

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Wanita Usia Subur

2.1.1 Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita usia subur adalah wanita berumur 15 – 49 tahun baik yang berstatus kawin maupun yang belum kawin atau janda (BkkbN, 2011). Puncak kesuburan ada pada rentang usia 20-29 tahun. Pada usia ini wanita memiliki kesempatan 95% untuk hamil. Pada usia 30-an persentasenya menurun hingga 90%. Sedangkan memasuki usia 40, kesempatan hamil berkurang hingga menjadi 40%. Setelah usia 40 tahun wanita hanya punya maksimal 10% kesempatan untuk hamil. Masalah kesuburan alat reproduksi merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui. Dimana dalam masa wanita subur ini harus menjaga dan merawat personal hygiene yaitu pemeliharaan keadaan alat kelamin dengan rajin membersihkannya. Oleh karena itu WUS dianjurkan untuk merawat diri dan menjaga kebersihan. (Sianturi et al., 2019)

2.2 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Cara menghitung kehamilan yaitu dari saat fertilisasi hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam 12 minggu trimester pertama, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Budianita, 2018).

2.1.2 Tanda-tanda Kehamilan

Menurut David Werner (2010), tanda-tanda ini merupakan hal yang wajar selama kehamilan :

- Tidak haid (sering ini merupakan tanda pertama)
- Perasaan mual atau ngidam '*morning sickness*' terutama pada pagi hari.
- Mungkin lebih sering kencing.
- Payudara bertambah besar
- 'Topeng Kehamilan' atau *khloasma gravidarum* (daerah-daerah yang berwarna gelap pada wajah, payudara dan perut).
- Akhirnya pada kira-kira bulan kelima, bayi mulai bergerak dalam rahim ibu.

2.1.3 Adaptasi Psikologis Masa Kehamilan

Masa kehamilan dibagi menjadi 3 trimester. Perubahan psikologis yang terjadi yaitu:

a. Trimester pertama

Trimester pertama terdapat perubahan beberapa kadar hormon yang menimbulkan rasa tidak enak, kecemasan dan bahkan rasa penolakan terhadap kehamilan.

b. Trimester kedua

Trimester kedua merupakan perubahan saat dimana periode kesehatan jauh lebih baik, dimana ibu sudah mulai merasa nyaman dengan kehamilan yang dilalui.

c. Trimester ketiga

Pada trimester ini ibu mulai melakukan persiapan untuk persalinan. Timbulnya rasa tidak nyaman yang semakin kuat menjelang persalinan membutuhkan dukungan yang besar. (Fidora, 2019)

2.3 Konsep Baby Blues

2.2.1 Definisi Baby Blues

Baby blues merupakan suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari

pertama pasca melahirkan, di mana perasaan ini berkaitan dengan bayinya.(Jayasima et al., 2014)

Baby blues merupakan kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu, yakni sekitar dua hari hingga dua minggu sejak kelahiran bayi. Tanda dan gejalanya antara lain cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitif atau mudah tersinggung, serta merasa kurang menyayangi bayinya. (Hati & Aryani, 2018)

2.2.2 Faktor

Faktor yang mempengaruhi sindrom *baby blues* adalah:

- a. Dukungan Sosial Perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami dan keluarga dapat berpengaruh.
- b. Kondisi bayi dapat menyebabkan munculnya *baby blues* misalnya jenis kelamin bayi yang tidak sesuai harapan, bayi dengan cacat bawaan ataupun kesehatan bayi yang kurang baik.
- c. Komplikasi kelahiran, proses persalinan juga dapat mempengaruhi munculnya *baby blues* misalnya proses persalinan yang sulit, pendarahan, pecah ketuban dan bayi dengan posisi tidak normal.
- d. Kurangnya pengetahuan tentang persiapan untuk persalinan dan menjadi ibu.
- e. Stresor psikososial seperti umur, latar belakang sosial, ekonomi, tingkat pendidikan dan respon ketahanan terhadap stresor juga dapat mempengaruhi *baby blues*.
- f. Riwayat depresi atau masalah emosional lain saat sebelum persalinan
- g. Budaya Pengaruh budaya sangat kuat menentukan muncul atau tidaknya *baby blues syndrome*.(Tyas & Saputro, 2017)
- h. Faktor hormonal, berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktine, serta estriol yang terlalu rendah. kadar estrogen menurun setelah melahirkan dan ternyata estrogen memiliki efek supresi

aktivitas enzim non adrenaline maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati dan kejadian depresi. (Rini, 2017)

2.2.3 Gejala

Menurut Rini (2017) adapun tanda dan gejalanya seperti:

- Reaksi depresi/sedih/disforia
- Sering menangis bahkan menangis tanpa sebab
- Mudah tersinggung
- Cemas berlebihan, seperti takut anaknya terluka atau kehilangan anaknya
- Labilitas perasaan (*mood swing*)
- Cenderung menyalahkan diri sendiri serta merasa memiliki beban yang berat
- Gangguan tidur dan gangguan nafsu makan
- Kelelahan
- Mudah sedih
- Cepat marah terhadap suami maupun bayinya
- Perasaan bersalah
- Pelupa

2.2.4 Cara Mengatasi Baby Blues

Menurut Retno Wulandari & Handayani (2011) cara mengatasi *baby blues* yaitu:

- a. Komunikasikan permasalahan atau hal lain yang ingin diungkapkan.
- b. Bicarakan rasa cemas yang dialami.
- c. Menerima dengan sikap ikhlas aktivitas dan peran baru setelah melahirkan.
- d. Bersikap fleksibel dan tidak terlalu perfeksionis dalam mengurus bayi atau rumah tangga.
- e. Belajar tenang dengan menarik nafas panjang dan meditasi.
- f. Kebutuhan istirahat harus cukup.
- g. Berolah raga ringan.

- h. Bergabung dengan kelompok ibu-ibu baru.
- i. Dukungan tenaga kesehatan.
- j. Dukungan suami, keluarga, teman-teman sesama ibu.
- k. Konsultasi kepada dokter atau orang yang profesional, agar dapat meminimalisir faktor resiko lainnya dan membantu melakukan pengawasan.

Menurut Rusinani (2020) peran suami jika istri mengalami *baby blues* :

- 1. Membantu merawat bayi
- 2. Membantu pekerjaan rumah atau memfasilitasi dengan asisten rumah tangga atau *baby sitter*
- 3. Menjadwalkan kunjungan keluarga/teman agar ibu tidak kelelahan
- 4. Mencari waktu untuk melakukan hal yang menyenangkan bagi ibu dan ayah
- 5. Mendukung ibu untuk menyusui
- 6. Menjadi teman yang sabar bagi ibu untuk berbagi

2.2.5 Dampak Baby Blues

- a. Pada ibu
 - 1. Menyalahkan kehamilannya
 - 2. Sering menangis
 - 3. Mudah tersinggung
 - 4. Insomnia berat atau sering terganggu ketika istirahat
 - 5. Hilang rasa percaya diri mengurus bayi dan merasa takut dirinya tidak bisa memberikan asi bahkan takut apabila bayinya meninggal
 - 6. Muncul kecemasan terus menerus ketika bayi menangis
 - 7. Muncul perasaan malas untuk mengurus bayi
 - 8. Mengisolasi diri dari lingkungan masyarakat
 - 9. Frustrasi hingga berupaya untuk bunuh diri
- b. Pada anak
 - 1. Masalah perilaku

Anak dapat mengalami masalah perilaku, termasuk masalah tidur, tantrum, agresi, dan hiperaktif.

2. Perkembangan kognitif terganggu

Anak dapat mengalami keterlambatan dalam bicara dan berjalan.

3. Sulit bersosialisasi

Anak dapat mengalami kesulitan membangun hubungan dengan orang lain.

4. Masalah emosional

Anak dapat cenderung merasa rendah diri, lebih sering merasa cemas dan takut, lebih pasif, dan kurang independen.

c. Pada suami

Keharmonisan pada ibu yang mengalami *baby blues* dapat terganggu ketika suami belum mengetahui bahwa istrinya mengalami *baby blues*. (Rahayu, 2017)

2.2.6 Pencegahan

Baby blues bisa dicegah dengan dua tahap yaitu

a. Sebelum melahirkan

- Meraih *support* dari lingkungan sekitar.

Dukungan dari suami maupun semua anggota keluarga lebih baik diberikan sejak awal masa kehamilan yang akan membuat ibu lebih siap.

- Memperbanyak pengetahuan.

Mempelajari semua tentang kesehatan dan keadaan psikis bayi akan menjadi bekal menghadapi persalinan dan merawat bayi.

- Pemberian Vitamin B6

Kadar estrogen yang meningkat akan mengganggu proses kimia tubuh termasuk vitamin B6. Vitamin B6 dikenal sebagai vitamin antidepresan karena berfungsi mengontrol produksi

serotonin yang penting dalam mengendalikan perasaan (Khosman, 2007 dalam Soviana et al., 2017)

b. Pasca melahirkan

- Jangan malu meminta bantuan orang sekitar.
- Menjaga kualitas tidur.
- Berani *sharing*.
- Menikmati status baru.
- Memberi tahu pasangan jika terkena *baby blues*. (Werdiningsih, 2013)

2.4 Konsep Pengetahuan

2.3.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Rusuli dan M. Daud (2015) ilmu pengetahuan merupakan suatu fakta yang bersifat empiris atau gagasan rasional yang dibangun oleh individu melalui percobaan pengalaman yang teruji kebenarannya.

Menurut (Hendrawan, 2019) Pengetahuan merupakan hasil “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan dapat melalui panca indra manusia yaitu penciuman, penglihatan, pengecap, pendengaran, dan kulit.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan berbagai informasi dan mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup. Semakin banyak pelatihan-pelatihan dan tingginya pendidikan maka akan mempengaruhi banyak atau luasnya pengetahuan seseorang.

2) Media

Media-media yang didesain untuk masyarakat yang sangat luas dapat mempengaruhi pengetahuan dan wawasan seseorang.

Macam-macam media yaitu media cetak, media elektronik, media film, media massa, media pendidikan dan media periklanan.

3) Informasi

Informasi yang didapatkan dikehidupan sehari-hari dan pengamatan terhadap kehidupan sekitar sangat mempengaruhi banyak dan luasnya pengetahuan. (Bagaskoro, S.Kom., 2019)

2.3.3 Tingkatan Pengetahuan

Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan menurut Notoatmojo, 2014 dalam (Khairuzzaman, 2016) yaitu :

a. Tahu (*know*)

Pengetahuan pada tingkat ini sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini antara lain : menyebutkan definisi, faktor faktor, tanda dan gejala.

b. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan pada tingkat ini dapat diartikan mampu untuk menjelaskan, menyimpulkan dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tingkat ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan sintesis ini seperti merencanakan, merencanakan, mengategorikan, mendesain, dan menciptakan.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.5 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.4.1 Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan penyuluhan kesehatan untuk memberikan informasi kepada masyarakat. Pendidikan kesehatan tidak hanya memberikan penyuluhan namun juga menunjukkan bahwa pengalaman pembelajaran meliputi berbagai macam pengalaman individu yang harus dipertimbangkan untuk memfasilitasi perubahan perilaku yang diinginkan. (Nurmala et al, 2018)

2.4.2 Proses Pendidikan Kesehatan

1. *Input* : sasaran pendidikan (individu, kelompok, masyarakat) dan pendidik (pelaku pendidikan).
2. *Process* : mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan perilaku pada diri subjek.
3. *Output* : melakukan apa yang diharapkan atau perilaku disini adalah perilaku kesehatan atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan atau dapat dikatakan perilaku yang kondusif. (Fitriani, 2011)

2.4.3 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO dalam Fitriani (2011) tujuan pendidikan kesehatan dibagi menjadi 2, yaitu :

1. Mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat atau belum sehat menjadi perilaku sehat.
2. Mengubah perilaku yang berkaitan dengan budaya. Kebudayaan merupakan kebiasaan, adat istiadat, tata nilai atau norma.

2.4.4 Metode Pendidikan Kesehatan

1. Metode pendidikan individual untuk membina perilaku baru, atau membina perilaku seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku. Bentuk pendekatan ini meliputi : wawancara, bimbingan dan penyuluhan.
2. Metode pendidikan kelompok, untuk kelompok besar menggunakan metode ceramah atau seminar sedangkan kelompok kecil dapat menggunakan diskusi kelompok, curah pendapat, permainan simulasi dan sebagainya.
3. Metode pendidikan massa, metode ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. (Khoiron, 2014)

2.4.5 Faktor dalam Pendidikan Kesehatan

Faktor yang perlu dipertimbangkan ketika ingin mencapai sasaran, yaitu :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang terhadap informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi.

b. Tingkat sosial ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, maka kemungkinan semakin mudah pula menerima suatu informasi.

c. Adat istiadat (pedoman hidup bagi masyarakat)

d. Kepercayaan masyarakat

Kepercayaan masyarakat dipengaruhi oleh orang yang menyampaikan informasi tersebut. Informasi tersebut akan dipercayai kebenarannya jika disampaikan oleh orang-orang yang menjadi panutan di masyarakat.

e. Ketersediaan waktu di masyarakat

Tingkat kehadiran masyarakat saat pendidikan kesehatan juga sangat dipengaruhi oleh pemilihan waktu penyampaian informasi yang tepat dengan memperhatikan tingkat aktivitas masyarakat.

- f. Adanya perubahan yang aktif dan positif yang berarti perubahan tersebut akan selalu bertambah dan lebih baik dari sebelumnya
- g. Adanya perubahan yang bersifat menetap dan permanen
- h. Adanya perubahan yang menyeluruh baik dari pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. (Nurmala et al, 2018)

2.4.6 Media Pendidikan Kesehatan

Klasifikasi media pendidikan kesehatan berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media), media ini dibagi menjadi 3, yaitu :

- a. Media cetak
 - 1. Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan maupun gambar.
 - 2. Leaflet merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui lembaran yang dilipat.
 - 3. Flyer (selebaran) merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk lembaran.
 - 4. Flip chart (lembar balik) merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik dengan tiap lembar (halaman) berisi gambar sebagai peraga dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
 - 5. Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah mengenai bahasan suatu masalah kesehatan.
 - 6. Poster merupakan selebaran yang berisi informasi atau pesan-pesan kesehatan yang biasanya ditempel di tembok, tempat umum, majalah dinding dan lain-lain.
 - 7. Foto yang mengungkapkan informasi tentang kesehatan.
- b. Media elektronik
 - 1. Televisi

Bentuk penyampaian pesan atau informasi dapat berbentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, ceramah dan lain-lain.

2. Radio

Bentuk penyampaian pesan atau informasi dapat berbentuk obrolan tentang kesehatan, ceramah, radio spot.

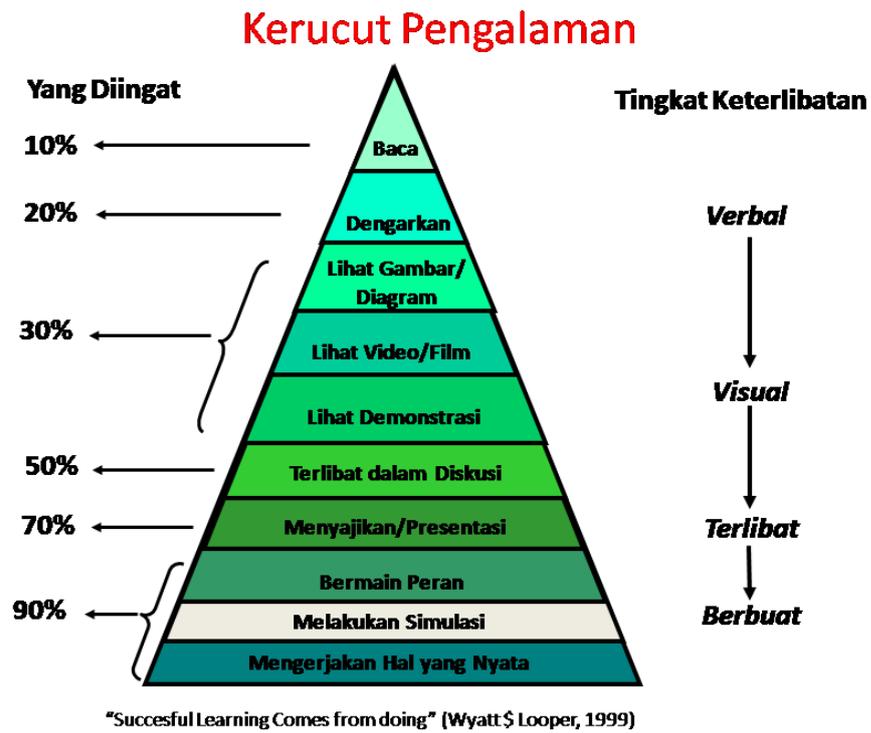
3. Video tentang kesehatan

c. Media papan (*billboard*)

Papan yang dipasang di tempat-tempat umum yang berisikan pesan atau informasi kesehatan.(Fitriani, 2011)

Klasifikasi berdasarkan jenjang pengalaman menurut Edgar Dale. Kerucut pengalaman Edgar Dale menunjukkan pengalaman yang diperoleh dalam menggunakan media dari paling konkret (bagian paling bawah) hingga paling abstrak (bagian paling atas). Kategori pengalaman sebagai berikut :

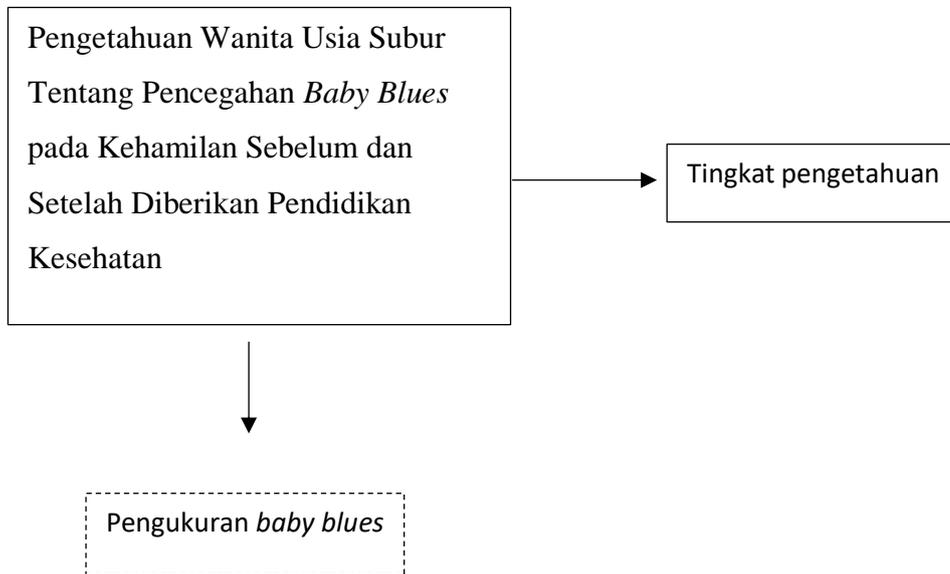
1. Pengalaman langsung, pengalaman yang disengaja
2. Pengalaman yang dibuat-buat
3. Partisipasi dramatis
4. Demonstrasi
5. Kunjungan lapangan
6. Pameran
7. Gambar bergerak
8. Rekaman radio, gambar diam (audio dengan visual gambar)
9. Simbol visual
10. Simbol verbal



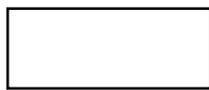
Gambar 2.4 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Dari kerucut pengalaman Edgar Dale tersebut menunjukkan bahwa semakin interaktif media pembelajaran yang digunakan maka akan berdampak pada tingkat mengingat subjek terhadap materi yang diajarkan menjadi lebih besar. Besarnya tingkat mengingat subjek terhadap materi juga mempengaruhi hasil akhir. (Ramen A. Purba, 2020)

2.6 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.7 Kerangka Konsep Penelitian



: aspek yang diteliti



: aspek yang tidak diteliti