

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pendidikan Kesehatan

1. Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang berfokus pada peningkatan perilaku hidup sehat, secara konsep Pendidikan kesehatan adalah upaya yang dilakukan untuk mengajak/memengaruhi orang lain (individu, kelompok dan masyarakat) agar mau hidup sehat. Pendidikan kesehatan secara operasional merupakan keseluruhan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Aji *et al.*, 2023)

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

- a. Adanya pergantian tingkah laku pada masyarakat, individu serta keluarga didalam membentuk hingga mengembangkan tingkah laku kesehatan serta kawasan yang prima, diikuti dengan partisipatif agar tercapainya tingkat kehidupan yang ideal.
- b. Terciptanya partisipasi dalam hidup sehat pada seseorang dan keluarganya serta pada jiwa dan pergaulannya hingga dapat meminimalkan tingkat kematian serta kesakitan
- c. Organisasi kesehatan dunia menyatakan pendidikan kesehatan ditujukan supaya dapat mengganti tingkah laku seseorang dan kemasyarakatan di ranah kesehatan.

3. Prinsip Pada Penyuluhan Kesehatan

Prinsip – prinsip penyuluhan kesehatan yaitu :

- a. Penyuluhan adalah sekumpulan peristiwa yang bisa memberi pengaruh pada wawasan, sikap serta tindakan pada target yang dituju.
- b. Pendidikan kesehatan tidak diberikan secara mudah, karena kebiasaan dan tingkah laku tidak bergantung pada sasaran pendidikan, namun pada diri sendiri

- c. Pendidik harus membuat sasaran supaya seseorang, keluarga, serta kelompok – kelompok publik bisa beralih dari tingkah lakunya sendiri
- d. Berhasilnya suatu pendidikan kesehatan apabila pemberian pendidikan kesehatan kepada sasaran dapat/sudah mengubah sikap serta perilakunya sesuai tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut

4. Dimensi Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup dalam pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi yaitu :

a. Aspek Kesehatan

Kesehatan masyarakat terdiri atas empat aspek pokok, antara lain :

- 1) Promosi (*Promotif*)
- 2) Pencegahan (*Preventif*)
- 3) Penyembuhan (*Kuratif*)
- 4) Pemulihan (*Rehabilitatif*)

b. Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaannya dikelompokkan menjadi lima, yaitu :

- 1) Pada tatanan rumah tangga (keluarga)
- 2) Pada tatanan sekolah
- 3) Pada tempat-tempat umum
- 4) Pada fasilitas pelayanan kesehatan

c. Tingkat Pelayanan Kesehatan

- 1) Pelayanan kesehatan tingkat pertama (Primer)
- 2) Pelayanan kesehatan tingkat kedua (Sekunder)
- 3) Pelayanan kesehatan tingkat ketiga (Tersier)

5. Metode Dalam Pendidikan Kesehatan

Metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan berupa :

a. Metode pendidikan individual

Metode pendidikan individual digunakan dalam membina tingkah laku seseorang atau individu yang tertarik pada perubahan tingkah laku yang dapat dikatakan sebagai inovasi contohnya seperti wawancara, konseling.

b. Metode pendidikan kelompok

Metode pendidikan kelompok diberikan pada kelompok dan harus mengetahui banyaknya kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal pada sasaran, kelompok terbagi menjadi dua yaitu :

- 1) Kelompok kecil, biasanya dipimpin oleh satu orang dan berjumlah 5 – 15 orang
- 2) Kelompok besar, seperti ceramah, *talkshow* dan seminar, berjumlah 15 – 50 orang

c. Metode pendidikan massa

Metode pendidikan massa diberikan pada sasaran yang bersifat umum dan massal tanpa melihat dan membedakan umur, jenis kelamin, status sosial, ekonomi dan pendidikan, contohnya seperti ceramah umum dan pidato (Trisutrisno *et al.*, 2022)

6. Media Dalam Pendidikan Kesehatan

Media yang sering digunakan dalam melakukan pendidikan kesehatan antara lain :

a. Media cetak

- 1) *Booklet*
- 2) *Leaflet*
- 3) *Flyer* (selebaran)
- 4) *Flip Chart*
- 5) *Poster*

b. Media elektronik

- 1) *Televisi*
- 2) *Radio*
- 3) *Video*
- 4) *Slide*
- 5) *Film Strip*
- 6) *Handphone*

c. Media papan (*Billboard*)

Media papan yang dipasang di tempat – tempat umum dapat diisi pesan – pesan atau informasi tentang kesehatan. Media ini mencakup juga pesan – pesan yang ditulis pada lembaran dan kemudian ditempel dikendaraan umum (bus atau kereta api) (Gejir *et al.*, 2017)

B. Konsep Dasar Metode Demonstrasi

1. Definisi Demonstrasi

Demonstrasi merupakan salah satu teknik dalam menyampaikan sesuatu melalui peragaan suatu Langkah – Langkah yang menceritakan tentang pengerjaan sesuatu, biasanya setelah melakukan demonstrasi maka akan dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh para peserta.

2. Tujuan Demonstrasi

Demonstrasi adalah praktik yang diperagakan kepada para peserta, demonstrasi dapat dibagi menjadi dua tujuan yaitu :

- a. Demonstrasi Proses, adalah demonstrasi untuk mengetahui langkah-langkah mengenai sesuatu.
- b. Demonstrasi Hasil, adalah demonstrasi untuk menunjukkan hasil dari sebuah proses (Aji *et al.*, 2023)

C. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu seseorang terhadap suatu objek lewat panca indera yang dia miliki. Pengetahuan pada setiap orang akan berbeda – beda tergantung dari bagaimana penginderaan dari masing – masing orang terhadap sesuatu atau objek.

2. Tingkatan Pengetahuan

Secara garis besar terdapat enam tingkatan pengetahuan yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan tingkatan paling rendah dari pengetahuan, karena hanya terbatas pada mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan pada tingkatan ini berupa menguraikan,

menyebutkan, mendefinisikan dan menyatakan. Contohnya menyebutkan definisi ASI, menguraikan komposisi ASI.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkat ini memahami berada pada kemampuan menjelaskan tentang suatu objek ataupun sesuatu dengan tepat dan benar. Seperti halnya orang yang sudah memahami suatu materi dapat membuat kesimpulan serta meninterpretasikan sesuatu atau objek yang telah dipahami.

c. Aplikasi (*Application*)

Pada seseorang yang mencapai tingkat ini telah mampu melakukannya secara langsung atau mengaplikasikan suatu materi yang sudah dia pelajari pada kondisi yang sesungguhnya atau sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Mampu dalam memperluas suatu materi atau objek ke dalam komponen – komponen yang memiliki kaitan antara yang satu dan lain. Kemampuan dalam tingkat analisis yaitu bisa menggambarkan, membuat kelompok dan memisahnya, mencari perbedaan atau membuat perbandingan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Pengetahuan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam membuat kaitan antara elemen satu dan elemen lain atau suatu pengetahuan yang ada sebelumnya menjadi suatu pola pengetahuan yang baru serta lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis meliputi membuat susunan, menyusun rencana, memberi kategori, membentuk desain dan menciptakan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang diperoleh pada tingkat evaluasi adalah kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi objek atau materi dari suatu hal. Evaluasi dapat dikatakan sebagai proses perencanaan, menerima dan memberikan informasi yang sangat berguna diperlukan untuk membuat keputusan alternatif (Syapitri *et al.*, 2021)

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan ada dua cara yaitu cara tradisional dan cara modern (ilmiah)

a. Cara Tradisional

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Metode ini dilakukan dengan menggunakan keterampilan pemecahan masalah, apabila mengalami kegagalan maka akan dilakukan cara lain, hingga suatu masalah dapat diselesaikan.

2) Cara kekuasaan (Otoriter)

Sumber pengetahuan ini dapat menjadi pemimpin komunitas formal dan informal, pakar agama, pejabat pemerintah, ilmuwan dan lainnya. Dengan kata lain, pengetahuan ini diambil atas dasar kewenangan atau kekuasaan. Kebiasaan ini biasanya diwariskan dari generasi ke generasi.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Apabila suatu metode di masa lampau dapat digunakan untuk menyelesaikan suatu masalah, maka metode tersebut akan digunakan kembali untuk permasalahan yang sama di masa sekarang. Namun jika gagal, maka akan diganti dengan cara lain hingga muncul penyelesaian suatu masalah.

4) Melalui jalan pikiran

Melalui jalan pikiran yaitu dengan penalaran, penalaran diperlukan untuk mencari kebenaran dalam pengetahuan

b. Cara Modern (Ilmiah)

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan disebut metode penelitian ilmiah atau lebih dikenal dengan metodologi penelitian. Metode ilmiah merupakan suatu usaha memecahkan masalah melalui pemikiran rasional dan refleksi empiris dan merupakan prosedur untuk memperoleh pengetahuan. Cara Modern atau ilmiah hakikatnya menggabungkan pemikiran logis rasional dengan pemikiran empiris, yaitu pernyataan yang dirumuskan disatu

pihak dapat diterima oleh akal sehat dan dipihak lain dapat dibuktikan melalui data dan fakta secara *empiris*. Kebenaran atau pengetahuan yang diperoleh betul-betul dapat dipertanggungjawabkan karena telah melalui serangkaian proses yang ilmiah (Syapitri *et al.*, 2021)

4. Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dinilai dengan skala sebagai Berikut :

- a. Baik, dengan skor : 76 – 100%
- b. Cukup, dengan skor : 56 – 75%
- c. Kurang, dengan skor : <56% (Rachmawati, 2019)

D. Konsep Dasar Keterampilan

1. Definisi Keterampilan

Keterampilan berasal dari kata “terampil” yang memiliki arti cakap, mampu dan cekatan. Keterampilan atau biasa disebut dengan *skill* merupakan suatu kemampuan yang dilakukan untuk mengubah pengetahuan ke dalam praktik sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai (Widiana, 2020)

2. Kategori Keterampilan

Keterampilan memiliki empat kategori antara lain :

- a. *Basic Literacy Skill*, merupakan keahlian dasar yang pasti dan harus dimiliki oleh setiap orang seperti membaca dan menulis
- b. *Technical Skill*, merupakan kemampuan yang didapat lewat pembelajaran secara teknik
- c. *Interpersonal Skill*, merupakan keahlian yang dimiliki seseorang untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain seperti mendengarkan cerita atau pendapat seseorang
- d. *Problem Solving Skill*, merupakan kemampuan seseorang menggunakan logikanya dalam menyelesaikan suatu masalah.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung yaitu :

a. Motivasi

Motivasi merupakan sesuatu yang bisa menghidupkan kemauan dalam diri seseorang untuk melakukan macam-macam tindakan. Motivasi dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu prosedur sesuai dengan yang diajarkan.

b. Pengalaman

Pengalaman dapat memperkuat keinginan seseorang untuk melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman dapat meningkatkan keahlian dalam melakukan tindakan-tindakan selanjutnya karena pernah melakukan tindakan-tindakan itu di masa lampau, sehingga tindakan-tindakan yang dilakukan menjadi lebih baik.

c. Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuatnya terampil dalam melakukan keterampilan tertentu sehingga suatu tindakan akan berjalan dengan baik. (Silvia, 2019)

4. Kualifikasi Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan terbagi menjadi dua skala, antara lain :

a. Terampil, dengan nilai ≥ 75

b. Tidak terampil, dengan nilai < 75

E. Konsep Dasar Teknik Marmet

1. Definisi Teknik Marmet

Teknik marmet adalah perpaduan dari memeras dan memijat payudara agar reflek pengeluaran ASI bisa optimal. Teknik ini ditujukan untuk mengosongkan ASI di *sinus laktiferus* yang terdapat dibagian bawah *areola*, sehingga merangsang keluarnya *hormone prolactin* kemudian merangsang *mammary alveoli* untuk menghasilkan ASI. Teknik marmet mengupayakan cara memerah ASI secara manual dengan memprioritaskan *let down refleks* yang memungkinkan ASI keluar lebih banyak (Enggar *et al.*, 2022).

2. Cara Memerah ASI Dengan Teknik Marmet

Gambar 1 Cara Memerah ASI



(Setiawandari & Ningrum, 2020)

- a. Pijat payudara
- b. Perah payudara selama 5 – 7 menit
- c. Pijat payudara
- d. Perah payudara selama 3 – 5 menit
- e. Pijat payudara
- f. Perah payudara selama 2 – 3 menit

3. Memijat Payudara

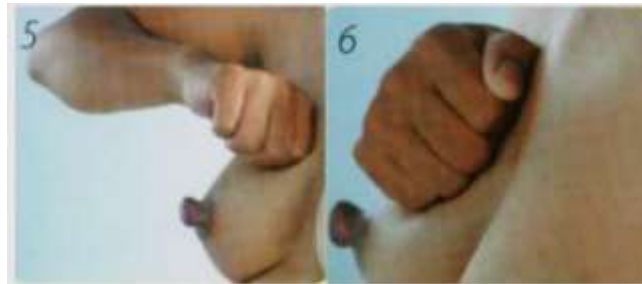
- a. Tekan 2 jari atau 3 jari ke dinding dada, buat Gerakan melingkar pada satu daerah di payudara. Setelah beberapa detik, pindahkan jari ke daerah berikutnya, arah pijatan spiral (gambar 1, 2) mengelilingi payudara atau radial (gambar 3, 4) menuju puting susu.

Gambar 2 Cara Pijat Payudara



- b. Kepalkan tangan, tekan ruas ibu jari ke dinding dada (gambar 5). Pindahkan tekanan berturut-turut ruas telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking ke arah puting (gambar 6), ulangi Gerakan pada daerah yang lain.

Gambar 3 Cara Memerah ASI



4. Memerah Payudara

Gambar 4 Langkah-langkah Memerah ASI



Sumber : (Setiawandari & Ningrum, 2020)

- a. Letakkan ibu jari di tepi atas *areola* pada posisi pukul 12
- b. Letakkan jari telunjuk di tepi bawah *areola* pada posisi pukul 6. Ketiga jari lain menyangga payudara
- c. Dengan kedua jari, tekan jaringan payudara ke dalam ke arah rongga dada tanpa ibu jari dan jari telunjuk berubah posisi
- d. Lanjutkan dengan Gerakan ke depan memijat jaringan di bawah *areola* sehingga ASI dalam saluran ASI dapat terperah, lakukan Gerakan beberapa kali hingga pancaran berkurang.

- e. Ubah posisi ibu jari dan jari telunjuk, misalkan pada posisi pukul 9 dan 3, ulangi tahap 3 dan 4
- f. Lakukan hal yang sama pada posisi yang berbeda. Setiap posisi yang dilakukan, posisi ibu jari dan jari telunjuk selalu berhadap-hadapan

Gambar 5 Cara Memompa Payudara



Sumber : (Setiawandari & Ningrum, 2020)

F. Konsep Dasar Pijat Oketani

1. Definisi Pijat Oketani

Pijat oketani pertama kali dipopulerkan di Jepang oleh Sotomi Oketani dan sudah diterapkan di beberapa negara lain seperti Bangladesh, Korea serta Jepang. Pijat oketani merupakan perawatan payudara unik yang memberikan rasa nyaman dan relaks pada ibu menyusui, sehingga membuat payudara menjadi lebih lembut, *areola* dan puting menjadi lebih lentur dan memudahkan bayi untuk menyusu. Aliran susu menjadi lebih lancar karena ada penekanan pada alveoli. Sotomi mengatakan bahwa menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi serta mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak (Masfufah *et al.*, 2023)

2. Manfaat Pijat Oketani

- a. Meningkatkan produksi ASI
- b. Memberikan rasa nyaman dan mengurangi nyeri pada payudara ibu
- c. Dapat memberikan efek lega dan merasa pulih
- d. Dapat meningkatkan proses laktasi tanpa memperhatikan jenis atau bentuk payudara

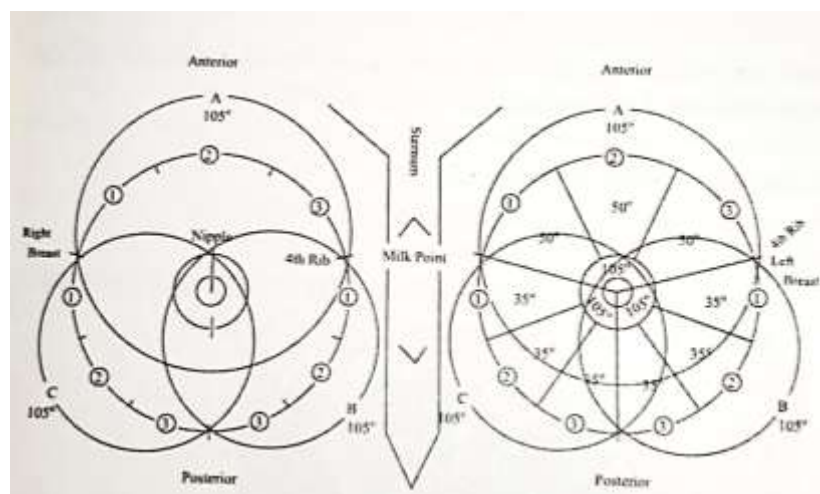
- e. Memperbaiki jenis puting rata atau kelainan bentuk puting seperti inversi
- f. Mencegah terjadinya luka pada puting dan dapat mencegah *mastitis*

3. Anatomi Payudara Dalam Pijat Oketani

Dalam teknik pijat Oketani, payudara dibagi menjadi dua bagian, masing-masing di sisi kiri dan kanan. Pertama, garis tegak lurus ditarik dari puting susu ke garis dada. Ini digunakan sebagai alas dengan luas 105 derajat diukur pada kedua sisi dan diberi tanda B dan C. A mewakili sisa 150° di atas kedua payudara, B mewakili bagian dalam sisi kanan dada dan kanan luar. sisi dada, di sisi kiri dada, sedangkan C mewakili sisi kanan luar dada dan sisi dalam dada kiri.

Titik B dan C keduanya berjarak 105° dari setiap sisi. Kemudian setiap bagian A, B, dan C dibagi menjadi tiga bagian lagi. Di dada kiri dan kanan. Bagian A dibagi menjadi tiga bagian yang sama yaitu 1, 2 dan 3 searah jarum jam, sedangkan bagian B dan C dibagi sama rata dari atas ke bawah (1), (2) dan (3). Artinya, B-(3) dan C-(3) bersebelahan dan mendefinisikan batas B dan C di antaranya. B (3) dan C-(3) berada pada sumbu teluk yang dukungan sambil berdiri.

Gambar 6 Anatomi Payudara Pada Pijat Oketani



Sumber : (Masfufah *et al.*, 2023)

4. Dasar Pelaksanaan Pijat Oketani

Payudara terdiri dari kelenjar susu yang dikelilingi oleh kulit, jaringan ikat, dan jaringan lemak. Di daerah posterior, kelenjar susu terhubung lemah ke *fascia* dalam otot *pectoralis mayor*. Dada dapat bergerak melawan otot *pectoralis mayor* dan tulang rusuk. Posisi dada terhubung ke kulit dan otot dada melalui jaringan ikat.

Jaringan ikat ini mempertahankan elastisitas dan secara spontan mengembang dan berkontraksi untuk mendukung fungsi fisiologis tubuh. *Fascia* membentuk dasar dada jika karena alasan apa pun pangkalnya kehilangan elastisitasnya maka robekan *fascia pectoralis* utama terjadi. Jika ASI tidak dikeluarkan dalam kondisi demikian akibatnya tekanan pada payudara akan meningkat, sirkulasi darah vena akan terganggu dan vena pada payudara akan tersumbat.

Pada saat yang sama, *areola* dan puting mengeras. Teknik manual Oketani melepaskan perlengketan antara payudara di bawahnya dan *fascia mammae* utama, sehingga membantu mengembalikan fungsi payudara normal. Fungsinya adalah memobilisasi payudara dari basisnya dengan meningkatkan vaskularitasnya, dengan demikian dapat meningkatkan aliran susu.

5. Prosedur Pelaksanaan Pijat Oketani

a. Langkah I

Mendorong C (1) dan menarik ke atas A (1), B (2) dengan jari ketiga tangan kanan dan jari kelingking tangan kiri kearah bahu.

Gambar 7 Langkah Pertama Pijat Oketani



b. Langkah II

Mendorong C (1-2) dan menarik bagian tengah A (1-2) dan B (1-2) dengan jari kedua tangan kearah ketiak kiri.

Gambar 8 Langkah Kedua Pijat Oketani



c. Langkah III

Mendorong C (2) dan menarik ke atas A (3) dan B (1) dengan jari ketiga dan ibu jari tangan kanan dan jari ketiga tangan kiri menempatkan ibu jari di atas sendi kedua ibu jari kanan, mendorong dan menarik akan sejajar dengan payudara yang berlawanan. Mendorong dan menarik nomor (1), (2) dan (3) digunakan untuk memisahkan bagian keras dari payudara dari *fascia* ke *pectoralis* utama.

Gambar 9 Langkah Ketiga Pijat Oketani



d. Langkah IV

Mendorong ke bawah seluruh payudara ke arah umbilicus menempatkan ibu jari kanan pada C (1), jari tengah, ketiga, dan kelingking di sisi B dan ibu jari kiri pada C (1), jari tengah, ketiga dan kelingking di sisi A.

Gambar 10 Langkah Keempat Pijat Oketani



e. Langkah V

Menarik payudara ke arah praktisi sambil memutarnya dengan lembut dari pinggiran atas ke tengah bawah dengan memegang payudara menggunakan tangan kanan.

Gambar 11 Langkah Kelima Pijat Oketani



f. Langkah VI

Menarik payudara ke bawah ke arah praktisi dengan tangan kiri sambil dengan lembut memutarnya dari pinggiran atas ke margin bawah memegang payudara seperti manipulasi 5. Ini adalah prosedur yang berlawanan dengan teknik no 5. Prosedur manual (5) dan (6) adalah

teknik untuk mengisolasi bagian dasar keras payudara C-(2) hingga C- (1) dari *fascia* utama *pectoralis*

Gambar 12 Langkah Keenam Pijat Oketani



g. Langkah VII

Putar payudara secara perlahan searah jarum jam dan perhatikan elastisitas pangkal payudara.

Gambar 13 Langkah Ketujuh Pijat Oketani



Sumber : (Masfufah *et al.*, 2023)

h. Langkah VIII

Pengeluaran ASI dilakukan dalam empat arah yang berbeda yaitu menekan bagian permukaan luar, menekan bagian bawah, menekan bagian dalam payudara dan yang terakhir menekan bagian dalam pinggiran atas payudara.

G. Konsep Dasar Ibu *Post Partum*

1. Definisi *Post Partum*

Post partum merupakan masa setelah kelahiran plasenta dan kembalinya alat kandungan seperti pada keadaan sebelum hamil, masa *post partum* berlangsung selama kira – kira 6 minggu.(Wahyuningsih, 2019)

2. Tahapan Masa *Post Partum*

Tahapan masa *post partum* ada tiga, yaitu :

a. Immediate postpartum

Immediate postpartum merupakan masa setelah kelahiran plasenta yaitu dari 0 – 24 jam pertama. Tahap ini sangat membutuhkan perhatian dalam pencegahan perdarahan pada *post partum*.

b. Early postpartum

Early postpartum merupakan hari ke 1 sampai hari ke-7 setelah melahirkan, di masa ini organ reproduksi ibu akan berangsur – angsur kembali ke bentuk semula atau mengalami involusi.

c. Late post partum

Late post partum merupakan hari ke-8 hingga hari ke-42 pasca melahirkan, di tahap ini ibu *post partum* telah memasuki proses pemulihan fisik, penyesuaian hormonal dan penyembuhan luka, ibu mulai menyesuaikan diri dengan peran barunya.

3. Kebutuhan Masa *Post Partum*

a. Nutrisi dan Cairan

Kebutuhan gizi pada ibu *post partum* saat menyusui adalah sebagai Berikut :

- 1) Mengonsumsi tambahan kalori 500 kalori setiap hari
- 2) Minum sedikitnya 2 liter setiap hari (\pm 8 gelas)
- 3) Mengatur diet yang berimbang yaitu protein, mineral serta vitamin
- 4) Mengonsumsi Fe/tablet tambah darah sampai 40 hari pasca persalinan
- 5) Mengonsumsi kapsul vitamin A 200.000 unit

b. Ambulasi

Ambulasi adalah bimbingan yang dilakukan pada ibu *post partum* untuk bangun dari tempat tidur dan secepat mungkin untuk berjalan. Ibu *post partum* telah diperkenankan untuk bangun dari tempat tidur dalam kurun waktu 24 – 48 jam, hal ini dapat dilakukan secara bertahap dan tidak diperkenankan jika memiliki kontraindikasi seperti anemia, penyakit jantung, demam dan sebagainya. Keuntungan ambulasi dini adalah ibu merasa sehat, fungsi usus dan kandung kemih berangsur kembali normal dan tidak memiliki dampak yang buruk terhadap proses penyembuhan pasca persalinan serta tidak menyebabkan pendarahan.

c. Eliminasi

Dalam waktu 6 jam ibu *post partum* diharapkan dapat berkemih, beberapa hal yang menghambat proses berkemih yaitu :

- 1) Otot – otot pada perut masih terlalu lemah
- 2) Edema
- 3) Dinding pada kandung kemih kurang sensitive

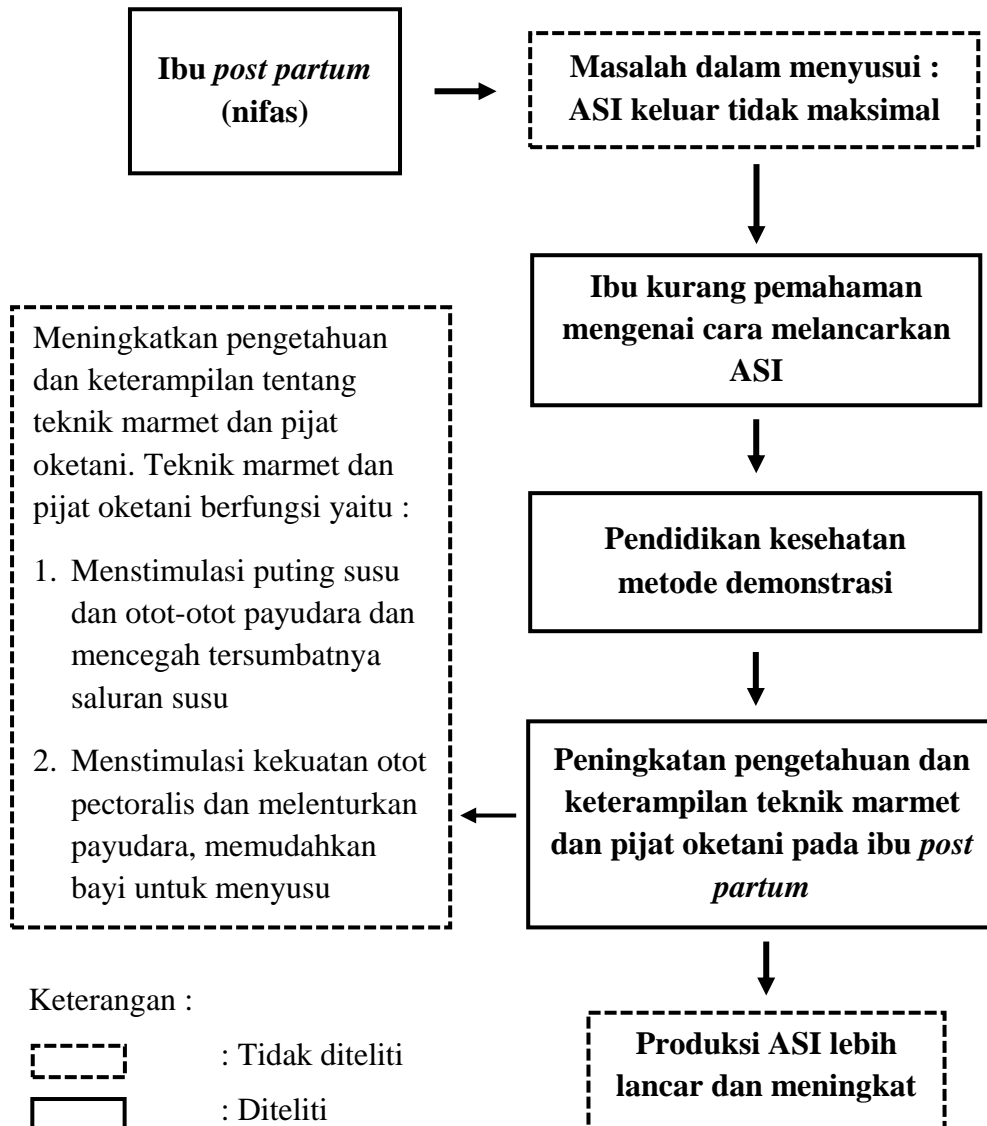
d. Kebersihan Diri

Pada periode *post partum* seorang ibu masih sangat rentan terkena infeksi, karena itu kebersihan tubuh, pakaian tempat tidur serta lingkungan harus diperhatikan dan tetap terjaga kebersihannya

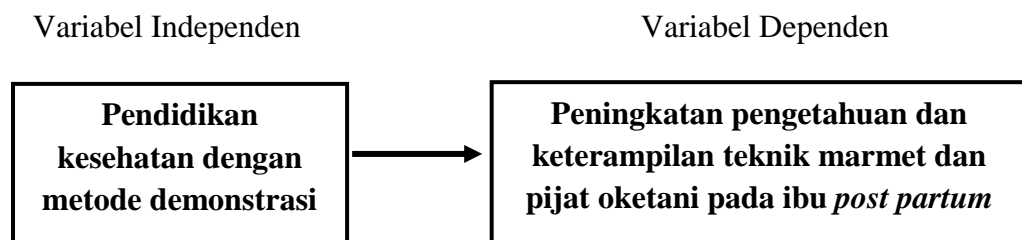
e. Istirahat dan Tidur

Selama masa *post partum*, kurang istirahat dan tidur dapat mengganggu produksi ASI dan memperlambat proses involusi dan mengakibatkan depresi pasca persalinan

H. Kerangka Teori



I. Kerangka Konsep



J. Defenisi Operasional

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil Ukur
Independent					
1	Pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi	Proses penyampaian suatu informasi kesehatan yang dilakukan untuk mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan memperagakan langkah-langkah dalam melakukan suatu tindakan	SAP	Nominal	1. Dilakukan 2. Tidak dilakukan
Dependent					
2	Peningkatan pengetahuan dan keterampilan teknik marmet dan pijat oketani pada ibu <i>post partum</i>	Meningkatnya pemahaman dan kemampuan pada ibu yang baru saja melahirkan tentang teknik	Lembar ceklis dan lembar observasi (<i>pre&post test</i>)	Ordinal	Pengetahuan -baik (76-100%) -cukup (56-75%) -kurang (<56%)

		teknik marmet yaitu salah satu pijat laktasi yang dapat melancarkan produksi ASI dan pijat oketani yaitu pijat yang dilakukan untuk melenturkan payudara agar pemberian ASI lebih lancar			Keterampilan -Terampil bila nilai ≥ 75 -Tidak terampil bila nilai < 75
--	--	--	--	--	--

K. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang berasal dari kata *hypo* yang artinya sebelum/di bawah dan *thesis* yang berarti pernyataan, kebenaran ataupun pendapat. Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah pada penelitian, dikatakan sementara karena hanya berdasarkan pada teori, belum disesuaikan dengan data dan fakta (Hartono, 2019).

Ha : Ada pengaruh dari pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan teknik marmet dan pijat oketani pada ibu *post partum*.

Ho : Tidak ada pengaruh dari pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan teknik marmet dan pijat oketani pada ibu *post partum*.

