

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 KONSEP PENDIDIKAN KESEHATAN**

#### **2.1.1 Pengertian Pendidikan kesehatan**

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, di mana bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri. (Notoadmodjo, 2021).

#### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan**

Mendorong orang untuk mengubah tingkah laku mereka dari dari hal yang merugikan kesehatan kearah yang dapat menguntungkan. (Aji, Nugroho, & Rahardjo, 2023).

#### **2.1.3 Ruang lingkup pendidikan kesehatan**

Struktur atau lokasi penyampaian pendidikan kesehatan, unsur-unsur kesehatan, dan dimensi-dimensi jenjang kesehatan lainnya merupakan beberapa faktor yang dapat digunakan untuk menentukan cakupan pendidikan kesehatan.

1. Empat komponen utama unsur kesehatan masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Promosi (promotive)
- b. Pencegahan (preventif)

- c. Penyembuhan (kuratif)
  - d. Pemulihan (rehabilitative)
2. Fasilitas pendidikan kesehatan dapat dikategorikan menjadi lima kelompok berdasarkan aspek pelaksanaannya:
- a. Pendidikan kesehatan dalam rumah tangga.
  - b. Siswa menerima pendidikan kesehatan di lingkungan kelas melalui konsentrasi.
  - c. Karyawan atau personel yang dimaksud merupakan sasaran pendidikan kesehatan di tempat kerja.
  - d. Pendidikan kesehatan masyarakat di lokasi seperti bandara, stasiun kereta api, terminal bus, kompleks olahraga, dll.
  - e. Instruksi kesehatan di rumah sakit, pusat kesehatan masyarakat, klinik bersalin, dll.
3. Tingkat pelayanan kesehatan: Ada beberapa metode untuk menentukan kualitas pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan.
4. Leafel dan Clark memberi peringkat berdasarkan tingkat pencegahan sebagai berikut:
- a. Meningkatkan nutrisi, gaya hidup sehat, dan kebersihan lingkungan sekitar.
  - b. Program perlindungan khusus, seperti vaksinasi.
  - c. diagnosis dan perawatan yang cepat.

- d. Karena perawatan yang tidak memadai dapat mengakibatkan kecacatan, pembatasan disabilitas, seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan dan penyakit, sering kali menghalangi orang menyelesaikan terapi.
- e. Pengobatan dan pemulihan. (Notoadmodjo, 2021).

#### **2.1.4 Sasaran Pendidikan Kesehatan**

Program pembangunan indonesia berfokus pada masyarakat umum:

- a. Masyarakat umum

Jika sebuah kasus fillariasis endemis terjadi disebuah desa, seluruh masyarakat desa harus mendapatkan pendidikan kesehatan dan pengobatan untuk menghilangkan fillariasis.

- b. Komunitas dikelompok tertentu, seperti wanita dan remaja dan anak-anak. Kelompok tertentu menjadi sasaran pendidikan kesehatan karena rentan terhadap permasalahan kesehatan. Wanita sangat rentan memiliki permasalahan kesehatan terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena pada periode tersebut mereka memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi dan membutuhkan pemeliharaan kesehatan yang lebih tinggi dari wanita biasa, contoh: seorang wanita hamil dan menyusui harus mendapatkan konseling oleh bidan atau dokter terkait permasalahan kesehatan yang dialami atau pemeliharaan kesehatan selama masa kehamilan dan nifas.

Anak-anak dan remaja menjadi kelompok sasaran pendidikan kesehatan secara khusus, dikarenakan anak-anak memiliki imunitas yang jauh lebih rendah dibandingkan orang dewasa sehingga memiliki resiko terkena.

- c. Karena beberapa orang memiliki masalah kesehatan tertentu yang perlu ditangani melalui edukasi kesehatan agar tidak memburuk atau menular ke orang lain, target audiens untuk teknik edukasi kesehatan ditentukan. Misalnya, seseorang dengan AIDS disarankan untuk mendapatkan konseling guna meningkatkan kesehatannya. (Notoadmodjo, 2021).

#### **2.1.5 Metode pendidikan kesehatan**

Hakikatnya, taktik pendidikan kesehatan adalah cara berkomunikasi dengan tujuan pendidikan, seperti keluarga, masyarakat, organisasi, dan masyarakat. Beberapa teknik yang digunakan dalam pendidikan kesehatan antara lain:

1. Teknik pendidikan individual, seperti wawancara, konsultasi pribadi, serta bimbingan dan konseling. Prosedur ini tergolong baru.
2. Ketika menggunakan teknik pendidikan kelompok, penting untuk mempertimbangkan ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal.
3. Sasaran tidak dibedakan berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, kelas sosial ekonomi, atau pencapaian pendidikan

saat menggunakan teknik pendidikan massal; mereka digunakan untuk tujuan umum. (Aji, Nugroho & Rahardjo 2023).

#### **2.1.6 Media pendidikan kesehatan**

Untuk meningkatkan pemahaman khalayak sasaran dan, akhirnya, memengaruhi perilaku mereka terhadap kesehatan, media pendidikan kesehatan adalah sarana atau upaya apa pun untuk mengomunikasikan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. (Notoadmodjo, 2021).

##### **Media Cetak**

1. Buklet adalah komunikasi tertulis atau bergambar yang disajikan dalam bentuk buku.
2. Selebaran: Selebaran lipatan teks, gambar, atau keduanya dapat digunakan untuk menyampaikan pesan.
3. Selebaran atau selebgram adalah dokumen seperti selebaran yang tidak dilipat.
4. Flipchart adalah pesan kesehatan atau grafik informasi yang biasanya disajikan dalam bentuk buku dengan informasi di bagian belakang dan ilustrasi visual di setiap halaman. Pesan atau informasi penting tersebut tertuang dalam teks.
5. Kolom atau artikel adalah tulisan yang muncul di majalah atau surat kabar dan membahas topik terkait kesehatan.

6. Poster adalah barang cetakan yang biasanya dipajang di dinding, di tempat umum, atau di bus yang memberikan informasi dan pesan terkait kesehatan.
7. Informasi kesehatan disampaikan melalui gambar.

### **Media Elektronik**

1. Drama, sinetron, papan debat, sesi tanya jawab, ceramah, televisi, kuis, dan kuis pintar semuanya merupakan contoh televisi.
2. Pidato, ceramah, tes, dan diskusi interaktif atau sesi tanya jawab adalah contoh format radio.
3. VCD adalah singkatan dari video compact disc.
4. Slide digunakan untuk menyajikan informasi atau pesan terkait kesehatan.
5. Film strip: sarana penyebaran pesan terkait kesehatan.

## **2.2 KONSEP MEDIA SOSIAL DAN TIKTOK**

### **2.2.1 Pengertian Media Sosial**

Pelanggan menggunakan media sosial untuk berbagi informasi dengan orang lain dan dengan diri mereka sendiri, termasuk foto, video, dan audio.

### **2.2.2 Fungsi Media Sosial**

Media sosial dapat menyediakan wadah untuk komunikasi yang lebih luas. Media sosial dapat menjadi sumber daya yang

bermanfaat untuk memahami permasalahan dan kebutuhan masyarakat umum. Media sosial memiliki sejumlah tujuan, seperti:

1. Media sosial adalah platform yang menggunakan teknologi web dan internet untuk meningkatkan koneksi sosial manusia.
2. Praktik komunikasi media penyiaran searah antara satu lembaga media dan banyak khalayak (juga dikenal sebagai "satu ke banyak") telah secara efektif digantikan oleh media sosial sebagai metode komunikasi dialogis antara banyak khalayak (juga dikenal sebagai "banyak ke banyak").
3. Dengan mengubah pengguna dari penerima konten pesan menjadi produsen materi tersebut, media sosial membantu mendemokratisasi pengetahuan dan informasi. (Ekasuci, Handar, Liliyana, & Suryani, 2020).

### **2.2.3 Jenis-jenis media social**

Berdasarkan kategorinya, platform media sosial terpopuler di indonesia yaitu:

- a. Facebook Meta
- b. X (sebelumnya Twitter)
- c. YouTube
- d. Blog
- e. TikTok
- f. Google Plus

- g. Instagram
- h. Pinterest
- i. Tumbler
- j. Flickr
- k. Likedln
- l. Ask fm
- m. Aplikasi "obrolan" social

Selain berbagi ilmu dan inspirasi, media sosial juga digunakan untuk kompetisi, ekspresi diri, dan pencitraan diri, termasuk mengungkapkan kata-kata kasar dan keluhan. Status media sosial yang menginspirasi dan mendidik adalah yang terbaik. (Siregar A,2022).

#### **2.2.4 Dampak Penggunaan Media Social**

##### **a. Dampak positif**

Kemudahan berteman, promosi diri, komunikasi dengan teman, dan pencarian informasi—baik berita maupun pendidikan teknologi semuanya merupakan manfaat penggunaan media sosial. (Rahma et al., 2023).

##### **b. Dampak Negatif**

Penggunaan dan akses media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan efek negatif, seperti kurangnya hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, kurangnya konsentrasi belajar, perilaku

yang tidak diinginkan, dan penyebaran informasi yang salah.  
(Rahma et al., 2023).

## **2.3 Konsep tiktok**

### **2.3.1 Aplikasi tiktok**

Kemampuan mengunggah video pendek berdurasi 15 detik merupakan fondasi jaringan media sosial TikTok yang relatif baru. TikTok adalah divisi nirlaba dari perusahaan internet Tiongkok, ByteDance. ByteDance, sebelumnya dikenal sebagai Douyin, meluncurkan TikTok pada tahun 2016, tetapi baru pada tahun 2017 Play Store dan App Store menyediakannya untuk pengguna global. Pada tahun 2018, TikTok memperluas basis penggunanya dan memulai debutnya di pasar AS setelah merger dengan Musical.ly. (Alizen et al., 2023).

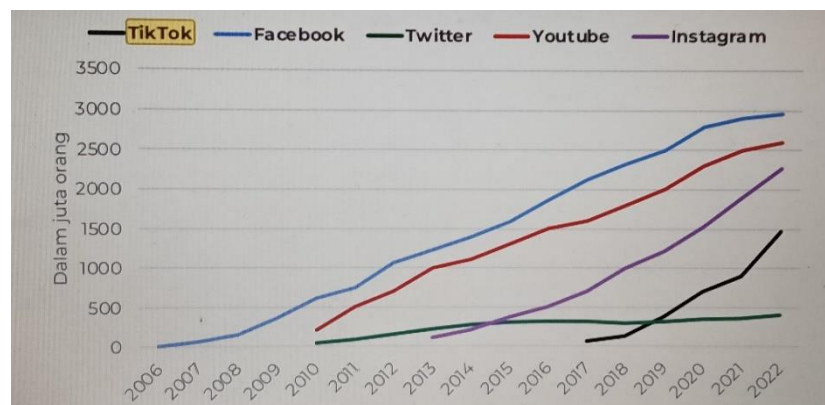
Per Januari 2023, TikTok diperkirakan memiliki 1,05 miliar pengguna di seluruh dunia, meningkat 18,8% dari tahun sebelumnya. TikTok berada di peringkat keenam dalam hal penggunaan, setelah dua situs jejaring sosial terpopuler, Facebook dan YouTube, tetapi di atas Twitter. Dengan rata-rata pengguna menghabiskan 23,5 jam per bulan di akun mereka, TikTok memiliki tingkat penggunaan tertinggi di dunia. Meskipun baru berusia lima tahun, TikTok memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi daripada Instagram atau Twitter di semua ukuran akun, yang menunjukkan pertumbuhannya yang

eksplosif. Karakteristik utama platform ini sebagian besar menjadi penyebab utama hal ini. (Alizen et al., 2023).

### 2.3.2 Perkembangan media social tiktok sebagai alat Pendidikan

Media sosial telah menjadi pusat dari kehidupan masyarakat diseluruh dunia, khususnya di indonesia. Dengan perkembangan dan kemajuan teknologi ini, pengguna media sosial semakin meningkat setiap hari. Media sosial menjadi salah satu kebutuhan dasar. (Rahman et al., 2023).

**Gambar 2. Penggunaan platform media sosial terbanyak dari tahun ke tahun**

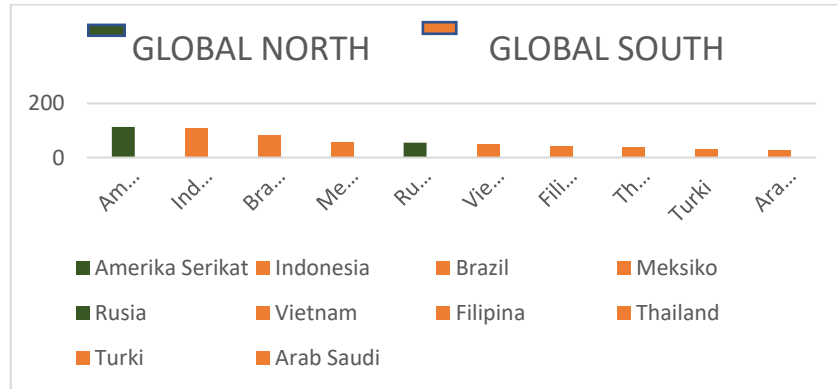


Sumber: Alizen (2023)

### 2.3.3 Karakteristik penggunaan tiktok

Karakteristik pengguna TikTok Generasi Z lahir ditengah perkembangan teknologi yang maju yang sangat pesat dan tumbuh seiring perkembangan teknologi dan ikut serta menikmati perkembangan teknologi yang terjadi. Generasi Z lebih unggul dalam hal teknologi dibandingkan dengan generasi X. (Rahma et al., 2023).

**Gambar 2.2 Negara-negara dengan jumlah pengguna aktif TikTok terbesar**



**Sumber : Alizen (2023)**

### 2.3.4 Keunggulan tiktok dalam menyampaikan informasi kesehatan

1. Memperoleh informasi nyaman dan menghemat waktu
2. Memperoleh informasi melalui video pendek hemat biaya.  
Video-video ini umumnya disediakan secara gratis dan membutuhkan jaringan dan biaya listrik yang minimal.
3. Metode perolehan informasi ini membantu menghilangkan keraguan yang timbul karena mengandalkan satu sumber informasi
4. Cara perolehan informasi ini secara efektif melindungi privasi pasien. (Gong et al., 2023).

### 2.3.5 Perubahan Perilaku

Segala aktivitas atau tindakan yang berinteraksi dengan lingkungan melalui pengetahuan, sikap, dan tindakan disebut perilaku. Perilaku manusia sangat kompleks dalam berbagai hal, seperti ucapan, pakaian, cara berjalan, penglihatan, pikiran, dan

impuls. Pendapat skiner reaksi seseorang terhadap rangsangan atau stimulus eksternal. Dimana perilaku dapat berubah berrgantung pada seberapa banyak diterima dalam konteks ini, teori kultivasi untuk mengkaji perubahan perilaku yang diterima. Secara umum, perubahan perilaku dapat mulai setelah paparan informasi yang bermakna, terutama jika individu langsung mengaplikasikan apa yang dipelajari. Namun, perubahan jangka panjang biasanya membutuhkan waktu 3-7 hari, tergantung pada konsistensi dan dukungan lingkungan.

Menurut teori kultivasi, audiens dapat mengalami perubahan perilaku dalam tiga cara berbeda: kognitif, emosional, dan perilaku.

1. Perubahan Perilaku Kognitif

Perubahan perilaku yang disebabkan oleh keyakinan, opini, dan informasi baru dikenal sebagai perubahan perilaku kognitif. Menurut temuan penelitian, perilaku penonton berubah setelah menonton. Pada komponen kognitif ini menunjukkan bahawa setelah melihat, penonton memiliki pendapat dan pengetahuan. Fakta data dann referensi teori tersebut menunjukkan bahwa ketika penonton terpapar konten media yang seragam secara berulang, hal itu menciptakan gambaran dan pengaruh terhadap penonton.

## 2. Perubahan Perilaku Efektif

Perubahan konsekuensial dalam perilaku adalah perubahan yang disebabkan oleh sikap, perasaan, dan keinginan. Pada perubahan ini, ekspresi emosional penonton. Terhadap suatu perilaku, yang dapat menyebabkan rasa senang atau tidak suka, atau yang dapat menyebabkan rasa senang. Hasil penelitian tentang bagaimana perilaku penonton berubah setelah menonton film ini berdampak pada efek efektif ini menunjukkan, penonton merespons video dengan reaksi emosional seperti sedih, marah, kesal dan marah. Ini menunjukkan bahwa penonton dipengaruhi oleh apa yang mereka tonton. Kebenaran fakta dan kiasan terhadap konsep-konsep ini, seperti dalam teori kultivasi, adalah bahwa pemirsa mengalami hasil tertentu setelah terus-menerus terpapar pada konten media yang sama, yang membentuk pandangan mereka dan memengaruhi mereka untuk lebih terpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.

## 3. Perubahan perilaku behavioral

Perubahan yang memengaruhi perilaku atau kecenderungan untuk berperilaku disebut perubahan perilaku. Efek perilaku ini menunjukkan bagaimana penonton terkadang mengadopsi atau meniru kebiasaan dan tindakan tertentu setelah menonton. (Ode, Nurdianti, Sumule, & Jaya, 2023).

## 2.4 KONSEP KEHAMILAN TRIMESTER III

### 2.4.1 Pengertian kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai waktu antara hari pertama menstruasi dan kelahiran janin, yang berlangsung selama 280 hari, 40 minggu, 9 bulan, dan 7 hari. Yanti & Juli S, (2021). Menurut Manuabaddkk., kehamilan adalah serangkaian peristiwa berkelanjutan yang meliputi ovulasi, pematangan sel, penyatuan sel telur dan sperma, serta implantasi zigot di dalam rahim, tempat zigot berkembang menjadi plasenta, yang terus tumbuh hingga akhir. Embrio merupakan produk sampingan dari pembuahan. (Dinda et., all 2022).

Fertilisasi spermatozoa dan ovum hingga implantasi atau nidasi diartikan sebagai kehamilan, menurut *Federasi Obstetric Ginekologi Internasional*. jika dihitung dari fertilisasi sampai lahirnya bayi, maka berlangsung selama 40 mg atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi 3 trimester, trimester satu berlangsung dalam 0-12 mg, trimester kedua 13-27 mg, dan trimester ketiga 28-40 mg. (Tyastuti & Wahyuningsih, 2022).

Selama trimester III, sebagian besar orang tua mempersiapkan diri untuk kelahiran bayi dan beralih ke peran baru sebagai orang tua, wanita hamil cemas lebih akibat proses persalinan. (Ratna Sari, Parwati, Indriana, 2023).

## 2.4.2 Perubahan fisiologis trimester III

### 1. Merasakan Gerakan Bayi

Di usia kehamilan 15mg-22 mg seorang ibu akan merasakan gerakan bayi; di awal trimester, dan akan merasakan kibasan. Akan namun, di akhir trimester, ibu dapat merasakan gerakan bayinya. Biasanya ibu tidak tahu gerakan bayinya sampai usia kehamilan 19-22 mg.

### 2. Sakit punggung

Sakit punggung disebabkan oleh beban yang lebih dari yang ditanggung ibu, yaitu bayi yang dikandung ibu. Hal ini dianjurkan untuk ibu berhati hati dalam beberapa hal misalnya, memakai Kasur yang nyaman, hindari ngangkat benda berat, berdiri dan berjalan dengan tegak, dan minta pertolongan orang terdekat untuk melakukan pekerjaan rumah supaya ibu tidak membungkuk terlalu sering. Selain itu, hindari memindahkan benda besar dan kenakan sepatu hak rendah.

### 3. Payudara

Makanan pertama bayi yang kaya protein adalah colostrum, cairan yang keluar dari payudara.

### 4. Konstipasi

Trimester ketiga, konstipasi juga akan berdampak pada kehamilan, akibat tekanan Rahim naik area usus peningkatan hormone progesterone. Hal ini biasa diatasi dengan makanan

berserat buahan dan sayuran serta minum air yang banyak, serta olahraga.

5. Pernafasan

Antara minggu 33-36 kehamilan, banyak ibu hamil mengalami kesulitan bernafas karena tekanan yang ditimbulkan oleh bayi mereka yang dibawa diafragma menekan paru ibu. Tapi setelah kepala bayi sudah turun ke rongga panggul ini biasanya terjadi pada 2-3 minggu sebelum persalinan. pada ibu yang pertama kali hamil maka anda akan merasa lega dan bernafas lebih mudah. Selain itu juga rasa terbakar di dada biasanya hilang. Karena berkurangnya tekanan bagian tubuh bayi dibawah tulang iga ibu.

6. Sering buang air kecil akan memberi tekanan lebih besar pada kandung kemih ibu karena rahim membesar dan kepala bayi memasuki rongga panggul.

7. Masalah tidur: Saat perut Anda membesar, bayi Anda akan menendang-nendang di malam hari, sehingga sulit tidur nyenyak. Pertimbangkan untuk mengubah pola tidur Anda.

8. Varises: Vena-vena di daerah panggul dan kaki tertekan oleh peningkatan volume dan aliran darah selama kehamilan, yang mengakibatkan vena-vena tersebut menonjol. Dan pada akhir kehamilan kepala bayi juga akan menekan vena daerah panggul. Varises juga dipengaruhi factor keturunan. Angkatlah kaki keatas

ketika anda istirahat atau tiduran; Pakailah celana atau kaos kaki yang dapat mensupport anda, pakai dipagi hari dan lepaskan ketika anda pergi tidur; Jangan berdiri atau duduk terlalu lama, cobalah untuk berjalan-jalan.

9. Kontraksi ini ringan, tidak teratur, dan kecil kemungkinannya menimbulkan rasa sakit saat duduk atau bersantai. Kontraksi ini juga disebut Braxton-Hicks atau kontraksi palsu.
10. Pembengkakan: Berat badan bayi Anda yang semakin besar akan memberi tekanan lebih besar pada pergelangan kaki dan kaki Anda, yang terkadang juga dapat menyebabkan pembengkakan tangan. Kondisi ini, yang dikenal sebagai edema, disebabkan oleh fluktuasi hormon yang mengakibatkan retensi cairan.
11. Selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, kram kaki sering terjadi dan biasanya disebabkan oleh rendahnya kadar kalsium, perubahan sirkulasi, atau ketegangan pada saraf kaki.
12. Cairan di Vagina Merupakan hal yang umum jika terdapat lebih banyak cairan vagina selama kehamilan. Cairan biasanya jernih, pada awal kehamilan biasanya agak kental dan mendekati persalinan lebih cair yang terpenting adalah tetap menjaga kebersihan. Hubungi dokter bila cairan berbau, terasa gatal, sakit. (Yulizawati, 2020).

### **2.4.3 Perubahan psikologi trimester III**

Dibandingkan dengan trimester sebelumnya, perubahan psikologis yang terjadi selama trimester ketiga lebih mendalam dan rumit. Berikut ini adalah beberapa kondisi psikologis ibu hamil di trimester ketiga:

1. Perasaan tidak nyaman

Pada trimester ketiga, ketidaknyamanan akibat kehamilan kembali meningkat, dan sebagian besar wanita merasakan bentuk tubuh mereka semakin memburuk. Selain itu, hilangnya perawatan khusus yang dialami wanita selama kehamilan dan perpisahan dengan bayi mereka yang belum lahir juga dikaitkan dengan perasaan melankolis. Akibatnya, para ibu membutuhkan bantuan dari pasangannya, anggota keluarga, dan profesional medis.

2. Perubahan emosi

Perubahan emosi ini bermula dari adanya perasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu jangan-jangan kondisi kehamilannya saat ini lebih buruk lagi saat menjelang persalinan atau kekhawatiran akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas tugas sebagai ibu pasca kelahiran bayinya.

### 3. Peningkatan kecemasan

Memasuki trimester ketiga peran sebagai calon ibu semakin jelas, kondisi inilah yang membuat ibu semakin peka akan perasaannya. Ibu akan lebih sering menyentuh perutnya dengan cara mengelus-elus sebagai tanda kepeduliannya kepada janin. Pada masa ini ibu juga lebih sering berkomunikasi dengan janinnya, mengajak berbicara terutama jika jadi bergerak atau merubah posisinya. *Overthinking* juga sering terjadi pada di trimester III ibu lebih khawatir tentang proses kelahiran dan bahkan tentang kondisi janin mereka yang catat. Keluarga dan pasangan memainkan peran penting dalam membuat ibu hamil merasa lebih nyaman selama masa ini.

- ### 4. Janin dalam kandungan bereaksi terhadap kebutuhan untuk berkembang menjadi berbagai bagian pada masa ini. Pada tahap ini, para ibu mulai fokus mempersiapkan persalinan dan belajar menjadi ibu yang baik. Setelah melahirkan, para ibu mulai berbagi tugas mengasuh dengan pasangan mereka dan semakin bersemangat mempersiapkan segala yang dibutuhkan bayi, termasuk nama, pakaian, dan perlengkapan tidur. (Anwar et al., 2022).

## **2.5 KONSEP PERSIAPAN PERSALINAN**

### **2.5.1 Pengertian persalinan**

Serviks menipis dan melebar selama persalinan, memungkinkan janin melewati jalan lahir. Persalinan adalah proses melahirkan janin, plasenta, dan hasil konsepsi, baik melalui jalan lahir maupun setelah cukup bulan, dengan atau tanpa bantuan. (Ummah, 2019).

### **2.5.2 Kecemasan dalam menghadapi persalinan**

Ibu hamil mungkin mengalami kekhawatiran dan ketakutan karena empat variabel, yaitu: takut mati, takut bayi meninggal atau meninggal dunia, takut trauma saat melahirkan; takut bayi dikeluarkan dari rahim ibu; rasa bersalah atau rasa bersalah, antara lain takut bayi lahir cacat atau membawa beban yang lebih berat; takut kehilangan bayi yang sering kali berlangsung sejak masa kehamilan hingga melahirkan; dan takut bayi bernasib malang akibat kesalahan ibu sendiri. (Isnaini, Hayati, & Bashori, 2020).

### **2.5.3 Persiapan dalam menghadapi persalinan**

Persiapan dalam menghadapi persalinan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan fisik

Pola makan sehat dan hidrasi yang cukup merupakan cara penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan. Persiapan fisiologis penting lainnya bagi para ibu meliputi tidur

yang cukup dan tetap melakukan aktivitas seperti jalan pagi atau pekerjaan rumah tangga lainnya. Proses persalinan yang lebih tenang juga dapat dicapai dengan mempelajari metode pernapasan dan mengejan yang tepat. Para ibu harus berpakaian dengan pantas dan menjaga kebersihan diri dengan baik. (Sumaryanti, Sipasulta, & Shoufiah, 2023).

## 2. Persiapan psikologi

Salah satu hal yang perlu dilakukan ibu sebelum melahirkan adalah menenangkan diri dan mencegah stres serta rasa takut. Ibu hamil akan lebih siap menghadapi proses persalinan dan karenanya, meminta bantuan dari orang-orang terdekat. Ibu hamil niscaya akan mendapatkan dorongan dan inspirasi dari perhatian dan kasih sayang yang diberikan, yang akan memperkuat dirinya dan meningkatkan kesiapannya untuk melahirkan. (Sumaryanti et al., 2023).

## 3. Bersiap secara finansial

Sangat penting bagi para ibu untuk mempersiapkan persalinan, terutama mereka yang memiliki penghasilan atau kemampuan finansial untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan dan persalinan. Ini mencakup perencanaan biaya kelahiran, menyiapkan perlengkapan seperti popok, dan bersiap untuk menyumbangkan darah jika transfusi darah pascapersalinan diperlukan. (Agustini & Fenty, 2021; Sumaryanti et al., 2023).

#### 4. Persiapan kultural

Untuk mempersiapkan kehamilan dengan baik, ibu harus mengetahui adat istiadat, kebiasaan, tradisi yang tidak sesuai dengan keadaan kehamilan. Terlibat dalam kebiasaan buruk selama kehamilan dapat dihindari. Kepercayaan dan norma budaya mengenai perilaku yang pantas selama kehamilan memengaruhi bagaimana pasangan dan tenaga medis menanggapi tuntutan ibu. (Sumaryanti et al., 2023).

#### 2.5.4 Tanda janin sehat

1. Denyut jantung janin normal bayi berkisar hitungan mencapai 120- 140x/menit. RR = 40-60x/menit. (Helen Varney, 2023).
2. Gerakan janin dapat dirasakan oleh adanya tekanan di belakang dinding perut oleh gerakan anggota gerak janin. Gerakan tersebut dapat dirasakan sejak minggu ke-20 kehamilan, semakin jelas dan kuat seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini Gerakan janin dapat diukur dengan teknik *Cardiff Count of Ten*, yaitu janin dikatakan sehat menunjukkan 10 rangkaian gerakan janin kurang dari 12 jam. apabila gerakan jani kurang dari 10 rangkaian gerakan berlangsung lebih dari 12 jam, maka dapat membahayakan kesejahteraan janin. (Purwati, 2023).

### 2.5.5 Gejala persalinan

Tiga kategori gejala persalinan adalah sebagai berikut:

#### 1. Kontraksi

Ibu mengalami kontraksi yang teratur dan sering, disertai rasa tidak nyaman yang menjalar dari pinggang hingga paha. Hormon oksitosin, yang mendorong pengeluaran alami janin, adalah penyebabnya. Kontraksi sejati dan kontraksi Braxton Hicks palsu merupakan dua kategori kontraksi. Kontraksi palsu bersifat tidak teratur, sementara, dan tidak bertambah kuat seiring waktu. Sebaliknya, kontraksi sejati terjadi ketika ibu hamil mengalami nyeri atau kram seperti kram disertai kontraksi yang lebih sering, lebih kuat, dan lebih lama. Selain itu, perut ibu hamil terasa menyempit. Kontraksi fundus-rektal sering disertai nyeri di bagian atas atau tengah perut bagian atas, atau puncak kehamilan, di fundus, punggung bawah, panggul, dan perut bagian bawah. Wanita hamil jarang mengalami kontraksi palsu. Kontraksi spontan ini membantu rahim bersiap untuk persalinan.

#### 2. Dilatasi rongga serviks

Pembukaan serviks, dimana primigravida  $>1,8\text{cm}$  dan multigravida  $2,2\text{cm}$  Biasanya pada bumil dengan kehamilan pertama, terjadinya pembukaan ini disertai nyeri perut. Sedangkan pada kehamilan anak kedua dan selanjutnya,

pembukaan biasanya tanpa diiringi nyeri. Rasa nyeri terjadi karena adanya tekanan panggul saat kepala janin turun ke area tulang panggul sebagai akibat melunaknya rahim. Untuk memastikan telah terjadi pembukaan, tenaga medis biasanya akan melakukan pemeriksaan dalam *vaginal toucher*.

3. Pecahnya ketuban dan *bloody show*.

Dalam bahasa medis disebut *bloody show* karena lendir ini bercampur darah. Itu terjadi karena pada saat menjelang persalinan terjadi pelunakan, pelebaran, dan penipisan mulut rahim. *Bloody show* seperti lendir yang kental dan bercampur darah. Menjelang persalinan terlihat lendir bercampur darah yang ada di leher rahim tersebut akan keluar sebagai akibat terpisahnya membran selaput yang mengelilingi janin dan cairan ketuban mulai memisah dari dinding rahim. Tanda selanjutnya pecahnya ketuban, di dalam selaput ketuban korioamnion yang membungkus janin, terdapat cairan ketuban sebagai bantalan bagi janin agar terlindungi, bisa bergerak bebas dan terhindar dari trauma luar. Terkadang ibu tidak sadar saat sudah mengeluarkan cairan ketuban dan terkadang menganggap bahwa yang keluar adalah air pipisnya. Cairan ketuban umumnya berwarna bening, tidak berbau, dan akan terus keluar sampai ibu akan melahirkan. Keluarnya cairan ketuban dari jalan lahir ini bisa terjadi secara normal namun

biasa juga karena ibu hamil mengalami trauma, infeksi, atau bagian ketuban yang tipis locus minoris berlubang dan pecah. Setelah ketuban pecah ibu akan mengalami kontraksi atau nyeri yang lebih intensif. Terjadinya pecah ketuban merupakan tanda terhubungnya dengan dunia luar dan membuka potensi kuman/bakteri untuk masuk. Karena itulah harus segera dilakukan penanganan dan dalam waktu kurang dari 24 jam bayi harus lahir apabila belum lahir dalam waktu kurang dari 24 jam maka dilakukan penanganana selanjutnya misalnya Caesar. (Marmi, 2019).

#### **2.5.6 Tanda Bahaya Persalinan**

1. Perdarahan lewat jalan lahir
2. Ibu mengalami kejang
3. Tali pusar atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
4. Ibu tidak kuat mengejan
5. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
6. air ketuban hujau dan berbau. (Kemenkes, 2023).

#### **2.5.7 Factor yang mempengaruhi persalinan**

Beberapa faktor mempengaruhi persalinan yaitu:

##### *1. Passenger*

Faktor-faktor ini meliputi posisi, postur, sikap, ukuran kepala, dan presentasi janin. Plasenta juga dianggap sebagai penumpang karena harus melewati jalan lahir.

## 2. *Passage Away*

Pelvis atau bokong terdiri dari vagina, lubang vagina luar, dasar panggul, dan tulang padat. Namun, saat melahirkan, jaringan lunak—terutama otot dasar panggul—lebih krusial. Jalan lahirnya yang agak kaku diadaptasikan oleh janin yang bekerja.

## 3. *Power*

Janin didorong ke bawah oleh kekuatan ibu, atau kontraksi, yang membuka serviks. Jika kontraksi cukup kuat, kepala akan turun dan mulai memasuki rongga panggul setelah keluar.

## 4. *Position*

Struktur dan fisiologi janin dapat dipengaruhi oleh posisi ibu saat melahirkan. Postur tubuh yang tepat adalah postur tegak. Ibu dapat meningkatkan sirkulasi darah, menciptakan posisi yang nyaman, dan mengurangi kelelahan dengan mengubah posisi. Berdiri, berjalan, duduk, dan jongkok adalah contoh posisi psikologis. (Marmi, 2019).

### **2.5.8 Faktor-faktor yang berhubungan dengan persiapan persalinan**

#### a. Umur

Usia ideal bagi wanita untuk merencanakan kehamilan atau melahirkan adalah antara 20 hingga 35 tahun. Pada usia ini, kondisi fisik wanita sedang prima, kehamilan memberikan perlindungan, dan ibu siap merawat serta melanjutkan kehamilannya dengan baik.

b. Pekerjaan

Kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti pekerjaan.

c. Tingkat Pendidikan

Ibu hamil perlu mendapatkan pendidikan agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang dialami setiap orang selama kehamilan. Pendidikan sangatlah penting untuk mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Pendidikan yang lebih tinggi akan membekali ibu dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mempersiapkan kehamilan dan persalinan.

d. Persiapan persalinan

Langkah terpenting dalam proses persalinan adalah mempersiapkan persalinan, yang bertujuan untuk mendukung kesehatan optimal sebelum persalinan dan memfasilitasi laktasi yang cepat. Persiapan persalinan meliputi persiapan materi, psikologis, dan fisik.

e. Pekerjaan

Segala aktivitas atau tugas yang diselesaikan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dianggap pekerjaan.

f. Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga adalah jumlah pendapatan riil semua anggota rumah tangga yang digunakan untuk membayar biaya sehari-hari. (Hesti, Zulfita, & Ryantori, 2022).

## **2.6 KONSEP KECEMASAN**

### **2.6.1 Pengertian kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif yang berkaitan dengan ketegangan mental yang mengakibatkan kegelisahan sebagai reaksi yang biasa dari akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah atau merasa tidak aman. Kondisi emosi yang tidak menentu tersebut akan menimbulkan kegelisahan, rasa tidak tenang, tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan psikologis dan fisiologis. Kecemasan adalah kondisi emosi tidak menyenangkan yang dipicu oleh aktivasi simpatis, parasimpatis, dan endokrin. Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran, ketegangan, dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal. Perasaan subjektif berupa kekhawatiran dan ketegangan yang berlebihan melahirkan berbagai pola perilaku dan aktivitas psikologis yang muncul sebagai kecemasan. (Nining Mustika Ningrum, 2023).

### **2.6.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan**

Kaplan & Sadock menyatakan bahwa unsur-unsur berikut memengaruhi kecemasan:

#### 1. Faktor Intrinsik

##### a) Usia

kecemasan dapat terjadi disemua usia, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Tapi pada dewasa lebih sering terjadi sekitar usia 21-45 tahun.

b) Pengalaman

Pengalaman sangat penting bagi seseorang, karena sangat mempengaruhi kesehatan mental.

c) Peran dan konsep diri

Konsep diri seseorang terdiri dari semua ide, sikap, keyakinan, dan pikiran mereka yang memiliki kekuatan untuk membentuk siapa mereka dan bagaimana mereka berhubungan dengan orang lain.

2. Faktor Ekstrinsik

a) Kondisi medis

Selain itu, meskipun prevalensi gangguan kecemasan bervariasi, kecemasan sering kali disebabkan oleh kondisi medis kronis. Misalnya, tingkat kecemasan ibu hamil akan terpengaruh jika pemeriksaan berakhir dengan perlunya operasi caesar. Di sisi lain, tingkat kecemasan ibu hamil tidak akan terlalu terpengaruh jika ia didiagnosis dengan kehamilan normal.

b) Tingkat pendidikan

Kecemasan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Pendidikan memiliki dampak besar pada pengambilan keputusan dan dapat membantu mengubah perilaku serta kebiasaan kognitif. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah mengenali tekanan yang berasal dari dalam dan luar dirinya. Kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus juga akan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan.

c) Akses informasi sangat penting untuk mengembangkan opini berdasarkan apa yang dipelajari. Informasi yang baik dan akurat dapat membantu seseorang memahami situasi dengan memengaruhi kesadaran diri, kecerdasan emosional, dan proses kognitif mereka. Kurangnya pengetahuan dapat mengakibatkan kecemasan dan kegelisahan yang tidak perlu.

d) Proses adaptasi

Untuk bertahan hidup, setiap manusia perlu mampu beradaptasi. Adaptasi manusia membutuhkan reaksi perilaku yang konstan dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Proses adaptasi berkontribusi dalam mendorong orang untuk mencari dukungan dari lingkungannya.

e) Tingkat sosial ekonomi

Pola masalah kejiwaan berkaitan dengan status sosial ekonomi seseorang. Kondisi mental seseorang sangat dipengaruhi oleh situasi ekonominya. Kecemasan akan kebutuhan dasar, pendidikan, dan kesehatan dapat diperburuk oleh kondisi keuangan yang buruk.

f) Komunikasi terapeutik

Ibu hamil dan tenaga kesehatan/bidan harus berkomunikasi, terutama pada kehamilan berisiko tinggi. Kecemasan dialami hampir di setiap kehamilan berisiko tinggi. Bidan sangat dibutuhkan untuk memberikan penjelasan yang jelas kepada ibu hamil. Fase perawatan selanjutnya akan ditentukan oleh komunikasi efektif mereka. Ibu hamil yang cemas

dapat mengalami konsekuensi negatif, bahkan berpotensi membahayakan, bagi ibu dan janin ketika kesulitan kehamilan terjadi. (Ningrum, 2023).

### **2.6.3 Tingkat kecemasan**

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah ketegangan dalam kehidupan dalam kegiatan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang pada seseorang dapat memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan berat

Semua tindakan dimaksudkan untuk mengurangi ketegangan karena fokus seseorang pada hal-hal yang jelas dan tidak dapat dipikirkan. Orang-orang membutuhkan banyak pengarahan agar dapat fokus pada hal-hal yang lainnya.

d. Tingkat panik

Tingkat panik dapat terpengaruh, ketakutan dan teror akibat gejala panik. Karena kehilangan kendali, rincian terpecah dari proporsinya. Seseorang yang panik tidak berdaya untuk bertindak, bahkan ketika diperintahkan. Kekacauan kepribadian

yang disebabkan oleh panik dapat bermanifestasi sebagai peningkatan aktivitas motorik, gangguan keterampilan sosial, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya akal sehat. Tingkat kecemasan ini sangat tidak normal; jika berlangsung lama dapat mengakibatkan kelelahan dan bisa juga kematian. (Rusman, Umar, & Majid, 2021).

#### **2.6.4 Gejala yang muncul akibat kecemasan**

1. Sulit tidur.
2. Sejak awal kehamilan, sering merasa tegang, gelisah, dan jantung berdebar debar.
3. Pikiran terus negatif.
4. Mudah marah atau sedih.
5. Khawatir terhadap kondisi janin.
6. ketakutan terhadap proses persalinan. (Noviana, 2022)

#### **2.6.5 Pengukuran kecemasan**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur dengan menggunakan metode skala T-MAS. Teori T-MAS didasarkan pada gagasan Janet Taylor tahun 1953 tentang kecemasan, yang ia gunakan untuk mempelajari kemandirian pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan video TikTok pada tingkat kecemasan wanita hamil trimester ketiga dan persiapan melahirkan. Berikut adalah beberapa asumsi dasar teori T-MAS:

- a. Kecemasan sebagai konstruk psikologis: T-MAS menganggap kecemasan sebagai konstruk psikologis yang dapat diukur dan diidentifikasi.
- b. Kecemasan sebagai respon terhadap stres: T-MAS menganggap kecemasan sebagai respon terhadap stres atau ancaman yang dirasakan oleh individu.
- c. Kecemasan memiliki komponen kognitif dan emosional: T-MAS menganggap kecemasan memiliki komponen kognitif pikiran dan persepsi dan emosional perasaan dan emosi.
- d. Kecemasan dapat diukur dengan skala: T-MAS menggunakan skala untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu.

Teori T-MAS juga didasarkan pada beberapa konsep psikologis lainnya, seperti:

- a) Teori kecemasan oleh Freud: T-MAS mengacu pada teori kecemasan oleh Sigmund Freud, yang menganggap kecemasan sebagai respon terhadap konflik antara id, ego, dan superego.
- b) Teori kecemasan oleh Lazarus: T-MAS juga mengacu pada teori kecemasan oleh Richard Lazarus, yang menganggap kecemasan sebagai respon terhadap stres yang dirasakan oleh individu.

Tingkat kecemasan menggunakan T-MAS dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Skor 0-10: menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah.
- b) Skor 11-20: menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang.

- c) Skor 21-30: menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

### **2.6.6 Dampak kecemasan**

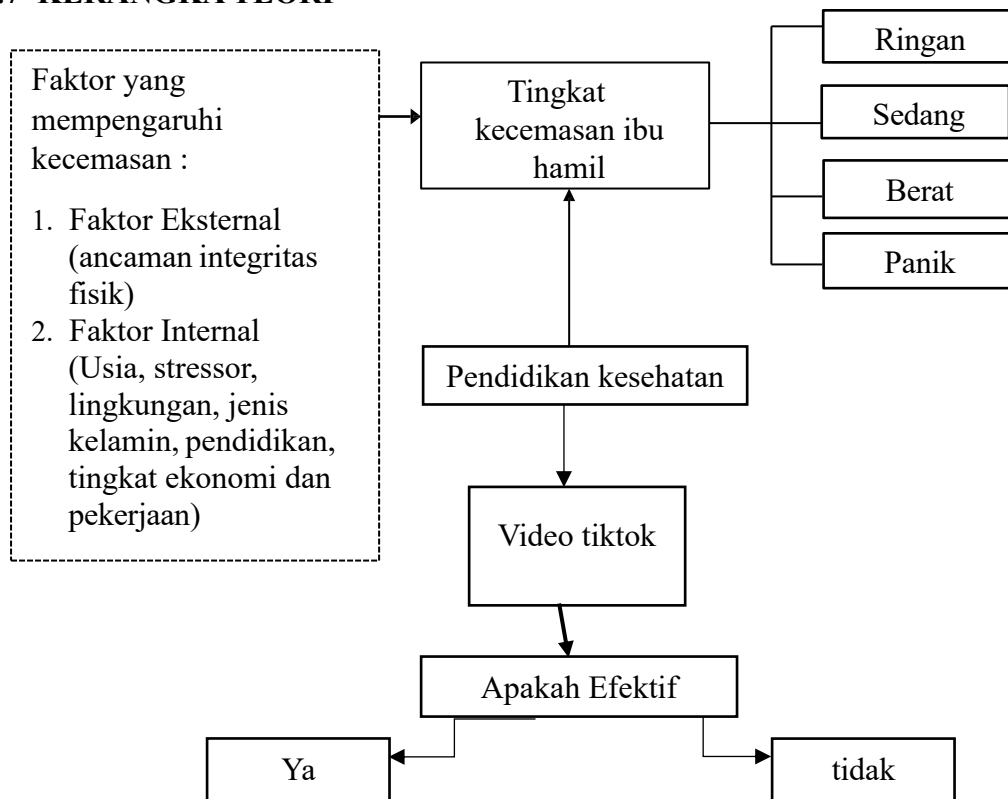
Kecemasan dapat mengganggu perkembangan persalinan dan memperpanjangnya dengan menyebabkan kontraksi lemah atau berkurangnya kemampuan mengejan ibu. Ichwan, Fitriyani, & Sari (2024). kecemasan pada ibu dapata bedampak negatif karena merangsang ontraksi rahim. Bisa menyebabkan tekanan dara naik, preeklampsia, dan keguguran. (Silalahi & Kurnia, 2023).

### **2.6.7 Penatalaksanaan**

Terdapat cara-cara farmakologis dan non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Pemakaian narkoba secara terus-menerus dapat mengakibatkan ketergantungan dan efek samping yang tidak diinginkan. Ibu hamil dapat dengan aman menggunakan terapi non-farmakologis seperti relaksasi otot progresif, relaksasi autogenik, yoga, terapi Thai chi, aromaterapi, dan terapi meditasi. Berikut beberapa strategi untuk membantu ibu hamil mengurangi kecemasan.

1. Tarik nafas dalam buang perlahan lakukan 5-10 menit
2. Cerita ke suami, keluarga dan teman dekat
3. Kurangi baca berita yang bikin takut
4. Konsultasi ke bidan dan psikolog (Putri, Susanti, & Amalia, 2022).

## 2.7 KERANGKA TEORI



### keterangan

:Tidak diteliti ————— berhubungan

:Diteliti —————> efektif

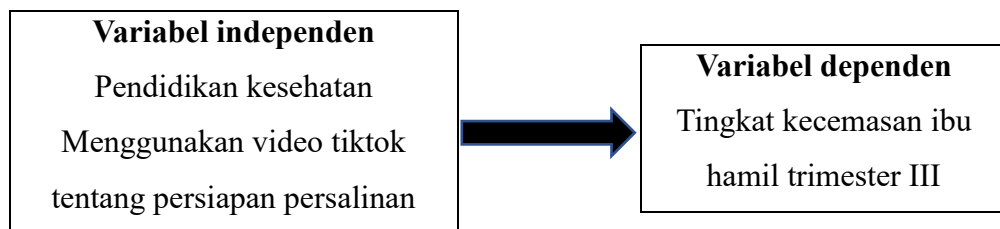
Gambar 2.4: Kerangka Teori Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Video Tiktok Tentang Persiapan Persalinan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Pratama Madina.

**Sumber:** (Notoadmodjo, S. 2021; Alizen et al., 2023; Rusman, Umar, & Majid, 2021)

Kecemasan ibu hamil digambarkan pada gambar di atas dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk usia, stres,

lingkungan, jenis kelamin, pendidikan, status ekonomi, dan pekerjaan, serta kekhawatiran eksternal, seperti risiko terhadap integritas tubuh. Tiga bentuk kecemasan yang diakui secara klinis—kecemasan/panik ringan, sedang, dan berat—dapat disebabkan oleh faktor-faktor ini. Pendidikan kesehatan dapat membantu mengendalikan kecemasan. Adapun pendidikan kesehatan yang digunakan melalui video tiktok. Apakah efektif terhadap kesipian fisik dan mental ibu hamil untuk melahirkan.

## 2.8 KERANGKA KONSEP



## 2.9 HIPOTESIS

Hipotesis terdiri atas kerangka pikir, yang akan membentuk jawaban baru untuk masalah penelitian yang berfungsi sebagai solusi temporer untuk masala yang ditimbulkan. Hasil penelitian menentukan jawaban hipotesis.

- (H<sub>a</sub>): Ibu hamil di trimester ketiga mengalami lebih sedikit kecemasan saat menerima informasi kesehatan tentang persiapan melahirkan melalui video TikTok.
- (H<sub>o</sub>): Pendidikan kesehatan berdasarkan video TikTok tentang persiapan persalinan tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga.