar. Sedangkan ibu dengan payudara bengkak payudara membesar, panas, keras, disertai dengan rasa sakit, puting tegang, ASI belum keluar dan terkadang disertai badan demam. Pembengkakan pada payudara biasanya terjadi pada hari ke-3 sampai 4 setelah melahirkan, dan terjadi karena adanya peningkatan aliran darah ke payudara dalam rangka mempersiapkan payudara untuk menyusui.

Cara mencegah terjadinya pembengkakan payudara:

- 1) Inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah bersalin
- 2) Perlekatan yang baik mulut dan payudara bayi saat menyusui
- 3) Menyusui *on demand* (setiap kali bayi menginginkan, tidak perlu dijadwal).

Penanganan bendungan payudara meliputi:

- 1) Susukan payudara sesering mungkin.
- 2) Susukan kedua payudara.
- 3) Sebelum disusukan, kompres hangat payudara.
- 4) Untuk permulaan menyusui, bantu dengan memijat payudara terlebih dahulu.
- 5) Menggunakan bra yang menyangga.
- 6) Diantara waktu menyusui bisa dilakukan kompres dingin untuk mengurangi rasa nyeri.

d. Puting susu datar dan tenggelam atau terbenam

Putting susu tenggelam atau terbenam tidak menjadi masalah saat kehamilan, karena setelah bayi lahir puting masih akan bertambah lentur dan bayi menyusui tidak pada puting, namun pada kalang payudara. *Putting* terbenam dapat ditarik-tarik dengan menggunakan *nipple puller* atau dengan pompa ASI sampai menonjol, sebelum disusukan ke bayi atau sebelum ASI keluar dari puting, kalang payudara dapat dimasukkan ke mulut bayi dan bayi akan menarik puting susu keluar.

6. Teknik dan Cara Perawatan Payudara

Tujuan perawatan payudara adalah menjaga kebersihan payudara dan memperlancar sirkulasi darah pada payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI, mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu, bendungan payudara, puting susu lecet dan infeksi payudara. Perawatan payudara masa nifas dapat dilakukan sedini mungkin setelah bersalin, yaitu pada hari ke-1 sampai 2, dua kali sehari sebelum mandi.

a. Prinsip-prinsip perawatan payudara

Berikut beberapa prinsip - prinsip dalam perawatan payudara pada ibu menyusui secara umum:

- 1) Menjaga payudara tetap bersih dan kering, terutama bagian *puting* susu.
- 2) Gunakan BH atau bra yang menyangga payudara dan jangan terlalu ketat.
- 3) Bersihkan payudara dan *puting* susu dengan air bersih tanpa menggunakan sabun.
- 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

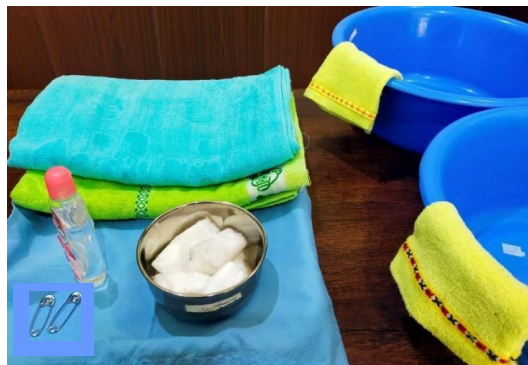
b. Perawatan Payudara (*Message Payudara*)

Alat dan bahan yang perlu disiapkan untuk melakukan perawatan payudara meliputi:

- 1) Handuk 2 buah,
- 2) Baby oil atau minyak kelapa
- 3) Kipas
- 4) Waslap 2 buah
- 5) Peniti
- 6) Waskom dengan air hangat
- 7) Waskom dengan air dingin

Adapun langkah-langkah perawatan payudara yaitu:

- 1) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan



Gambar 2. 2 Alat dan bahan untuk perawatan payudara
(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>,
diakses 20 Mei 2025)

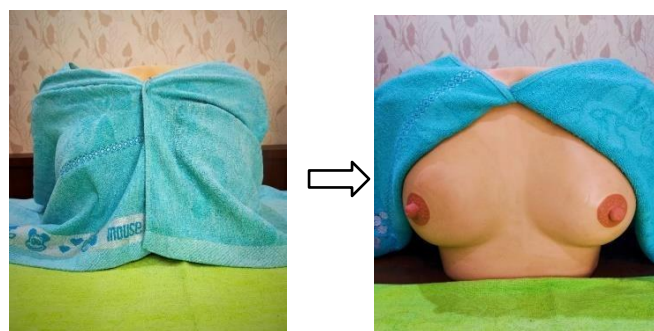
2) Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



Gambar 2. 3 Cara mencuci tangan yang benar

(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>, diakses 20 Mei 2025)

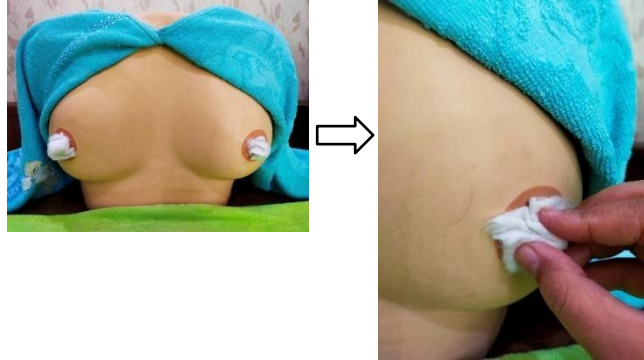
- 3) Gunakan sarung tangan bersih (jika dilakukan oleh tenaga kesehatan)
- 4) Lepaskan pakaian atas kemudian pasang satu handuk pada punggung dan satu handuk di tempatkan pada pangkuan.



Gambar 2. 4 Memasang handuk

(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>, diakses 20 Mei 2025)

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

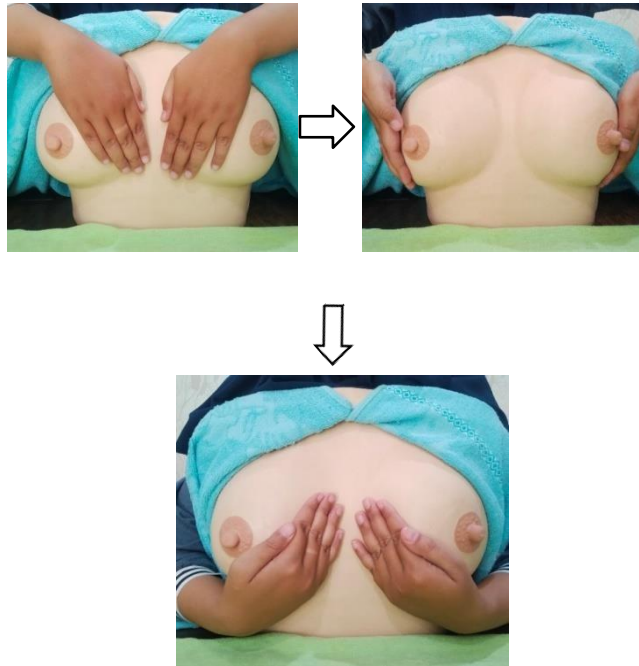


Gambar 2. 5 Mengompres puting susu

(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>, diakses 20 Mei 2025)

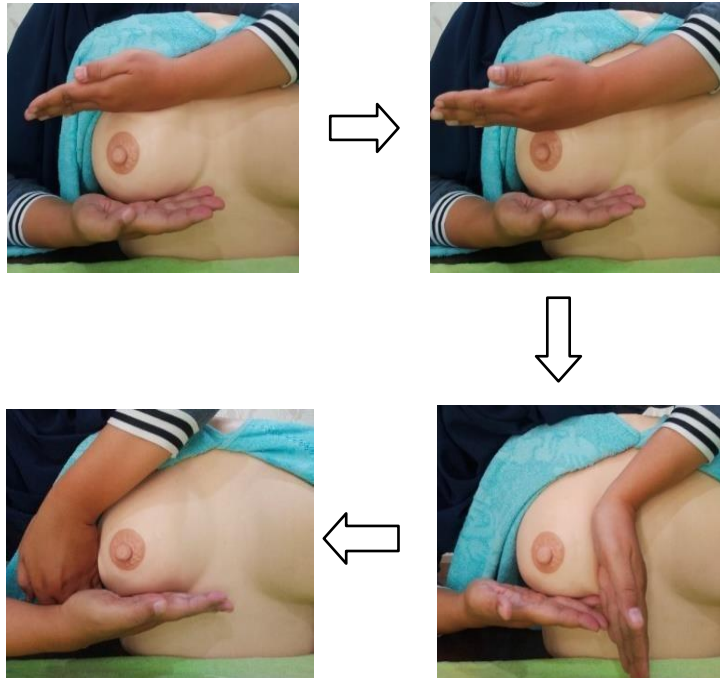
- 6) Oleskan minyak kelapa atau baby oil pada kedua telapak tangan dan ratakan.

- 7) 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
(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>,
diakses 20 Mei 2025)

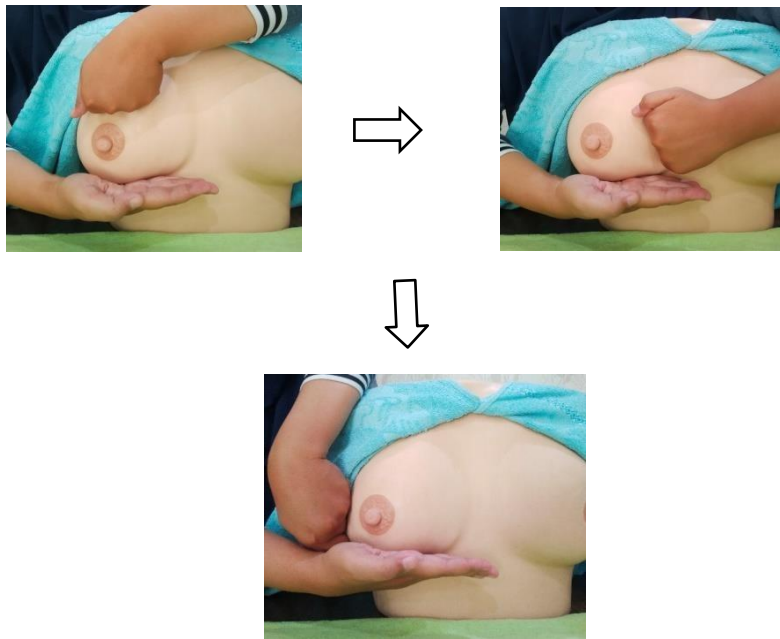
- 8) Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, tangan kiri mengurut seluruh sisi payudara dari pangkal menuju puting susu menggunakan sisi jari kelingking, lakukan pada setiap payudara secara bergantian masing-masing 20-30 gerakan



Gambar 2. 7 Gerakan kedua perawatan payudara

(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>, diakses 20 Mei 2025)

- 9) 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

(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>, diakses 20 Mei 2025)

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



Gambar 2. 9 Mengompres payudara menggunakan waslap
(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>,
diakses 20 Mei 2025)

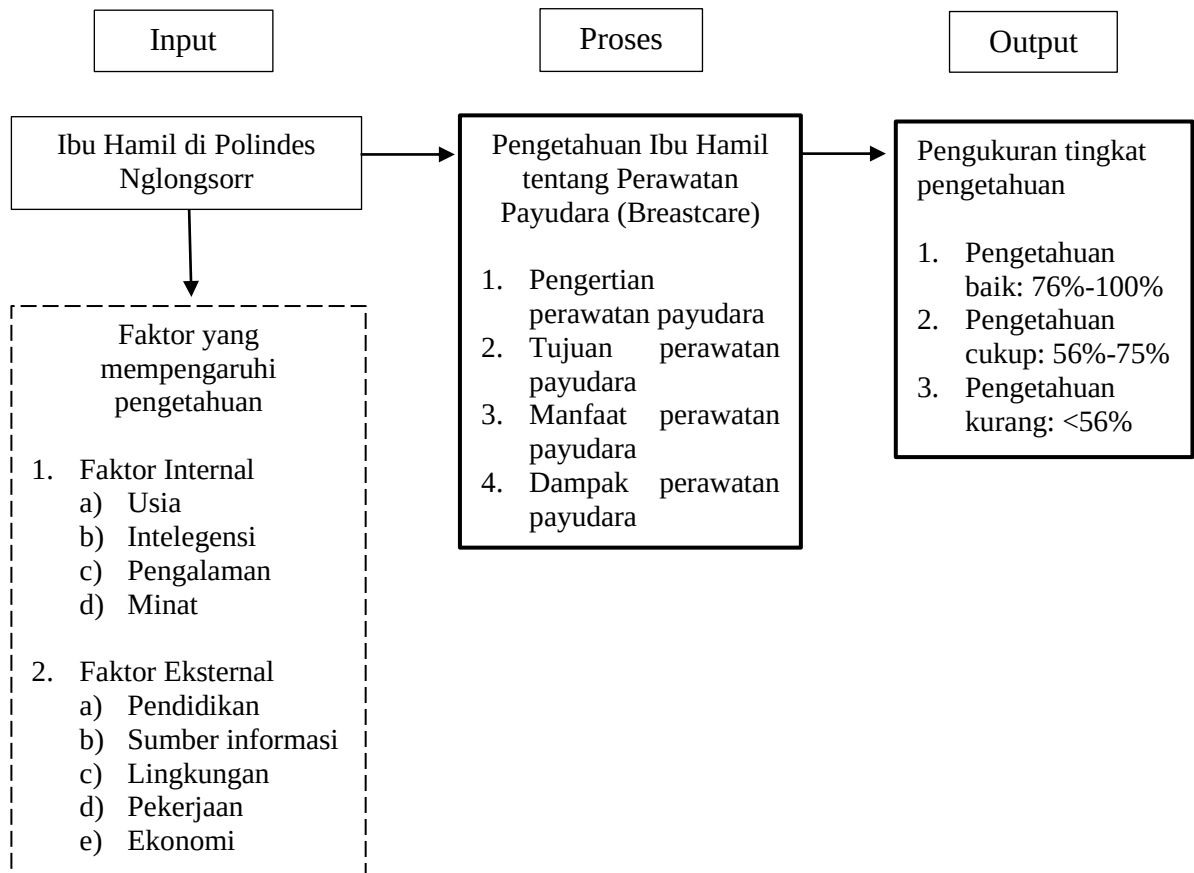
- 11) Mengeluarkan ASI dengan meletakkan ibu jari dan jari telunjuk kira – kira 2,5 sampai dengan 3 cm dari puting susu.



Gambar 2. 10 Mengeluarkan ASI
(Sumber: <https://files.core.ac.uk/download/490677548.pdf>,
diakses 20 Mei 2025)

- 12) Memakai bra dan membereskan alat.

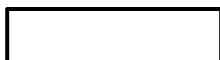
D. Kerangka Konsep Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara (*Breastcare*)



Gambar 2. 11 Kerangka Konsep Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara (*Breastcare*)

(Notoatmodjo, 2018)

Keterangan:



: variable yang diteliti



: variabel yang tidak diteliti