

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) adalah penginderaan manusia seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2012) 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 (Notoatmodjo, 2010).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu: tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2012).

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu (*know*) merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa

orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan dan dapat meringkas terhadap teori-teori yang sudah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoatmodjo, 2012).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya (Notoatmodjo, 2012):

1. Pendidikan

Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal baru tersebut. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

2. Paparan informasi

Informasi adalah data yang diperoleh dari observasi terhadap lingkungan sekitar yang diteruskan melalui komunikasi dalam kehidupan sehari-hari

3. Media masa / informasi

Media adalah sarana yang dapat dipergunakan seseorang dalam memperoleh pengetahuan dan secara khusus dirancang untuk mencapai masyarakat yang sangat luas. Contohnya: televisi, radio, koran, dan majalah.

4. Sosial ekonomi

Menurut WHO fasilitas dan sumber dana berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Besarnya kemampuan ekonomi berpengaruh pada kemampuan untuk memperoleh pengetahuan dan meningkatkan kecakapan seseorang.

5. Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya. Merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan, bukan sumber kesenangan, dan kegiatan yang menyita waktu. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

6. Lingkungan Geografis

Lingkungan geografis berpengaruh pada penyediaan sarana informasi dan kemampuan untuk mendapatkan informasi. Perbedaan desa dan kota dapat mempengaruhi akses informasi. Sehingga dapat menimbulkan perbedaan tingkat pengetahuan antara satu daerah dengan lainnya.

7. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaiknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang

sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman ini akhirnya dapat membantu sikap positif dalam kehidupannya.

8. Umur

Umur dapat menggambarkan kematangan psikis dan social seseorang sehingga mempengaruhi baik tidaknya seseorang dalam proses belajar mengajar (Notoatmodjo, 2012).

2.1.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan menjadi 3 tingkatan, yaitu : pengetahuan baik, apabila nilai yang diperoleh adalah 76%-100% dari nilai tertinggi, pengetahuan sedang apabila nilai yang diperoleh berkisar antara 56%-75% dari nilai tertinggi, dan pengetahuan kurang apabila nilai yang diperoleh 0-55% dari nilai tertinggi (Notoatmodjo, 2010)

2.2 Konsep Kehamilan

2.2.1 Definisi Kehamilan

Proses kehamilan adalah proses dimana bertemunya sel telur dengan sel sperma hingga terjadi pembuahan. Proses kehamilan (gestasi) berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Sherwood, 2011). Fisiologi kehamilan dan kelahiran bayi secara umum adalah sama, namun karena hal-hal tertentu yang berkaitan dengan proses pembentukan janin dalam rahim hingga kelahiran bayi bervariasi, maka fisiologis kelahiran bayi menjadi berbeda satu sama lain (Sherwood, 2011).

Kelahiran dengan berat badan lahir rendah disebabkan oleh prematuritas tinggi, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim terhambat dan berat lahir rendah untuk kehamilan. Keadaan tersebut dapat disebabkan oleh penyakit ibu dan komplikasi kehamilan, gizi rendah, grandemultipara dengan interval pendek (Muslimah, Laili, & Saidah, 2020).

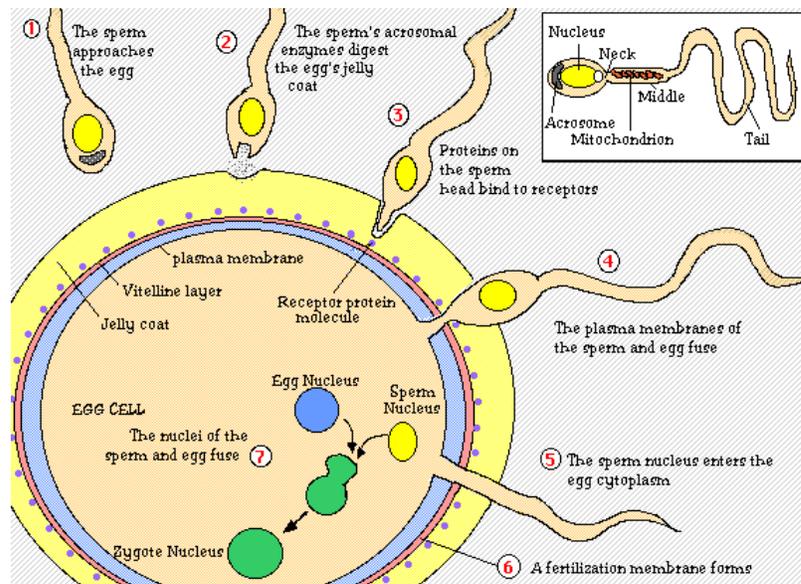
2.2.2 Pembuahan, Implantasi dan Perkembangan Plasenta

1. Pembuahan

Pembuahan (Konsepsi) adalah merupakan awal dari kehamilan, Didefinisikan sebagai persatuan antara sebuah ovum dan spermatozoa, yang menandai yang biasanya berlangsung di ampulla tuba. Pembuahan meliputi penetrasi spermatozoa ke dalam ovum, fusi sperma dan ovum, diakhiri dengan fusi materi genetik. Sperma melewati korona radiate dan zona pelusida yaitu lapisan yang menutupi dan mencegah ovum mengalami fertilisasi lebih dari satu sperma. Suatu molekul komplemen khusus di permukaan kepala sperma kemudian mengikat ZP3 glikoprotein di zona pelusida. Pengikatan ini memicu akrosom melepaskan enzim yang membantu sperma menembus zona pelusida (Sherwood, 2011).

Apabila sebuah sperma berhasil menembus membran yang mengelilingi ovum, baik sperma maupun ovum akan berada di dalam membran yang tidak dapat lagi ditembus oleh sperma lain. Hal ini disebut reaksi zona. Sperma membesar dan menjadi pronukleus pria, sedangkan ekornya berdegenerasi. Nukleus menyatu dan kromosom bergabung sehingga

dicapai jumlah yang diploid yakni 46. Dengan demikian, konsepsi berlangsung dan terbentuklah zigot. Karna telur yang difertilisasi membelah dengan cepat sedangkan ukurannya tidak bertambah maka terbentuklah sel kecil yang disebut blastomer yang terbentuk pada setiap pembelahan. Morula terdiri dari 16 sel berupa satu bola sel padat yang dihasilkan dalam 3 hari. Morula masih dikelilingi oleh lapisan pelindung zona pelusida. Cairan masuk ke dalam zona pelusida dan menyusup ke dalam ruang interseluler diantara blastomer, lalu kemudian terbentuk pula blastosis. Pembentukan ini menandai diferensiasi utama pertama embrio. Massa padat sel bagian dalam berkembang menjadi embrio dan membrane embrio, yang disebut amnion (Sherwood, 2011).



Gambar 2.1 Proses pembuahan (Sherwood, 2011)

2. Nidasi

Pada hari ke-4 hasil konsepsi mencapai stadium blastula disebut blastokista dengan bagian luarnya adalah trofoblas dan bagian dalam disebut massa *inner cell*. Massa inner cell ini berkembang menjadi janin manakala trofoblas menjadi placenta. Sejak trofoblas dibentuk, produksi hormone human chorionic gonadotropin (hCG) dimulai. Produksi hormone ini meningkat sampai kurang lebih hari ke-60 dan kemudian turun lagi. Antara 7 sampai 10 hari setelah konsepsi, trofoblas menyekresi enzim yang membantunya membenamkan diri ke dalam endometrium sampai seluruh bagian blastosis tertutup. Trofoblas ini sendiri mempunyai kemampuan menghancurkan dan mencairkan jaringan endometrium. Nidasi diatur oleh proses antara trofoblas yang mempunyai kemampuan invasi yang kuat manakala endometrium mengontrol invasi trofoblas dengan menyekresikan inhibitor cytokines dan protease. Blastokista dengan bagian mengandung massa inner cell aktif mudah masuk ke dalam lapisan desidua dan luka desidua kemudian menutup kembali. Luka yang kadang-kadang terjadi pada lapisan desidua ini sewaktu nidasi disebut tanda Hartman. Umumnya nidasi terjadi pada dinding anterior atau posterior uterus, dekat pada fundus uteri. Proses inilah yang disebut implantasi (Sherwood, 2011).

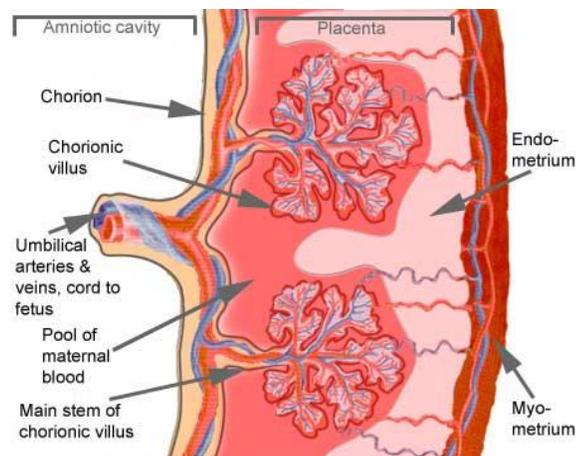
3. Pembentukan Plasenta

1) Struktur Plasenta

Plasenta merupakan organ penting bagi janin, karena sebagai alat pertukaran zat antara ibu dan bayi atau sebaliknya. Plasenta berbentuk bundar

atau hampir bundar dengan diameter 15-20 cm dan tebal \pm 2,5 cm, berat rata-rata 500 gram. Umumnya plasenta terbentuk sampai 12-18 minggu setelah fertilisasi.

Plasenta terletak di depan atau di belakang dinding uterus, agak ke atas ke arah fundus uteri, dikarenakan alasan fisiologis, permukaan bagian atas korpus uteri lebih luas, sehingga lebih banyak tempat untuk berimplentasi. Plasenta berasal dari sebagian besar dari bagian janin, yaitu vili koriales atau jonjot *chorion* dan sebagian kecil dari bagian ibu yang berasal dari desidua basalis.



Gambar 2. Struktur plasenta (Sherwood, 2011)

Dalam 2 minggu pertama perkembangan hasil konsepsi, trofoblas invasive telah melakukan penetrasi ke pembuluh darah endometrium. Terbentuklah sinus intertrofoblastik yaitu ruangan-ruangan yang berisi darah maternal. Pertumbuhan ini berjalan terus, sehingga timbul ruangan interviler di mana vili korialis seolah-olah terapung-apung di antara ruangan-ruangan tersebut sampai terbentuknya plasenta (Sherwood, 2011).

Tiga minggu pasca fertilisasi sirkulasi darah janin dapat diidentifikasi dan dimulai pembentukan vili korialis. Sirkulasi darah janin ini berakhir di lengkung kapilar (capillary loops) di dalam vili korialis yang ruang intervilinya dipenuhi darah maternal yang dipasok oleh arteri spiralis dan dikeluarkan melalui vena uterine. Vili korialis ini bertumbuh menjadi plasenta. Darah ibu dan janin dipisahkan oleh dinding pembuluh darah janin dan lapisan korion yang dinamakan plasenta hemokorial (Sherwood, 2011).

Plasenta mempunyai dua permukaan, yaitu permukaan fetal dan maternal.

Permukaan fetal adalah permukaan yang menghadap ke janin, warnanya keputih-putihan dan licin. Hal ini disebabkan karena permukaan fetal tertutup oleh amnion, dibawah tampak pembuluh-pembuluh darah. Permukaan maternal adalah permukaan yang menghadap dinding Rahim, berwarna merah dan terbagi oleh celah-celah yang berasal dari jaringan ibu. Jumlah celah pada plasenta dibagi menjadi 16-20 kontiledon (Sherwood, 2011).

Penampang plasenta terbagi menjadi dua bagian yang terbentuk oleh jaringan anak dan jaringan ibu. Bagian yang terdiri jaringan anak disebut *membrane chorii*, yang dibentuk oleh amnion, pembuluh darah janin, korion dan vili. Bagian jaringan ibu disebut piring desidua atau piring basal yang terdiri dari desidua *compacta* dan desidua *spongiosa* (Sherwood, 2011)

2) Fungsi Plasenta

- (1) Nutrisi: tempat pertukaran zat dan pengambilan bahan nutrisi untuk tumbuh kembang janin
- (2) Respirasi: memberikan O₂ dan mengeluarkan CO₂ janin
- (3) Ekskresi: mengeluarkan sisa metabolisme janin
- (4) Endokrin: sebagai penghasil hormon-hormon kehamilan seperti HCG, HPL, estrogen, progesterone
- (5) Imunologi: menyalurkan berbagai komponen antibodi ke janin
- (6) Farmakologi: menyalurkan obat-obatan yang diperlukan janin, diberikan melalui ibu
- (7) Proteksi: barier terhadap infeksi bakteri dan virus, zat toksik (Sherwood, 2011).

2.2.3 Perkembangan Embrio dan Janin

Perkembangan intrauterin dibagi dalam tiga tahap yakni : ovum, embrio dan janin. Tahap ovum berlangsung sejak konsepsi sampai hari ke 14. Pada periode ini terjadi replikasi seluler, pembentukan blastosis, perkembangan awal selaput embrio lapisan germinal primer. Tahap embrio berlangsung dari hari ke 15 sampai sekitar 8 minggu setelah konsepsi atau sampai ukuran embrio sekitar 3 cm, dari puncak kepala sampai bokong (Prawirohardjo, 2009).

Age (weeks)					
← zygote to formation of embryonic disc →		embryo			
1	2	3	4	5	6
Zygote cleaves; blastocyst implants	Two-layered embryo forms; amniotic cavity and yolk sac open	Gastrulation occurs; notochord and beginning of neural tube form	Neural tube closes; heart beats; arm buds, tail, and gill grooves form	Incipient eye parts—retina (as optic cup) and lens (as lens pit)—form; leg buds form; brain enlarges	Webbed fingers and external ear form; pigment appears in retina; tail and gill grooves disappearing
Age (weeks)					
embryo		fetus			
7	8	9	10	11	12
Webbed toes form; bones begin to harden; back straightens; eyelids form	Upper limbs bend at elbows; genitalia begins to differentiate; fingers are distinct	Toes separate; eyelids develop; major parts of brain are present	Chin grows; nostrils separate; face appears human; genitalia appear male or female	Well-defined neck appears; genitalia are complete; sucking reflex appears	
Age (months)					
fetus					
4	5	6	7	8	9
Blood cells form; all major organs form; head and body hair appear; movements are felt by mother		Fetus may be viable if born; eyelids open; lungs and lung circulation develop; may suck thumb; fat deposited under skin		Fetus usually viable if born; fat deposits increase; body hair is lost; head hair is well developed; most senses are well developed; fetus turns head down in uterus	

Gambar3. Embriologi janin (Sherwood, 2011)

1. Usia kehamilan 4 minggu

Tampak luar : badan fleksi membentuk h huruf C, terdapat bakal lengan dan tungkai, kepala pada sudut kanan badan. Ukuran puncak kepala 0,4 cm sampai 0,5 cm dengan berat 0,4 gram. Perut berada pada garis tengah dan berbentuk fusiform, hati jelas terluhat, esofagus pendek, usus halus berupa tabung pendek. Pada sistem muskulo semua somit telah ada. Jantung terbentuk, terlihat dua serambi, mulai berdenyut, terbentuk lengkung aorta dan vena utama. Bakal paru dan ureter pun telah muncul. Lengkungan otak tengah jelas terlihat, tidak terdapat otak belakang atau lengkung servikal dan alur

saraf pun menutup. Mata dan telinga muncul sebagai pembuluh optik dan atosis. Parit genital muncul pada minggu kelima.

2. Usia kehamilan 8 minggu

Badan mulai terbentuk, hidung rata, mata jauh terpisah, jari sudah terbentuk, kepala mulai terangkat, ekor hampir hilang, mata, telinga hidung dan mulut dapat dikenali. Ukuran puncak kepala ke bokong 2,5 sampai 3 cm dengan berat 2 gram. Mula – mula terlihat adanya osifikasi penulangan, oksiput, mandibula, dan humerus, janin dapat sedikit bergerak, otot badan, anggota gerak, dan kepala sudah dapat dilihat dengan jelas. Pembuluh darah utama sudah hampir selsai dibentuk, darah banyak mengandung sel darah merah berinti. Pembentukan rongga pleura, dan pericardial, percabangan bronkiolus, lubang hidung tertutup sumbatan epitel. Tubulus sekretori dini berdiferensiasi, kandung kemih-uretra memisahkan diri dari rectum. Korteks serebri mulai membentuk sel khas, diferensiasi korteks serebri, meninges, foramen ventrikel, sirkulasi cairan serobrospinal, medulla spinalis meluas sepanjang tulang belakang. Fleksus koroid primordial terbentuk, ventrikel relative besar dibandingkan korteks, perkembangan terus berlanjut, mata saling mendekat dengan cepat dan terbentuk telinga dalam. Belum dapat dibedakan jenis kelaminnya, namun mulai berdiferensiasi.

3. Usia kehamilan 12 minggu

Kuku terbentuk menyerupai manusia, kepala tegak tapi besarnya tidak sebanding, kulit merah muda dan lembut. Ukuran puncak kepala ke bokong 6 sampai 9 cm dan berat 19 gram. Empedu disekresi, penyatuan langit-langit

selesai, usus halus terpisah dari medulla spinalis dan mulai menempati tempat yang khusus. Beberapa tulang mulai dibentuk, osifikasi meluas, lengkung servikal dan sacral bagian bawah dan tubuh mulai menjadi tulang, lapisan otot polos mulai terdapat di rongga visera. Pembentukan darah di sumsum tulang, paru – paru mendapatkan bentuk yang tetap dan muncul pita suara. Ginjal dapat mensekresi urin, kandung kemih menggelembung seperti kantung. Konfigurasi structural otak secara garis besar telah selesai, medulla spinalis menunjukkan pembesaran di daerah servikal dan lumbar, terbentuk foramen ventrikel keempat dan janin mulai mengisap jari. Mulai ada bakal pengecap yang pertama, karakteristik dan organisasi mata mulai terjadi. Jenis kelamin dapat dikenali, organ seks internal dan eksternal semakin spesifik.

4. Usia kehamilan 16 minggu

Kepala masih dominan, wajah menyerupai manusia pada pemeriksaan kasar, mata, telinga dan hidung mulai menyerupai bentuk sebenarnya. Perbandingan lengan kaki sesuai, muncul rambut kepala. Ukuran puncak kepala ke bokong 11,5 cm dengan berat 100 gram. Mekonium di dalam usus, mulai menyekresi beberapa enzim dan anus terbuka. Kebanyakan tulang dapat dibedakan di seluruh tubuh, muncul rongga sendi, pergerakan otot dapat di deteksi. Otot jantung berkembang dengan baik, pembentukan darah secara aktif di limpa. Serabut elastic muncul pada paru – paru, muncul bronkiolus terminalis dan respiratorius. Ginjal menempati tempat yang tetap mulai menyerupai bentuk dan fungsi yang khas. Lobus – lobus serebri terbentuk, serebelum mulai menonjol. Organ perasa berdiferensiasi. Testis dalam posisi

turun ke dalam skrotum, dan pada janin wanita terlihat vagina mulai membuka.

5. Usia kehamilan 20 minggu

Verniks kaseosa dan lanugo muncul, tungkai sangat bertambah panjang dan mulai terlihat kejar sebasa. Ukuran puncak kepala ke bokong 16 sampai 18,5 cm dengan berat 300 gram. Kolon asenden dapat dikenali. Sternum mengalami osifikasi, gerakan janin cukup kuat untuk dirasakan oleh ibu. Lubang hidung terbuka kembali, gerakan primitive mirip pernapasan dimulai. Secara kasar otak terbentuk, mielinisasi medulla spinalis dimulai dan berakhir pada tingkat S1. Hidung dan telinga membentuk tulang.

6. Usia kehamilan 24 minggu

Tubuh menjadi langsing. Kulit menjadi merah dan berkeriput, terdapat verniks kaseosa, pembentukan kelenjar keringat. Ukuran puncak kepala ke bokong 23 cm dengan berat 600 gram. Pembentukan darah meningkat dalam susmsum tulang tapi berkurang di hati. Terdapat duktus dan sakus alveolaris, lesitin mulai muncul pada cairan amnion pada minggu ke 26 hingga ke 27. Korteks serebri dilapisi secara khas, proliferasi neuron pada korteks serebri berakhir. Telinga mulai berfungsi. Testis dalam proses turun ke skrotum.

7. Usia kehamilan 28 minggu

Badan langsing, keriput berkurang dan berwarna merah. Ukuran puncak kepala ke bokong 27 cm dengan berat 1100 gram. Talus dan tulang tumit menjalani osifikasi, gerkana lemah dan cepat, tonus minimum. Lesitin terbentuk pada permukaan alveolus. Tampak visura serebralis, pembentukan

lipatan otak dengan cepat, siklus tidur bangun yang tidak tetap. Kelopak mata terbuka kembali, lapisan retina selesai dibentuk, dapat menerima cahaya, pupil dapat bereaksi pada cahaya.

8. Usia kehamilan 32 minggu

Lemak subkutan mulai terkumpul, tampak lebih bulat, kulit merah muda dan licin, mulai mengambil posisi persalinan. Panjangnya 31 cm dengan berat 2100 gram. Falang medial keempat mengalami penulangan, terlihat primordial gigi permanen, dapat menengok ke samping. Mulai sadar pada suara diluar tubuh ibu. Testis turun kedalam skrotum.

9. Usia kehamilan 36 minggu

Kulit merah muda, tubuh bulat. Panjang 35 cm dengan berat antara 2200 – 2900 gram. Gerakan mulai pasti dan dapat bertahan, tonus cukup kuat, dapat membalik dan mengangkat kepala. Pembentukan nefron baru berhenti. Siklus bangun ke tidur menetap.

10. Usia kehamilan 40 minggu

Kulit halus dan berwarna merah muda, rambut sedang hingga banyak, tampak tulang rawan hidung dan cuping hidung. Panjangnya 40 cm dengan berat 3200 gram. Gerakan aktif dan bertahan, tonus baik, dapat mengangkat kepala. Percabangan paru hanya selesai 2/3. Mielinisasi otak dimulai, siklus tidur-bangun teratur, menangis bila lapar dan tidak nyaman, reflex mengisap kuat. Pada wanita labia mayora telah berkembang dengan baik (Friedman, 2010; Sherwood, 2011).

2.3 Konsep Perawatan Payudara

2.3.1 Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI. Selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2015).

2.3.2 Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan Payudara memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.
2. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet.
3. Untuk menonjolkan puting susu.
4. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
5. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
6. Untuk memperbanyak produksi ASI
7. Untuk mengetahui adanya kelainan (Notoatmodjo, 2012)

2.3.3 Teknik Perawatan Payudara

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

1. Putting Lecet

- 1) Untuk mencegah rasa sakit, bersihkan puting susu dengan air hangat ketika sedang mandi dan jangan menggunakan sabun, karena sabun bisa membuat puting susu kering dan iritasi.
- 2) Pada ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dan tanpa riwayat abortus, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan 6 bulan atas.
- 3) Ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dengan riwayat abortus, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan diatas 8 bulan.
- 4) Pada puting susu yang mendatar atau masuk kedalam, perawatannya harus dilakukan lebih dini, yaitu usia kehamilan 3 bulan, kecuali bila ada riwayat abortus dilakukan setelah usia kehamilan setelah 6 bulan.

2. Cara perawatan puting susu datar atau masuk ke dalam antara Lain:

- 1) Puting susu diberi minyak atau baby oil.
- 2) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting.
- 3) Pegangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah atas dan kebawah \pm 20 kali (gerakann kearah luar)
- 4) Letakkan kedua ibu jari disamping kiri dan kanan puting susu
- 5) Pegang daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu
- 6) jari kearah kiri dan kekanan \pm 20 kali (Manuaba, 2014; Saifuddin, 2012)

2.4 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.4.1 Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik. Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan - tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran (Notoatmodjo, 2010).

2.4.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan pendidikan kesehatan yaitu : Terjadi perubahan sikap dan tingkah laku individu, keluarga, kelompok khusus dan masyarakat dalam membina serta memelihara perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Notoatmodjo, 2012).

2.4.3 Sasaran pendidikan kesehatan

Sasaran pendidikan kesehatan terbagi menjadi tiga (Islamiyah, 2019), yaitu:

1. Pendidikan kesehatan individu dengan sasaran individu
2. Pendidikan kesehatan kelompok dengan sasaran kelompok
3. pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat

2.4.4 Metode pendidikan kesehatan

Metode pendidikan kesehatan kelompok menurut Atmodjo dalam Islamiyah (2019) ada dua, yaitu:

1. Kelompok kecil

Kelompok kecil merupakan kelompok yang jumlah pesertanya terdiri kurang dari 15 belas orang. Metode pendidikan kesehatan yang tepat untuk kelompok kecil antara lain diskusi kelompok (group discussion), bola salju (snow balling), kelompok kecil-kecil (buzz group), curah pendapat (brainstorming), memainkan peran (roleplay), serta permainan simulasi (simulasi game).

2. Kelompok besar

Kelompok besar adalah kelompok yang jumlah peserta atau anggotanya lebih dari 15 orang. Metode yang sesuai dengan kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

Menurut Suliha dalam Islamiyah (2019) metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan yaitu :

- 1) Metode diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah perbincangan yang direncanakan atau telah dipersiapkan mengenai topik tertentu dengan anggota tiga orang atau lebih yang dipimpin oleh satu orang untuk memecahkan suatu permasalahan serta membuat suatu keputusan.

2) Metode forum panel

Forum panel yaitu metode diskusi yang didalamnya peserta berpartisipasi dalam diskusi.

3) Bermain peran / roleplay

Metode roleplay merupakan metode yang pesertanya memainkan beberapa peran untuk dipakai sebagai bahan analisis oleh kelompok. Peserta akan memainkan peran dari berbagai karakter dalam suatu kasus kemudian peserta diminta untuk membayangkan diri sendiri tentang tindakan atau peranan tertentu. Peserta harus bisa mengambil perasaan dan sikap-sikap dari orang yang diperankannya.

4) Metode symposium

Simposium yaitu metode pembelajaran dengan menampilkan sebuah persoalan kemudian akan dibahas dari berbagai sudut pandang berdasarkan keahlian. Setelah orang-orang memberikan pandangannya tentang masalah yang dibahas, maka simposium berakhir dengan pembacaan kesimpulan.

5) Demonstrasi

Metode demonstrasi yaitu metode pembelajaran dengan memperlihatkan bagaimana melakukan suatu tindakan, adegan, atau suatu prosedur.

6) Ceramah

Metode ceramah merupakan metode pembelajaran yang cocok digunakan untuk sasaran dengan berbagai tingkat pendidikan. Ceramah adalah metode menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung pada sekelompok orang.

2.4.5 Media pendidikan kesehatan

Menurut Notoatmodjo dalam Islamiyah (2019) media dibagi menjadi dua berdasarkan fungsi-fungsinya, yaitu:

1. Media cetak

Media cetak sangat bervariasi, antara lain :

- 1) Booklet, suatu media untuk menyampaikan informasi dalam bentuk buku.
- 2) Leaflet, bentuk penyampaian informasi berupa tulisan atau gambar melalui lembaran yang dilipat.
- 3) Flyer (selebaran), bentuknya sama seperti leaflet, tapi tidak berlipat.
- 4) Flipchart (lembar balik), media informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik
- 5) Rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah.
- 6) Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan baik berupa gambar atau tulisan, yang biasanya ditempel ditempat umum.

2. Media elektronik

Media elektronik merupakan penyampaian informasi yang menggunakan alat elektronik. Contoh media elektronik antara lain televisi, radio, slide presentation, video, film strip, dan media papan (billboard).