

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan Kesehatan

A.1 Defenisi Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang bertujuan untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan secara perseorangan maupun secara kelompok (Effendy 2013).

A.2 Faktor-Faktor Yang Perlu Diperhatikan Terhadap Sasaran Keberhasilan Penyuluhan Kesehatan

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

2. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

3. Adat Istiadat

Pengaruh adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karna masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat yang berlaku.

4. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi.

5. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktivitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan (Effendy 2013).

B. Metode dan Teknik Penyuluhan Kesehatan

Metode dan teknik penyuluhan kesehatan adalah suatu kombinasi antara cara-cara atau metode dan alat-alat bantu media yang digunakan dalam setiap pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Berdasarkan sasarannya, metode teknik penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo (2016) dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Metode Penyuluhan Kesehatan Individual

Metode ini digunakan apabila promotor kesehatan dengan klientnya dapat berkomunikasi langsung atau tatap muka (*face to face*). Cara ini paling efektif, karena antara petugas kesehatan dengan klien dapat saling berdialog saling merespons dalam waktu yang bersamaan.

Dalam menjelaskan masalah kesehatan bagi klientnya petugas dapat menggunakan alat bantu atau peraga. Metode dan teknik penyuluhan kesehatan secara individual ini yang terkenal adalah “*counselling*”.

2. Metode Penyuluhan Kesehatan Kelompok

Teknik dan metode penyuluhan kesehatan kelompok ini digunakan untuk sasaran kelompok. Sasaran kelompok dibedakan menjadi dua, yakni kelompok kecil dan kelompok besar. Oleh sebab itu, penyuluhan kesehatan kelompok juga dibedakan menjadi 2 yaitu :

- a. Metode dan Teknik Penyuluhan Kesehatan Untuk Kelompok Kecil
Misalnya : diskusi kelompok, metode curah pendapat (*brain stroming*), bola salju (*snow ball*), bermain peran (*role play*), metode permainan simulasi (*simulation game*), dan sebagainya. Untuk mengefektifkan metode ini perlu dibantu dengan alat bantu atau media, misalnya : lembar baik (*flip chart*) alat peraga, slide, dan sebagainya.
- b. Metode dan Teknik Penyuluhan Kesehatan Untuk Kelompok Besar
Misalnya : Metode caramah yang diikuti tanpa diikuti dengan tanya jawab, seminar, loka karya dan sebagainya. Untuk memperkuat metode ini perlu dibantu pula dengan alat bantu misalnya, *overhead projector*, *slide projector*, *film*, *sound system*, dan sebagainya.
- c. Metode Penyuluhan Kesehatan Massa
Apabila sasaran penyuluhan kesehatan adalah massal atau publik, maka metode-metode dan teknik penyuluhan kesehatan tersebut tidak akan efektif, karena itu harus digunakan metode penyuluhan kesehatan massa. Merancang metode penyuluhan kesehatan massal

memang paling sulit, sebab sasaran public sangat heterogen, baik dilihat dari kelompok umur, tingkat pendidikan, tingkat social ekonomi, sosio-budaya, dan sebagainya. Metode dan teknik penyuluhan kesehatan untuk massal yang biasanya digunakan adalah : Ceramah umum (*Public Speaking*), menggunakan media massa elektronik seperti televisi, media cetak seperti *leaflet*, dan media luar ruang seperti sapanduk.

C. Media Penyuluhan Kesehatan

C.1 Defenisi Media Penyuluhan Kesehatan

Media penyuluhan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan. Penyuluhan kesehatan tidak dapat lepas dari media baik dari media cetak seperti *leaflet*, poster, brosur dan sebagainya, media elektronika seperti TV, radio, film dan sebagainya, dan media luar ruang seperti spanduk, banner dan sebagainya. Karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif (Notoatmodjo 2016).

C.1.1 Media *Leaflet*

Leaflet adalah selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk suatu sasaran dengan tujuan tertentu.

Bentuk *Leaflet* :

1. Tulisan terdiri dari 200 – 400 huruf dengan tulisan biasanya juga diselingi gambar-gambar.
2. Isi *leaflet* harus dapat dibaca sekali pandang.
3. Ukuran biasanya 20 x 30 cm.

Penggunaan *Leaflet* :

1. Untuk mengingatkan kembali tentang hal-hal yang pernah diajarkan / diceramahkan.
2. Biasanya *leaflet* diberikan kepada sasaran setelah selesai pelajaran / ceramah, atau dapat juga diberikan sewaktu ceramah untuk memperkuat ide yang disampaikan.

Keuntungan *Leaflet* :

1. Dapat disimpan lama, kalau lupa bisa dilihat kembali. Dapat dipakai sebagai bahan baca rujukan.
2. Isi dipercaya karena dicetak atau dikeluarkan oleh instansi resmi.
3. Jangkauan jauh dan dapat membantu jangkauan media lain.
4. Jika perlu dicetak ulang
5. Dapat dipakai untuk bahan diskusi, pada kesempatan berbeda

Kerugian *Leaflet* :

1. Bila cetakkannya tidak menarik, orang akan enggan menyimpannya.
2. Kebanyakan orang enggan membacanya, apalagi bila hurufnya terlalu kecil dan susunannya tidak menarik.
3. *Leaflet* tidak bisa digunakan oleh individu yang kurang lancar membaca atau buta huruf (Syafrudin dan Yudha, 2016).

D. Pengetahuan

D.1 Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat berhubungan dengan pendidikannya, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi, orang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal.

Tingkat pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Wawan dan Dewi, 2019).

D.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Wawan dan Dewi (2019), mempunyai 6 tingkatan yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuknya ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, menyatakan dan sebagainnya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui. Orang yang telah paham tehadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi sebenarnya.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

D.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Pengetahuan menurut Wawan dan Dewi (2019) antara lain :

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi. Misalnya hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut Nursalam (2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip Nursalam (2003) pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

c. Umur

Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya. Hal ini dilihat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b. Sosial Budaya

Sistem sosial yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi.

D.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto dalam (Wawan dan Dewi, 2019) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : Hasil presentase 76%-100%
2. Cukup : Hasil presentase 56%-75%
3. Kurang : Hasil presentase <56%

E. Kehamilan

E.1 Defenisi Kehamilan

Kehamilan adalah fertilisasi atau peatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan penyatuan dan membentuk sel yang akan bertumbuh. Lama hamil normal dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 trimester, dimana trimester I berlangsung dalam 12 minggu, trimester II 15 minggu (minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester III 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirahardjo 2014).

E.2 Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil Trimester III

Pada trimester ketiga, terjadi perubahan pada ibu meliputi perubahan fisik dan psikologis. Berikut adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu. Pada trimester ketiga, ibu mengalami beberapa perubahan fisik yaitu :

1. Sistem Reproduksi

Akibat kontraksi otot-otot bagian atas uterus, Segmen Bawah Rahim (SBR) menjadi lebih lebar dan tipis, tampak batas nyata antara bagian atas lebih tebal dan segmen bawah rahim yang lebih tipis. Selain itu, terjadi perubahan Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) akibat penambahan besar uterus. Pada usia kehamilan 28 minggu *fundus uteri* terletak diatas pusat (25 cm), pada usia kehamilan 32 minggu *fundus uteri* terletak pada pertengahan pusat dan *prosesus xifoideus* (px) (27 cm), pada usia kehamilan 36 minggu *fundus uteri* 1 jari dibawah *prosesus xifoideus* (30 cm), dan pada usia kehamilan 40 minggu *fundus uteri* terletak 3 jari dibawah px (33 cm) (Rukiah, dkk. 2016)

a. Serviks Uteri

Peningkatan aliran darah uterus dan limpa mengakibatkan kongesti panggul dan edema. Sehingga uterus, servik dan isthmus melunak secara progressif dan servik menjadi kebiruan. Pada post partum servik menjadi berlipat-lipat dan tidak menutup (Nugroho, dkk. 2014).

b. Vagina dan Vulva

Terjadi hipervaskularisasi pada vagina dan vulva mengakibatkan lebih merah, kebiru-biruan (livide) yang disebut tanda Chadwick. Selama hamil pH sekresi vagina menjadi lebih asam, berubah dari 3-5 merupakan akibat meningkatnya produksi asam laktat karena keputihan rentan terhadap infeksi jamur *Candida Albicans* (Rukiah, dkk. 2016)

c. Uterus

Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis seiring berkembangnya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong uterus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati. Pada saat pertumbuhan uterus akan berotasi kearah kanan, dekstrorotasi ini disebabkan oleh adanya rektosigmoid didaerah pelvis (Romauli suryati, dkk, 2017).

2. Sistem Payudara

Pada kehamilan trimester III, terkadang keluar cairan berwarna kekuningan dari payudara yang disebut dengan *kolostrum*. Hiperpigmentasi pada aerola (menjadi lebiih hitam dan tegang). Mammae akan membesar dan tegang akibat hormon somatomamotropin, estrogen, dan progesteron tapi belum mengeluarkan asi. Payudara terus tumbuh disepanjang kehamilan dan ukuran serta beratnya meningkat hingga mencapai 500 gram untuk masing-masing payudara (Rukiah dkk. 2016).

3. Kulit

Pada kulit terjadi perubahan deposit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh *melanophore stimulating hormone* (MSH) yang meningkat. Hiperpigmentasi terjadi pada striae gravidarum livide atau alba, aerola mamae, papilla mamae, linea nigra, pipi (chloasma gravidarum) akan menghilang saat persalinan (Nugroho, dkk. 2014).

4. Sistem Kardiovaskuler

Perubahan yang terjadi pada jantung, yang khas denyut nadi istirahat meningkat sekitar 10-25 denyut permenit pada kehamilan. Karena diafragma semakin naik terus selama kehamilan, jantung digeser kekiri dan keatas, sementara pada waktu yang sama organ ini agak berputar pada sumbu panjangnya (Rukiah, dkk. 2016).

5. Sistem Pernafasan

Sistem respirasi terjadi perubahan guna dapat memenuhi kebutuhan O². Karena pembesaran uterus terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan dan kebutuhan oksigen yang meningkat 20% untuk metabolism janin. Dorongan rahim yang membesar terjadi desakan diafragma (Nugroho, dkk. 2014).

6. Sistem Pencernaan

Pada kehamilan peningkatan hormon estrogen mengakibatkan terdapat perasaan enek (nausea). Gejala muntah (emesis) dijumpai pada bulan I kehamilan yang terjadi pada pagi hari (*morning sickness*). Pada kehamilan sering terjadi *konstipasi* dan nyeri pada uluh hati adalah hal

paling sering dialami pada kehamilan trimester III. Tonus otot-otot traktus digestivus menurun, mortalitas seluruh traktus digestivus berkurang sehingga makan lama berada diusus. Hal ini baik untuk reabsorbsi, tetapi menyebabkan obstipasi karena penurunan tonus otot-otot traktus digestivus (Nugroho, dkk. 2014).

7. Sistem Perkemihan

Pada akhir kehamilan, terjadi peningkatan frekuensi Buang Air Kecil (BAK) karena kepala janin mulai turun sehingga kandung kemih tertekan (Nugroho, dkk. 2014).

8. Sistem *metabolic*

Pada masa kehamilan terjadi penambahan berat badan selama hamil sebesar 12,5 kg. penambahan berat badan selama hamil berasal dari janin, plasenta, cairan amnion, uterus, mammae, darah, hingga lemak.

Pada trimester ketiga penambahan berat badan per minggu selama hamil sebesar 0,5 kg (Saifuddin, A.B, dkk, 2014).

9. Sistem Berat Badan dan Indeks Masa Tubuh

Kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg dan sampai akhir kehamilan 11-12 kg. cara yang dipakai untuk menentukan berat badan menurut tinggi badan adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh yaitu dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan pangkat 2 (Romauli Suryati, dkk, 2017).

E.3 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III

Pada trimester ketiga kehamilan adalah periode penantian akan kelahiran bayinya sering disebut sebagai periode penantian. Bila bayinya tidak lahir tepat pada waktunya, ibu menjadi gelisah. Ibu merasa khawatir bila bayi lahir tidak normal.

Ibu hamil yang memiliki kepribadian *immature* (kurang matang) biasanya dijumpai pada calon ibu dengan usia yang masih sangat muda, *introvert* (tidak mau berbagi dengan orang lain) atau tidak seimbang antara perilaku dan perasaannya, cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil dalam menghadapi kehamilannya dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki kepribadian yang mantap dan dewasa.

Ibu hamil dengan kepribadian seperti ini biasanya menunjukkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan terhadap dirinya dan bayi yang dikandungnya selama kehamilan, sehingga ibu tersebut lebih mudah mengalami depresi selama kehamilannya. Ia merasa kehamilannya merupakan beban yang sangat berat dan tidak menyenangkan (Nugroho, dkk. 2014).

F. Perawatan Payudara

F.1 Defenisi Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan dan memperlancar pengeluaran ASI. Pada usia kehamilan trimester III sekresi payudara yang kaya akan immunologi tampak memenuhi aveolus dan payudara semakin padat karena retensi air, lemak, serta

berkembangnya kelenjar-kelenjar susu sehingga produksi ASI nantinya akan banyak dan lancar (Astutik 2017).

F.2 Tujuan Perawatan payudara

Tujuan dilakukannya perawatan payudara yaitu :

1. Memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat (puting susu) karena saat menyusui payudara ibu akan kontak langsung dengan mulut bayi.
2. Menghindari puting susu yang sakit dan infeksi payudara, serta menjaga kebersihan bentuk payudara (Astutik 2017).

F.3 Waktu Perawatan Payudara

Perawatan payudara tidak hanya dilakukan pada saat hamil saja yaitu sejak kehamilan tujuh bulan, tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin dan dilakukan dua kali sehari sebelum mandi. Prinsip perawatan payudara adalah sebagai berikut :

1. Menjaga payudara agar bersih dan kering terutama puting susu.
2. Menggunakan bra/BH yang menopang.
3. Apabila terjadi puting susu lecet, oleskan kolostrum/ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui
4. Menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan puting susu yang tidak lecet.

5. Jika lecet puting termasuk katogori berat, maka bagian yang sakit dapat diistirahatkan, ASI dikeluarkan dan diminumkan dengan sendok (Astutik 2017).

F.4 Persiapan Alat dan Langkah Perawatan Payudara

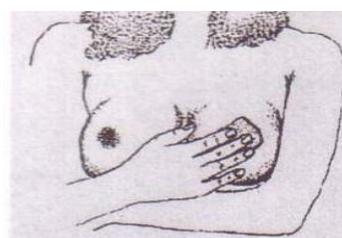
Menurut Astutik (2017) persiapan alat dan langkah perawatan payudara adalah sebagai berikut :

Alat yang diperlukan untuk perawatan payudara antara lain sebagai berikut:

1. Handuk untuk mengeringkan payudara basah.
2. Kapas digunakan untuk mengompres puting susu.
3. Minyak kelapa/*baby oil* sebagai pelicin.
4. Waskom yang berisi air hangat untuk kompres hangat
5. Waskom yang berisi air dingin untuk kompres dingin.
6. Waslap digunakan untuk merangsang erektilitas puting susu

Langkah-Langkah Perawatan Payudara :

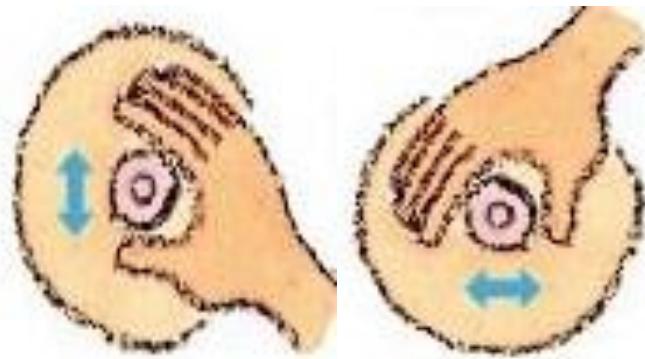
1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan.
2. Cuci tangan di bawah air mengalir dengan sabun.
3. Kompres puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak/*baby oil* \pm 2 menit.



Gambar 2.1 Kompres Payudara

Sumber : <https://slideplayer.info/slide/12430054/>

4. Bila puting susu masuk ke dalam, lakukan gerakan Hoffaman atau gunakan pompa puting.
 - a. Gerakan Hoffman.
 - Tarik telunjuk sesuai dengan kanan dan kiri, atas dan bawah. Gerakkan ini akan merenggangkan kulit payudara dan jaringan yang ada di bawahnya. Lakukan 5-10 kali
 - Gerakkan diulang dengan letak telunjuk dipindah berputar di sekeliling puting sambil menarik puting susu yang masuk. Lakukan gerakan minimal 5-10 kali.



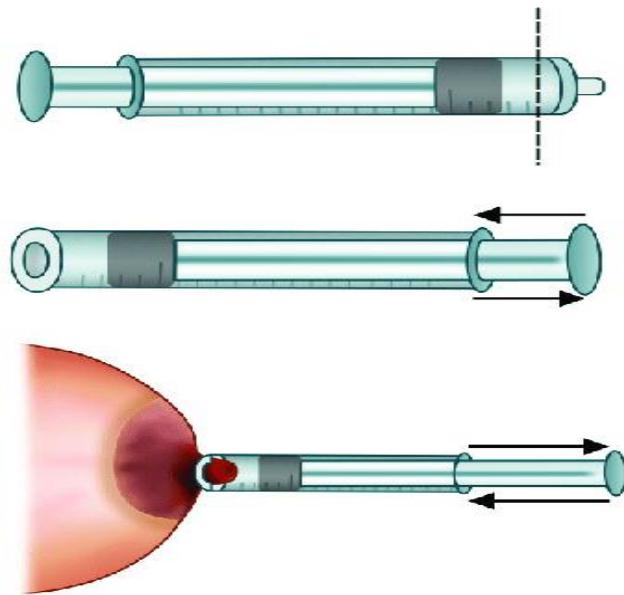
Gambar 2.2 Gerakkan Hoffin

Sumber :

<https://anggraenipuspadevi.wordpress.com/2015/08/22/perawatan-payudara-pada-ibu-nifas/>

- b. Penggunaan pompa puting
 - Bila pompa puting tidak tersedia, dapat dibuat dari modifikasi spuit 10 ml. bagian ujung jarung dipotong dan kemudian pendorong dimasukkan dari arah potongan tersebut.
 - Cara penggunaannya yaitu dengan menempelkan ujung pompa (spuit injeksi) pada payudara sehingga puting berada di dalam pompa.

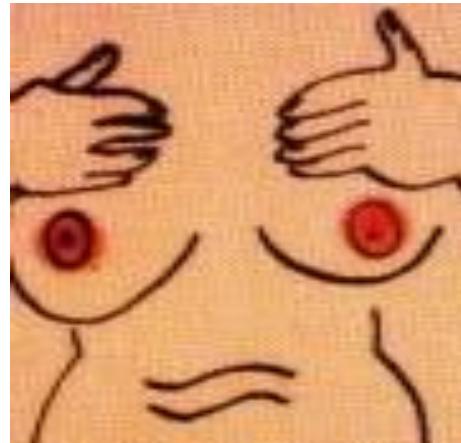
- Kemudian tarik perlahan hingga terada ada tahanan dan dipertahankan selama $1/2 - 1$ menit
- Bila terasa sakit, tarikan dikendorkan. Prosedur ini diulangi terus hingga beberapa kali dalam sehari.



Gambar 2.3 Pompa Puting Modifikasi Sputi
 Sumber : <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-inverted-nipple/15617>

5. Perawatan Payudara

- a. Kompres dengan kapas kedua puting menggunakan minyak kelapa/*baby oil* selama $\pm 3-5$ menit . kemudian angkat kapas sambil membersihkan kotoran yang menempel diputting.
- b. Oleskan minyak kelapa/*baby oil* ke payudara atau kedua telapak tangan. Letakkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara, kemudian telapak tangan ditarik ke atas melingkari payudara sambil menyangga payudara lalu tangan dilepaskan dengan gerakan cepat ke arah depan. Lakukan gerakan ini ± 20 kali.



Gambar 2.4 Kedua Tangan Melingkari Payudara

Sumber : <https://docplayer.info/113808731-Jadwal-kegiatan-laporan-tugas-akhir.html>

- c. Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, kemudian urut payudara dari pangkal payudara ke arah puting memakai genggaman tangan menyeluruh atau ruas-ruas jari dan begitu pula yang dilakukan pada payudara kiri. Lakukan gerakan ini ± 20 kali.
- d. Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, kemudian sisi luar tangan kiri (bagian kelingking) mengurut payudara ke arah puting susu begitu pula sebaliknya pada payudara kiri. Lakukan gerakan ini ± 20 kali.



Gambar 2.5 Pengurutan Menggunakan Sisi Luar Tangan (Kelingking)

Sumber : <https://docplayer.info/113808731-Jadwal-kegiatan-laporan-tugas-akhir.html>

- e. Menyiram payudara dengan air hangat dan air dingin secara bergantian dan berulang-ulang lalu dikeringkan dengan handuk kering yang digerakkan keatas dan bawah beberapa kali.



Gambar 2.6 Menyiram Payudara

Sumber : <https://slideplayer.info/slide/12430054/>

- f. Menggunakan BH yang menyangga dan ukuran yang sesuai dengan pertumbuhan payudara.

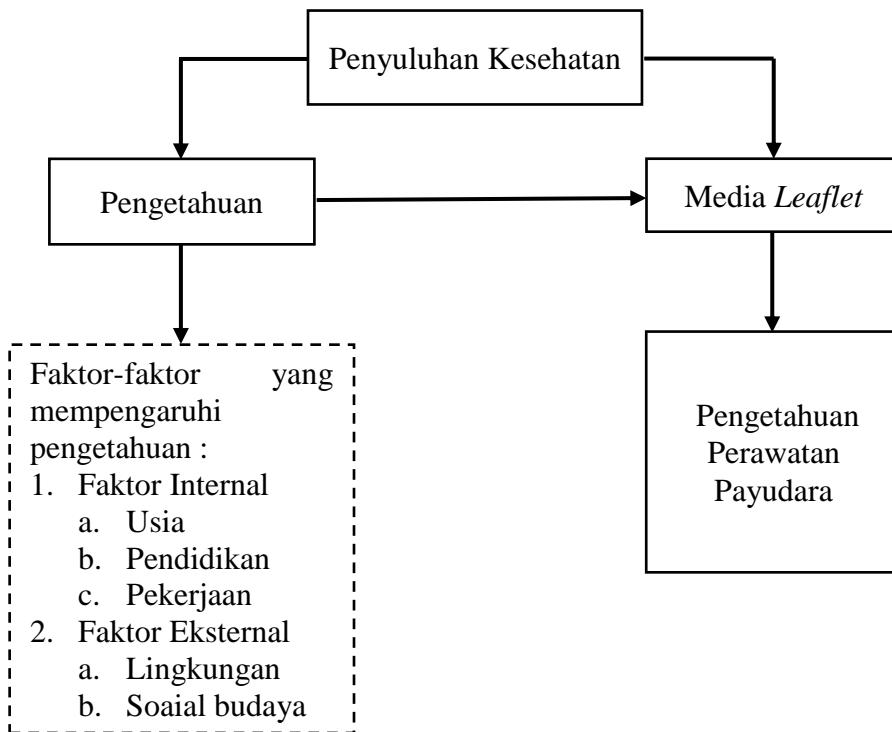


Gambar 2.7 BH Yang Menyangga Payudara

Sumber : <https://slideplayer.info/slide/12430054/>

- g. Cuci tangan setelah melakukan perawatan payudara.

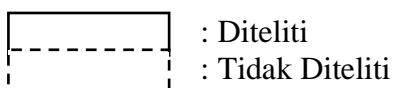
G. Kerangka Teori



Sumber :

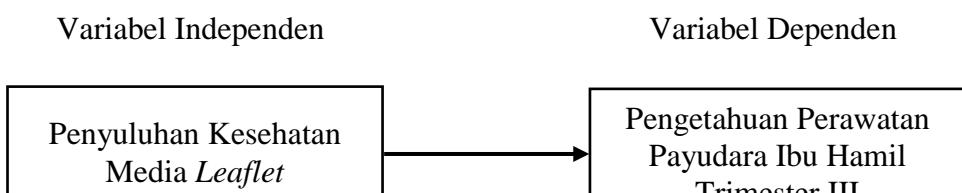
Teori Lawrence Green modifikasi Wawan dan Dewi (2019) dan Syafrudin dan Yudha, 2016

Keterangan :



Gambar 2.8
Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 2.9
Kerangka Konsep

I. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- Ha : Ada pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara di BPM Sugiharti Lubuk Pakam tahun 2019.
- H0 : Tidak ada pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara di BPM Sugiharti Lubuk Pakam tahun 2019.