

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Defenisi

Menurut (salma nur shohimah, 2022) pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh dari informasi, pembelajaran, pengalaman, dan penganalisaan pada suatu objek yang ada dari indra yang dimiliki manusia yang akan di nilai setiap individu untuk menjadi pengetahuan. Informasi sangat mempengaruhi indentitas pengetahuan yang dimiliki individu, pengetahuan biasanya diperoleh dari dari indra pendengaran dan indra penglihatan.

Kegiatan mengetahui merupakan suatu kegiatan mental, yaitu kegiatan akal pikir. Untuk memperoleh pengetahuan, pertama-tama manusia berusaha mencerna berbagai hal yang dialaminya, yang di inderanya, yang dirasakannya, yang dikehendakinya, dan yang dipikirkan nya.

Ilmu pengetahuan berusaha yaitu berusaha memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan secara jelas, benar dan lengkap, serta mendasar untuk mendapat unsur kerangka pokok dan unur menjadi ciri khas ilmu pengetahuan yang sesungguhnya.

2. Tingkat Pengetahuan Menurut (salma nur shohimah, 2022)

1. Mengetahui (*know*) .

Adalah ingatan dari informasi dan pengetahuan yang diperoleh. Tahap ini merupakan tingkat terendah dalam penegtahuan karena dalam tingkat ini hanya untuk mengetahui bahwa seseorang mengetahui, mengingat,

menyebutkan dan mendefenisikan kembali tentang ilmu yang telah di dapatkan dan diajarkan.

2. Memahami (*comprehention*)

Adalah kemampuan seseorang yang menjelaskan dengan benar suatu materi ataupun objek yang dipahaminya, biasanya jika seseorang yang paham akan mampu menyimpulkan, menyebutkan contoh tentang objek yang telah dipelajarinya.

3. Aplikasi (*application*)

Adalah sebagai kemampuan pengaplikasian atau menjalankan sesuatu yang telah dipelajari atau didapatkan dalam kehidupannya sehari-hari sesuai dengan teori, rumus dan prinsip-prinsip secara benar dalam melaksanakannya.

4. Analisis (*analysis*)

Adalah kemampuan menjabarkan suatu materi dalam komponen-komponen yang masih berkaitan anatar satu dengan yang lainnya, yang dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti membuat bagan, memisahkan, membedakan dan mengelompokkan.

5. Sintesis (*synthesis*)

Adalah kemampuan mebuat informasi atau pembaharuan yang baru dengan menggabungkan antara informasi-informasi yang ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Adalah kemampuan menilai suatu objek melalui kriteria-kriteria yang ada.

3. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikanto, kriteria tingkat pengetahuan ialah dapat diinterpretasikan dalam skala kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Bisa dikatakan baik jika : Hasil presentasi 76% - 100%
2. Bisa dikatakan cukup jika : Hasil presentasi 56% - 75%
3. Bisa dikatakan kurang jika : Hasil presentasi < 56%

4. Faktor Mempengaruhi Pengetahuan Menurut Notoatomojo dan menurut

A. Wawan

1. Menurut Notoatomojo

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatomojo terdapat 5 faktor yaitu:

1. Seseorang yang mendapat pengetahuan dengan mencari sendiri maupun informasi atau pengalaman orang lain yang dapat menambah pengalaman dan memperluas pengetahuan seseorang.
2. Keyakinan seseorang merupakan suatu ide/kepercayaan seseorang terhadap suatu yang dipikirkan.
3. Tingkat pendidikan seseorang juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas pula pengetahuan orang tersebut.
4. Informasi yang didapatkan seseorang juga dapat menjadi faktor pengetahuan dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari.

5. Budaya dan kebiasaan yang diterapkan dalam keluarga dan masyarakat dapat menjadi salah faktor yang memperluas atau mempengaruhi pengetahuan individu.

2. Pengetahuan Menurut A.Wawan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut A.Wawan ada dua yaitu faktor internal dan eksternal

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Perkembangan seseorang menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan merupakan bagian dari bimbingan yang telah diberikan seseorang. Perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pengembangan merupakan pengaruh dari pendidikan. Pada dasarnya semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi.

b) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. pekerjaan bisa menjadi sumber kesenangan tetapi lebih tepatnya untuk mencari nafkah yang banyak tantangannya. Pekerjaan bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi

sosial dan budaya memiliki hubungan erat dengan proses pertukaran informasi.

c) Umur

Usia merupakan umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Menurut Huclok (1998) adalah semakin cukup umur yang dimiliki maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia yang dimiliki seseorang maka daya tangkap dan pola pikir semakin berkembang dan pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2) Faktor Eksternal

a) Faktor lingkungan

Lingkungan kondisi yang ada disekitar manusia dan dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan dapat berpengaruh ke pengetahuan dalam suatu individu yang ada didalam lingkungan tersebut. Bisa terjadi karena ada interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu,

b) Sosial budaya

Sosial budaya juga bisa mempengaruhi sikap dalam menerima informasi. Orang-orang melakukan kebiasaan dan tradisi tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. dengan

begitu seseorang akan bertambah pengetahuannya meskipun tidak melakukan.

c) Minat

Minat merupakan kecendrungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. seseorang yang mencoba menekuni suatu hal yang pada akhirnya memperoleh pengetahuan yang mendalam.

d) Pengalaman

Pengalaman merupakan kejadian yang pernah dialami seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Kecendrungan pengalaman seseorang yang kurang baik untuk melupakan, jika pengalaman yang menyenangkan maka secara psikologi timbul kesan yang dalam dan membekas dalam emosi kejiwannya, dan bisa membentuk dampak sikap positif dalam kehidupannya.

B. Post Partum

1. Pengertian Post Partum

Post Partum ialah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada keadaan sebelum hamil, masa post partum berlangsung selama kurang lebih 6 minggu. (sri wahyuningsih, 2019)

2. Tahapan masa post partum

1. *Immediate postpartum* (setelah plasenta lahir-24 jam) Masalah perdarahan yang sering terjadi karena atonia uteri, maka dari itu perlu melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran lochia, tekanan darah dan suhu.

2. *Early postpartum* (24 jam -1 minggu)

Harus dipastikan involusi uteri normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapat makanan dan cairan serta ibu dapat menyusui dengan baik.

3. *Late post partum* (1 minggu-6 minggu)

Tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling/pendidikan kesehatan keluarga berencana (KB).

3. Kebutuhan masa post partum

1. Nutrisi dan cairan

Nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Kebutuhan gizi ibu menyusui adalah sbb:

- a. Konsumsi tambahan 500 kalori tiap hari
- b. Diet berimbang, protein, mineral dan vitamin
- c. Fe/tablet tambah darah samapi 40 hari pasca persalinan
- d. Kapsul vit.A 200,000 unit

2. Ambulasi

Ambulasi dini (*early ambulation*) adalah kebijakan agar tenaga kesehatan secepatnya membimbing ibu post partum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing agar cepat berjalan. Ibu post partum sudah bisa di perbolehkan bangun dari tempat tidurnya dalam 24-48 jam postpartum. Dan dilakukan secara bertahap. Ambulasi dini tidak di perbolehkan untuk postpartum dengan penyulit misalnya anemia, penyakit jantung, penyakit paru-paru, demam dan sebagainya.

Keuntungan dari ambulasi dini ada 3 yaitu:

- a. Ibu merasa lebih sehat
- b. Fungsi usus dan kandung kemih lebih baik
- c. Memungkinkan kita mengajarkan ibu untuk merawat bayinya
- d. Tidak ada pengaruh buruk terhadap proses pasca persalinan, tidak memengaruhi penyembuhan luka, tidak menyebabkan perdarahan, tidak memperbesar kemungkinan prolapses atau retrotextio uteri.

3. Eliminasi

Sesudah 6 jam post partum diharapkan ibu dapat berkemih, jika kandung penuh atau lebih dari 8 jam belum berkemih disarankan melakukan ketetrisasi. ada beberapa hal yang menyebabkan kesulitan berkemih (*retensio urine*) pada post partum yaitu:

Berkurangnya tekanan intra abdominal.

- a. Otot-otot perut masih lemah
- b. Edema dan uretra
- c. Dinding kandung kemih kurang sensitive
- d. Ibu postpartum diharapkan bisa defekasi atau buang air besar setelah hari kedua postpartum, jika hari ketiga belum defekasi bisa diberikan obat pencahar oral atau rektal.

4. Kebersihan diri

Saat masa post partum seorang ibu sangat rentan terhadap infeksi, oleh karena itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk terjaga. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan sbb:

- a. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh terutama perineum
- b. Mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan kebelakang
- c. Membersikan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan alat kelamin
- d. Jika ibu mempunyai luka episiotomy atau laserasi/luka jahit pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut

5. Istirahat dan tidur

Menganjurkan ibu istirahat cukup dan dapat melakukan kegiatan rumah tangga secara bertahap. Jika kurang istirahat dapat mengurangi produksi ASI, memperlambat proses involusi dan depresi pasca persalinan. Selama masa postpartum, alat interna dan eksternal berangsur-angsur kembali ke keadaan sebelum hamil (involusi).² perubahan yang terjadi pada ibu yaitu fisiologi/fisik dan perubahan psikologi.

4. Perubahan Fisiologis pada masa post partum

1. Uterus

Setelah plasenta lahir, uterus akan mulai mengeras karena kontraksi dan retraksi otot-ototnya. Uterus berangsur-angsur mengecil sampai keadaan sampai sebelum hamil.

2. Lochea

Merupakan cairan/*scrot* yang berasal dari kavum uteri dan vagina selama masa post partum. Ada beberapa jenis lokia:

- a. Lokia rubra berwarna merah karena berisi darah segar dan sisa sisa selaput, ketuban, desidua, verniks kaseosa, lanugo, meconiu berlangsung selama 2 hari post partum
- b. Lokia sanguilenta berwarna merah kuning berisi darah dan berlangsung 3-7 hari postpartum
- c. Lokia serosa berwarna kuning karena mengandung serum, jaringan desidua, leukosit dan eritrosit berlangsung 7-14 hari post partum
- d. Lokia alba berwarna putih terdiri atas leukosit dan sel-sel desidua berlangsung 14 hari-2 minggu berikutnya

3. Endometrium

Adanya perubahan terjadi karena timbulnya thrombosis, degenerasi dan nekrosis di tempat implantasi plasenta. Berkas implantasi plasenta karena kontraksi sehingga menonjol ke kavum uteri, hari 1 endometrium tebal 2,5 mm, endometrium akan rata setelah hari ke 3.

4. Serviks

Setelah persalinan serviks menganga, sesudah 7 hari dapat dilalui 1 jari, setelah 4 minggu rongga bagian luar kembali normal.

5. Vagina dan perineum

Vagina secara berangsur-angsur luasnya berkurang tetapi jarang sekali kembali seperti ukuran nullipara, hymen tampak sebagian tonjolan

jaringan yang kecil dan berubah menjadi karunkula mitiformis. Minggu ke 3 rugae vagina kembali. Perineum yang terdapat laserasi atau jahitan serta udem akan berangsur-angsur pulih sembuh 6-7 hari tanpa infeksi. Oleh karena itu vulva hygiene perlu dilakukan.

6.Mamae/ payudara

Wanita yang telah melahirkan proses laktasi terjadi secara alami.

Ada 2 mekanisme : produksi susu, sekresi susu atau *let down*.

Pada masa kehamilan jaringan payudara tumbuh dan fungsinya menyiapkan makanan bagi *bayi*. Pada hari ketiga setelah melahirkan efek prolaktin pada payudara mulai dirasakan, sel acini yang menghasilkan ASI mulai berfungsi. Ketiga bayi menghisap puting, oksitosin merangsang ensit *let down* (mengalirkan) sehingga menyebabkan ejeksi ASI.

7.Sistem pencernaan

Sesudah persalinan 2 jam ibu merasa lapar, kecuali ada komplikasi persalinan, tidak ada alasan menunda pemberian makan. Konstipasi terjadi karena psikis takut BAB karena ada luka jahit perineum.

8.Sistem perkemihan

Pelvis ginjal teregang dan dilatasi selama kehamilan, kembali normal di akhir minggu ke 4 setelah melahirkan, dan kurang dari 40% wanita postpartum mengalami proteinuria non patologis, pada kasus preeklamsia.

9.Sistem muskuloskeletal

Ligamen, fasia, diafragma pelvis meregang saat kehamilan, berangsur-angsur mengecil seperti semula

10.Sistem Endoktrin

Ada beberapa hormon yang berperan yaitu:

- a. Oksitosin berperan dalam kontraksi uterus mencegah perdarahan, membantu uterus kembali normal. Isapan bayi dapat merangsang produksi ASI dan oksitosin.
- b. Prolaktin, dikeluarkan oleh kelenjar dimana pituitrin merangsang pengeluaran prolaktin untuk produksi ASI, jika ibu posr partum tidak menyusui dalam 14-21 hari timbul menstruasi
- c. Estrogen dan progesteron, setelah melahirkan estrogen menurun, progesterone meningkat

11.Perubahan tanda-tanda vital

- a. Suhu tubuh saat post partum dapat naik kurang lebih $0,5^{\circ}\text{C}$, setelah 2 jam post partum normal
- b. Nadi dan pernapasan nadi dapat bradikardi kalau takikardi waspada mungkin ada perdarahan, pernapasan akan sedikit meningkat setelah persalinan lalu kembali normal
- c. Tekanan darah kadang naik lalu kembali normal setelah beberapa hari asalkan tidak ada penyakit yang menyertai. BB turun rata-rata 4,5 kg

12.Setelah partus/melahirkan adanya striae pada dinding abdomen tidak dapat dihilangkan sempurna dan berubah jadi putih (striae albicans)

13.Evaluasi tonus otot abdomen

untuk menentukan diastasis (derajat pemisahan otot rektus abdomen). wanita mempunyai 3 set otot abdominalis yaitu rectus abdominalis, Oblique, transverse. Rectus abdominalis merupakan otot paling luar yang bergerak dari atas kebawah. Otot ini terbagi 2 yang dinamakan rekti yang lebarnya kurang lebih 0,5 cm dan dihubungkan oleh jaringan fibrous (linea alba)

Sewaktu hamil otot dan persendian menjadi relaks untuk persiapan melahirkan (linea alba menjadi sangat mudah mulur). dan otot rectus abdomen makin terpisah dan linea alba semakin mulur kesamping dan menjadi sangat tipis, pisahan otot ini disebut diastasis.

5. Asuhan keperawatan pada ibu dengan post partum

1. Pengkajian keperawatan

Beberapa kajian pada klien pasca persalinan normal yaitu:

a. Pengkajian data dasar klien

Memantau ulang catatan prenatal dan intraoperative dan adanya indikasi untuk kelahiran normal. Cara pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, pemeriksaan fisik yaitu inspeksi, palpasi, auskultasi dan perkusi

b. Identitas klien

1. Identitas klien yaitu nama, usia, status perkawinan, pekerjaan, agama, pendidikan, suku, bahasa yang digunakan, sumber biaya, tanggal masuk rumah sakit dan jam, tanggal pengkajian dan alamat rumah.
2. Identitas suami yaitu nama suami, usia, pekerjaan, agama, pendidikan, dan suku

c. Riwayat keperawatan

1. Riwayat kesehatan

Data yang di kaji ialah : keluhan utama saat masuk rumah sakit, faktor-faktor yang mempengaruhi, adapun yang berkaitan dengan diagnosa yang perlu dikaji ialah peningkatan tekanan darah, eliminasi, mual atau muntah, penambahan berat badan, edema, pusing, sakit kepala, diplopia, nyeri epigastrik.

2. Riwayat kehamilan

Informasi yang dibutuhkan ialah para dan gravida, kehamilan yang direncanakan, masalah saat hamil atau, antenatal care (ANC) dan imunisasi yang diberikan selama ibu hamil

3. Riwayat melahirkan

Data yang harus di kaji ialah tanggal melahirkan, lama persalinan, posisi fetus, tipe melahirkan analgetik, masalah selama melahirkan jahitan pada perineum dan perdarahan.

4. Data bayi

Data yang harus dikaji ialah meliputi jenis kelamin, dan berat badan bayi, kesulitan dalam melahirkan, apgar score, untuk menyusui atau pemberian susu formula dan kelainan kongenital yang tampak pada saat dilakukan pengkajian.

5. Pengkajian post partum

Pengkajian yang dilakukan meliputi keadaan umum, tingkat aktivitas setelah melahirkan, gambaran lochea, keadaan perineum, abdomen,

payudara, episiotomy, kebersihan menyusui dan respon orang terhadap bayi.

2..Pemeriksaan fisik

Ada beberapa pemeriksaan yang dilakukan pada masa post partum yaitu:

a. Rambut

Pengkajian rambut klien karena diet yang dilakuakn selama masa hamil bisa berpengaruh pada kekuatan dan kesehatan rambut

b. Muka

Melihat adanya odema pada muka yang dimanifestasikan dengan kelopak mata yang bengkak atau lipatan kelopak mata bawah menonjol

c. Mata

Bila konjungtiva berwarna merah dan basah berarti normal, sedangkan berwarna pucat berarti ibu mengalami anemia, dan jika konjungtiva kering maka ibu mangalami dehidrasi

d. Payudara

Mengkaji pembesaran, ukuran, bentuk, konsistensi, warna payudara dan mengkaji kondisi puting, kebersihan puting, inspeksi betuk perut ibu mengetahui adanya distensi pada perut, palpasi tinggi fundus uteri, konsistensi seta kontraksi uterus.

e. Lochea

Mengkaji lochea yang meliputi karakter, jumlah warna,bekuan darah, yang keluar dan baunya.

f. Sistem perkemihan

Mengkaji kandung kemih dengan palpasi dan perkusi untuk menentukan adanya distensi pada kandung kemih yang dilakukan pada kandung kemih yang dilakukan pada abdomen bagian bawah

g. Perineum

Pengkajian dilakukan dengan menempatkan ibu ada posisi senyaman mungkin dan tetap menjaga privasi dengan inspeksi adanya tanda-tanda '' REEDA'' (redness/kemerahan, ecchymosis/ perdarahan bawah kulit, edema/ bengkak, discharge/ perubahan lochea, approximation/ pertautan jaringan)

h. Ekstremitas bawah

Ekstremitas atas dan bawah dapat bergerak bebas, kadang ditemukan edema, varises pada tungkai kaki, ada atau tidaknya tromboflebitis karena penurunan aktivitas dan reflek patella baik

3. Tanda-tanda vital

Mengkaji tanda-tanda vital meliputi suhu, nadi, pernapasan dan tekanan darah selama 24 jam pertama masa post partum atau pasca partum.

4. Pemeriksaan penunjang

- a. Jumlah darah lengkap hemoglobin atau hematocrit (HB/Ht) yaitu mengkaji perubahan dari kadar pra operasi dan mengevaluasi efek dari kehilangan darah dari pembedahan
- b. Urinalis yaitu kultur urine, darah, vagina, dan lochea, pemeriksaan tambahan didasarkan pada kebutuhan individual

5. Diagnosa keperawatan

- a. Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan trauma mekanis, edema atau pembesaran jaringan
- b. Resiko tinggi infeksi berhubungan dengan trauma jaringan dan kerusakan kulit, penurunan Hb
- c. Kurang pengetahuan berhubungan dengan kurang pemahaman
- d. Konstipasi berhubungan dengan penurunan tonus otot, efek-efek dehidrasi, diare dan nyeri perineal/rectal
- e. Perubahan eliminasi urine berhubungan dengan efek-efek hormonal, trauma mekanis dan edema jaringan
- f. Resiko tinggi terhadap kekurangan cairan berhubungan dengan intake adekuat

6. Implementasi keperawatan

Seorang tenaga kesehatan harus mempunyai kemampuan kognitif dalam proses implementasi yaitu mencakup melakukan pengkajian ulang kondisi klien, memvalidasi rencana keperawatan yang telah disusun, menentukan kebutuhan yang tepat untuk memberikan bantuan, melaksanakan strategi keperawatan dan mengomunikasikan kegiatan baik dalam bentuk lisan maupun tulisan. Tenaga kesehatan diharapkan mampu bekerja sama dengan klien, keluarga serta anggota tim kesehatan yang terkait, sehingga asuhan keperawatan yang diberikan dapat optimal dan komprehensif

7. Kolaborasi

Tim tenaga kesehatan mengganti cairan yang hilang dengan infus mengandung elektrolit, obat-obat, gizi dll

8. Evaluasi keperawatan

Tahap akhir dari proses keperawatan ialah evaluasi yang bertujuan untuk menilai hasil akhir dari seluruh tindakan keperawatan yang telah dilakukan. Evaluasi pada post partum meliputi:

- a. Dimulainya ikatan keluarga
- b. Berkurangnya nyeri
- c. Terpenuhi kebutuhan psikologi
- d. Mengekspresikan harapan dini yang positif
- e. Komplikasi tercegah/teratasi
- f. Bebas dari infeksi
- g. Pola eliminasi optimal
- h. Mengungkapkan pemahaman tentang perubahan fisiologis dan kebutuhan post partum

B. Perawatan Payudara

1. Defenisi Perawatan Payudara

Defenisi perawatan payudara yaitu suatu kegiatan yang dilakukan agar ASI keluar dengan lancar sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara dapat dilakukan mulai sejak hamil sampai pada masa nifas (*postpartum*). Melakukan perawatan payudara bertujuan untuk memperlancar pengeluaran ASI pada saat menyusui. Saat persalinan perawatan payudara dapat dilakukan 1 sampai 2 hari, yang dilakukan 2 kali sehari dan tidak boleh

berlebihan.bila tidak segera melakukan perawatan payudara masalah yang sering muncul ialah pembengkakan payudara dan terjadi bendungan ASI. Yang mempengaruhi perawatan payudara adalah faktor pengetahuan, sikap dan tindakan ibu sehari-hari.(Ibu et al., 2021)

Perawatan payudara dan puting susu sangat penting dalam proses laktasi. Kedua proses ini seringkali menjadi penyelamat bagi ibu dalam melewati masa masa awal menyusui yang terkadang sangat berat.contohnya jika terjadi puting susu lecet ringan. Jika ibu lebih dahulu mengetahui tentang perawatan payudara maka kejadian dapat diatasi lebih awal dan demikian dalam hal menyusui maka cenderung mempunyai keinginan lebih besar untuk menyusui.(Ibu et al., 2021)

Perawatan payudara merupakan perilaku untuk memperlancar pengeluaran ASI pada saat menyusui yang dilakukan pada payudara mulai selama kehamilan sampai dengan masa nifas. Tujuannya untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah sumbatan saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.(Ibu et al., 2021)

Melakukan Perawatan payudara selama hamil memiliki pengaruh besar untuk menghasilkan tercapainya program ASI eksklusif.salah satu caranya adalah dengan pijat payudara atau *breast massage*.Pijat payudara berguna untuk relaksasi dan membantu refleks pengeluaran ASI. Pijat payudara sebaiknya dilakukan sedini mungkin,yakni saat usia kehamilan 5 atau 6 bulan. namun hentikan pijat jika usia kehamilan ibu memasuki trimester ketiga karena isa menimbulkan kontraksi Rahim dan bisa dilakukan lagi jika bayi sudah lahir, baik sebelum menyusui atau sebelum memerah, maupun saat saluran ASI tersumbat.

Melakukan perawatan puting susu juga sama pentingnya dengan perawatan saat hamil atau kita saat proses menyusui. Sebelum terjadinya puting susu pecahcegah dengan membuatnya lentur dan kua, serta bebas sumbatan. Pencegahan puting pecah membuat bayi tidak kesulitan menyusui. hal ini berpengaruh bagi keluarnya kolostrum di hari pertama bayi menyusui, dan apalagi jika ibu melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD).

Sesudah melahirkan geiatan lakatasi dikontorol oleh dua macam reflek yaitu:

1. Refleks produksi air susu (*milk production reflex*)

Jika bayi menghisap puting payudara ibu maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin (*prolactin*). Yang berfungsi untuk mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu ibu. Air susu ibu dikumpulkan dalam saluran air susu.

2. Refleks mengeluarkan (*let down reflex*)

Produksi hormone atau yang dinamakan oksitosin (*oxytocin*) akan dirangsang jika bayi menghisap puting payudara ibu, membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontarksi, sehingga air susu ibu didorong menuju puting payudara. Semakin sering bayi menghisap maka semakin banyak air susu yang dihasilkan.(Sholichah, 2011)

2. Anatomi Dan Fisiologis Payudara

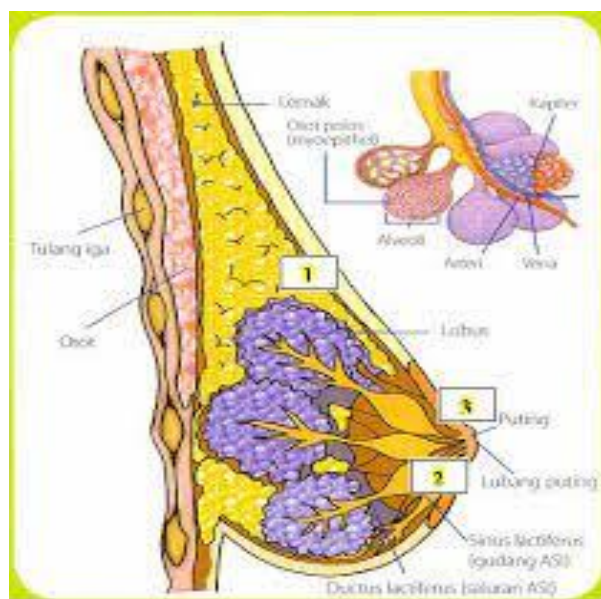
a. Anatomi Payudara

Defenisi payudara ialah kelenjar yang terletak di bawah kulit, di atas otot dada. Payudara berfungsi untuk memproduksi susu untuk bayi. Manusia

mempunyai sepasang kelenjar payudara yang beratnya kurang lebih dari 200 gram. Jika saat hamil 600 gram dan pada saat menyusui 800 gram.

Ada tiga bagian pada payudara ialah yaitu:

- a. Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
- b. Areola yaitu bagian yang kehitaman ditengah
- c. Papilla atau puting, bagian yang menonjol dipuncak payudara



a. Fisiologi Payudara

Pada saat kehamilan, hormone prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron menurun drastis, sehingga prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah terjadi sekresi ASI. Dengan menyusui perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin oleh hipofisis, sehingga sekresi ASI lebih lancar. (dian nintyasari, siti nurjanah, 2018)

3. Cara pijat payudara

- 1) Cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir dengan menggunakan 7 langkah dan keringkan dengan menggunakan handuk kering dan bersih.
- 2) Siapkan pasien dengan membuka baju dan bh pasien
- 3) Pasang handuk besar untuk menutupi bahu pasien
- 4) Kompres kedua puting dengan menggunakan kapas yang sudah dibuat baby oil
- 5) Oleskan baby oil ke kedua telapak tangan
- 6) Bersihkan payudara dengan air hangat
- 7) Pengurutan pertama dilakukan dengan menggunakan telapak tangan diposisikan ditengah kedua payudara kemudian dilakukan pengurutan dari arah tengah keatas kemudian kesamping dan kebawah kemudian sangga payudara dimana tangan kanan menyangga payudara kanan dan tangan kiri menyangga payudara kiri kemudian dilepaskan. Gerakan ini dilakukan dengan teratur minimal 20 -30 kali.



- 8) Penggurutan kedua dengan menggunakan sisi kelingking. Gerakan dimulai dari arah atas kemudian kesamping dan kebawah secara sirkuler



- 9) Pengurutan ketiga dengan menggunakan buku jari tangan.gerakan dimulai dari bagian atas kemudian kesamping dan ke bawah secara sirkuler. Kerjakan secara teratur 20 – 30 kali



- 10) Lakukan penyiraman kedua payudara, mula – mula disiram dengan air hangat kemudian dengan air dingin sebanyak 10 kali secara bergantian



- 11) Keringkan payudara dengan handuk besar yang telah di sediakan
- 12) Rapiakan klien dengan memakaikan baju dab BH klien
- 13) Anjurkan klien untuk rutin melakukan perawatan payudara di rumah secara teratur

4.Tujuan perawatan payudara

Perawatan payudara atau sering disebut Breast Care bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI, tujuan perawatan payudara untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melanturkan dan menguatkan putting.(Damanik, 2020)

Melakukan perawatan payudara selama kehamilan atau setelah bersalin bias melancarkan pengeluaran ASI juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI, dan bias mencegah bendungan pada payudara.(Damanik, 2020)

C. Kelancaran produksi ASI

1. Produksi ASI

Kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor ibu menyusui apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali.Yang mempengaruhi produksi ASI ialah

makanan, ketenangan jiwa, pikiran, perawatan payudara, faktor fisiologis, faktor istirahat, dan sisipan anak. (Wahyuni et al., 2020)

Ada faktor yang membuat seseorang tidak dapat menyusui bayi. Salah satu air tidak keluar penyebabnya stres mental sampai kepenyakit fisik, termasuk malnutrisi. Namun demikian, perilaku tidak menyusui bayi segera setelah lahir atau dengan catatan bahwa ibu tidak dalam keadaan terburu dan mengidap penyakit tertentu sehingga tidak memungkinkan untuk menyusui. (Pomarida simbolon S.K.M, n.d.)

Konsumsi ASI bayi sehat adalah 1000 ml sehari, dengan rata-rata sebanyak 600 ml hingga 800 ml sehari diukur menggunakan gelas ukur. Volume ASI pada tahun pertama adalah sebanyak 400-900 ml sehari, sedangkan pada tahun kedua sebanyak 200-400 ml sehari. Setelah itu volume ASI akan semakin menurun yaitu kurang lebih 200 ml sehari. Produksi ASI sehari anak pertama lebih sedikit daripada anak kedua, masing-masing sebanyak 580 ml dan 654 ml sehari. Ibu yang melahirkan bayi kembar menunjukkan kemampuan memproduksi ASI yang lebih tinggi (Mustika et al., 2018)

Berdasarkan waktu diproduksi, meliputi:

1. Kolostrum (*susu jolong*)

ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketujuh setelah bayi lahir.

Kolostrum mengandung *tissue debris* dan *residual material*. Kolostrum merupakan susu pertama yang dihasilkan oleh payudara ibu berbentuk cairan berwarna kekuningan atau bening. Yang mengandung protein

tinggi dan sedikit lemak dari pada susu matu. Komposisi kolostrum selalu berubah dari hari ke hari. Volumnya berkisar 150-300ml/24 jam.

Kolosrum berkhasiat antara lain:

- a. Sebagai laxantia yang baik untuk membersihkan selaput usus bayi yang baru lahir sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
- b. Kolostrum mengandung globulin tinggi yang dapat memberikan daya perlindungan tubuh terhadap infeksi.
- c. Untuk pembersih selaput usus bayi baru lahir sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan.
- d. Mengandung zat anti infeksi lain (antibodi) dapat mampu melindungi tubuh dari beberapa penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai enam bulan.

Tabel 2.2

Kandungan kolostrum	Manfaat kolostrum
Kaya antibodi	Melindungi bayi terhadap infeksi dan alergi
Banyak sel darah putih	Melindungi bayi terhadap infeksi
Pencahar	Membersihkan air ketuban dan membantu mencegah bayi kuning

2. Air susu transisi/peralihan

ialah ASI diproduksi hari ke 7 sampai hari keempat ke 14 sesudah kelahiran. Proteinnya lebih kecil daripada kolostrum. ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur. Disekresi pada hari ke 4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi. kadar karbohidrat lemak yang tinggi dan protein yang lebih rendah. Volume ASI makin meningkat.

3. Air susu (*mature*)

ASI yang diproduksi mulai dari hari ke 14 sesudah kelahiran. kadar proteinnya lebih kecil dari pada kolostrum, lemak dan hidrat arang lebih tinggi, tidak menggumpal jika dipanaskan, dengan volume 300-840 ml per 24 jam.

4. Foremik –hindmilk

Ada dua jenis ASI diproduksi, pertama foremik dan kedua hindmilk. Foremik berwarna lebih bening kandungan utamanya adalah protein, laktosa, vitamin mineral dan sedikit lemak, kadar air yang lebih cukup tinggi sehingga lebih encer dibandingkan hindmilk diproduksi banyak untuk memenuhi kebutuhan cairan. Hindmilk berwarna putih kandungan lemak 4-5 lebih banyak foremik, dan membuat kenyang bayi

Tabel 2.3

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI matur
Energi (Kgkal)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100m)	6,5	6,7	7,0
Protein (gr/100ml)	2,9	3,6	3,8
Mineral (gr/100ml)	0,3	0,3	0,2

2. beberapa hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI

1. Makanan

Yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui tersebut.

2. Ketenangan jiwa dan pikiran

Kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang dapat mempengaruhi produksi ASI. Produksi ASI akan terganggu jika keadaan psikologis ibu tertekan dan sedih.

Ada dua reflek yang menentukan keberhasilan ASI yaitu :

- a) Reflek prolaktin bertujuan untuk memproduksi ASI
- b) Let-down refleks (*refleks milk ejection*) bertujuan melancarkan ASI keluar

3. Penggunaan alat kontrasepsi

Agar tidak mengganggu produksi ASI maka penggunaan alat kontrasepsi harus diperhatikan

4. Perawatan payudara

Tujuan perawatan payudara untuk merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin

5. Anatomi payudara

Bentuk anatomi papilla dan puting susu ibu perlu diperhatikan dan lobulus dalam payudara dapat mempengaruhi produksi ASI

6. Pola istirahat produksi

ASI akan berkurang jika pola istirahat ibu berkurang

7. Faktor isapan bayi dan frekuensi penyusuan

ASI akan semakin banyak jika bayi sering menyusui.

8. Umur kehamilan saat melahirkan

Bayi yang lahir prematur akan tidak mampu menghisap maka akan mempengaruhi produksi ASI

9. Konsumsi rokok dan alkohol

Produksi ASI akan berkurang jika ibu mengkonsumsi rokok dan alkohol (pemeriksaan simbolon S.K.M, n.d.).

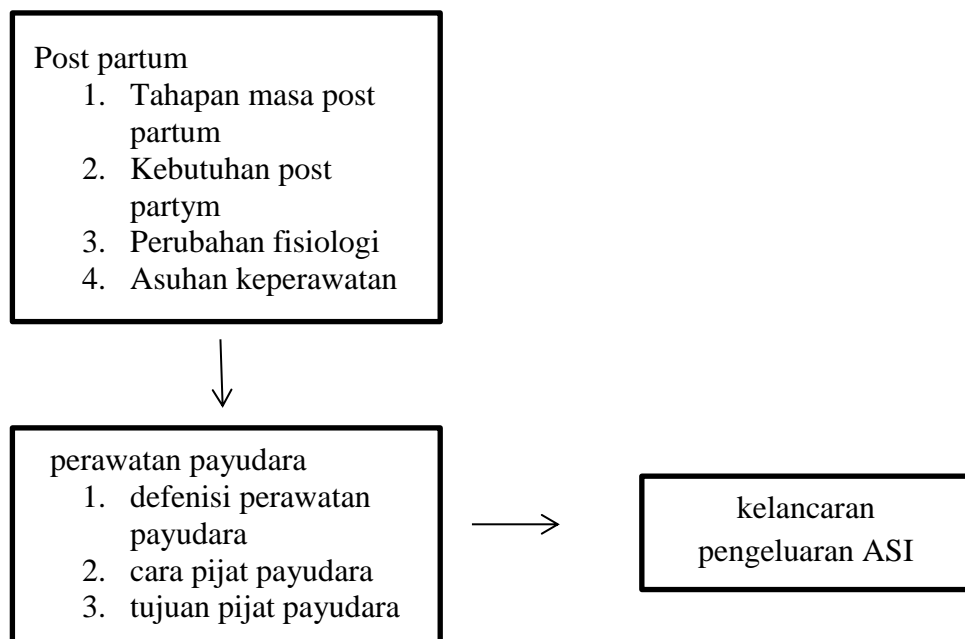
3. Manfaat ASI

ASI sangat banyak mengandung semua yang dibutuhkan bagi pertumbuhan balita yang sehat tidak hanya mengandung zat gizi dan non gizi yang penting, ASI juga mengandung enzim penyerapnya sehingga semua ASI dengan mudah diserap

seluruhnya oleh bayi. Hal ini yang membuat bayi ASI Eksklusif mudah “Lapar” dan sering menyusui.

1. Memberikan kekebalan dan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi terutama diare.
2. Bayi ASI lebih siaga,percaya diri dan stabil dibandingkan bayi tanpa ASI
3. Dengan menyusui terjadinya ikatan kasih sayang yang kuat antara bayi dan ibu, dan membuat keduanya merasa aman dan bahagia
4. Hemat, praktis dan ramah lingkungan,karena sampah dari kaleng atau dus
5. Mengurangi kemungkinan terkena kanker
6. Membantu ibu untuk memulihkan uterus, perdarahan dan efek kontrasepsi

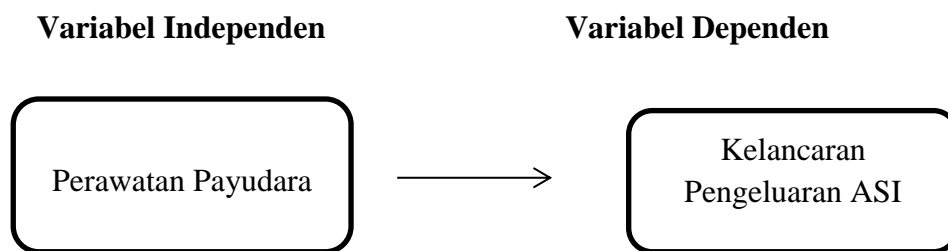
E. Kerangka Teori



F.Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan anatar konsep satu dan konsep lainnya,dan menghubungkan variable satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti.

Variable yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan variabel independen dan variabel dependen, variabel independen yaitu “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara”, variabel dependen yaitu “Kelancaran Pengeluaran ASI”



G.Hipotesis

Pada penelitian ini hipotesis yang digunakan bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Klinik Linda Silalahi Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Tahun 2023