

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) pengetahuan adalah hasil tahu dari seseorang setelah ia melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan yang dimaksud yaitu melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2010) yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu dapat diperhatikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari. Tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dengan menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara

benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi dapat menjelaskan dan menyimpulkan objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum – hukum, rumus – rumus, prinsip dan sebagainya dalam konteks lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi–formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan – rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Terdapat 8 hal yang mempengaruhi pengetahuan yaitu (Notoatmodjo, 2010):

a. Pendidikan

Tingkat pengetahuan seseorang akan membantu orang tersebut untuk lebih mudah menangkap dan memahami suatu informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka tingkat pemahaman juga meningkat serta tepat dalam pengambilan sikap.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan sebuah kejadian atau peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

d. Usia

Umur seseorang yang bertambah dapat membuat perubahan pada aspek fisik psikologis, dan kejiwaan. Dalam aspek psikologis taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa. Semakin bertambah umur seseorang, semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga akan lebih mampu untuk menerima pengetahuan atau informasi yang baik.

e. Kebudayaan

Kebudayaan tempat dimana kita dilahirkan dan dibesarkan mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap terbentuknya cara berfikir dan perilaku kita.

f. Minat

Minat merupakan suatu bentuk keinginan dan ketertarikan terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya dapat diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

g. Sumber informasi

Pengetahuan juga dipengaruhi oleh sumber informasi atau bacaan yang berguna bagi perluasan cakrawala pandang atau wawasan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan tempat bertanya tentang berbagai pengetahuan untuk memenuhi apa yang ingin di capai.

h. Media

Contoh media yang didesain secara khusus untuk mencapai masyarakat luas seperti televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

4. Cara mengukur tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2010). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 100 (Arikunto, 2013).

B. Kehamilan Trimester III

1. Pengertian

Trimester III dimulai dari usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu. Trimester III sering disebut sebagai periode penantian. Sekarang seorang wanita

menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya, wanita hamil tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Trimester III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kelahiran bayi.

2. Kebutuhan fisik ibu hamil trimester III

Kebutuhan fisik ibu hamil trimester III menurut Manuaba (2012) dan Sujiantini (2010), yaitu :

a. Oksigen

Paru-paru akan bekerja lebih berat untuk keperluan ibu dan janin. Pada hamil tua sebelum kepala masuk panggul, paru-paru terdesak ke atas sehingga menyebabkan sesak nafas. Pada dasarnya kebutuhan oksigen semua manusia sama yaitu udara yang bersih, tidak kotor, atau tidak berbau. Pada prinsipnya hindari ruangan atau tempat yang dipenuhi polusi udara.

b. Nutrisi

Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat 15% di bandingkan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini di butuhkan untuk pertumbuhan ibu dan janin. Ibu yang sedang hamil. Pada trimester III (sampai usia 40 minggu) nafsu makan sangat baik, namun jangan sampai kelebihan, kurangi karbohidrat, tingkatkan protein, sayur-sayuran dan buah-buahan, lemak harus tetap dikonsumsi. Kurangi makanan yang terlalu manis dan terlalu asin.

c. Personal hygiene

Kebersihan diri terutama untuk perawatan kulit area pada ibu hamil fungsi ekskresi keringat bertambah. Selain itu, perawatan gigi sangat diperlukan. Pada

ibu hamil gusi menjadi lebih mudah berdarah karena dipengaruhi oleh hormone kehamilan yang menyebabkan hipertropi.

d. Eliminasi

Masalah buang air kecil tidak mengalami kesulitan, bahkan cukup lancar, untuk memperlancar dan mengurangi infeksi kandung kemih yaitu minum dan menjaga kebersihan sekitar kelamin. Perubahan hormonal mempengaruhi aktivitas usus halus dan besar, sehingga buang air besar mengalami obstipasi (sembelit).

e. Seksual

Biasanya gairah seksual dipengaruhi oleh ketidaknyamanan dan *body image*. Tidak ada kontraindikasi untuk melakukan hubungan seks namun disarankan untuk modifikasi dan melakukan dengan lembut dan hati – hati.

f. Mobilisasi

Ibu hamil harus mengetahui bagaimana caranya memperlakukan diri dengan baik dan kiat berdiri duduk dan mengangkat tanpa menjadi tegang. Body mekanik (sikap tubuh yang baik) diinstruksikan kepada wanita hamil karena diperlukan untuk membentuk aktivitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan. Karena sikap tubuh seorang wanita yang kurang baik dapat mengakibatkan sakit pinggang.

g. Istirahat dan tidur

Ibu hamil harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang mendukung kesehatan sendiri, maupun kesehatan bayinya. Beberapa wanita mempunyai kekhawatiran mengenai posisi tidur dan kebiasaan tidur selama kehamilan. Dengan semakin berkembangnya kehamilan, akan sulit memperoleh

posisi tidur yang nyaman. Belajarlah posisi tidur menyamping sejak awal. Manfaatnya akan diperoleh sewaktu kehamilan semakin membesar.

h. Persiapan Laktasi

Persiapan menyusui pada masa kehamilan merupakan hal yang penting karena dengan persiapan dini ibu akan lebih baik dan siap untuk menyusui bayinya. Menurut penelitian Evi (2015) menunjukkan masih banyak ibu hamil yang masih kurang dalam melakukan persiapan ASI eksklusif dikarenakan belum melakukan persiapan secara lengkap untuk pemberian ASI eksklusif. Untuk itu ibu hamil sebaiknya masuk dalam kelas Bimbingan Persiapan Menyusui (BPM). Suatu pusat pelayanan kesehatan harus mempunyai kebijakan dengan pelayanan ibu hamil yang menunjang keberhasilan menyusui. Pelayanan pada BPM terdiri atas :

- 1) Penyuluhan yang meliputi :
 - a) Keunggulan ASI
 - b) Manfaat rawat gabung
 - c) Perawatan puting susu
 - d) Perawatan bayi
 - e) Gizi ibu hamil dan menyusui
 - f) Keluarga berencana
- 2) Dukungan psikologis pada ibu untuk menghadapi persalinan dan keyakinan mengenai keberhasilan dalam menyusui.

Persiapan psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berate, karena keputusan atau sikap yang positif harus sudah terjadi pada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya. Banyak ibu yang memiliki masalah.

Oleh karenanya bidan harus dapat membuat ibu tertarik dan simpati. Langkah – langkah yang harus diambil dalam mempersiapkan ibu secara kejiwaan untuk menyusui adalah :

- a) Setiap ibu memiliki kepercayaan dan keyakinan bahwa ibu akan sukses dalam menyusui bayinya
 - b) Meyakinkan ibu akan keuntungan ASI dan kerugian susu buatan/ formula
 - c) Memecahkan masalah yang timbul dalam menyusui
 - d) Mengikutsertakan suami atau anggota keluarga lain yang berperan
 - e) Memberikan kesempatan ibu untuk bertanya
- 3) Pelayanan pemeriksaan payudara, perawatan puting susu, dan senam hamil.
- i. Persiapan persalinan dan kelahiran

Rencana persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarganya dan bidan. Ada lima komponen penting dalam rencana persalinan :

- 1) Membuat rencana persalinan
- 2) Membuat rencana untuk mengambil keputusan jika terjadi kegawatdaruratan pada saat mengambil keputusan utama dalam keluarga, siapa yang akan membuat keputusan jika pembuat keputusan utama tidak ada saat terjadi kegawatdaruratan.
- 3) Mempersiapkan transportasi jika terjadi kegawatdaruratan yaitu dimana ibu akan melahirkan, bagaimana cara menjangkau asuhan yang lebih lanjut jika terjadi kegawatdaruratan, dan bagaimana cara mencari donor darah yang potensial
- 4) Membuat rencana atau pola menabung
- 5) Mempersiapkan langkah yang diperlukan untuk persalinan

C. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2010).

2. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam keberhasilan penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor – faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan adalah :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru diterimanya, dan dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya semakin mudah seorang menerima informasi yang dipercaya

b. Tingkat sosial ekonomi

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

c. Adat istiadat

Pengaruh adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal karena sudah timbul rasa percaya masyarakat dengan penyampaian informasi.

e. Ketersediaan waktu di masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus diperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam pendidikan kesehatan.

3. Metode penyuluhan

Metode yang dapat digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah metode ceramah, yang merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada kelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan (Windasari, 2014).

Ada beberapa keunggulan metode ceramah (Windasari, 2014) :

- a. Dapat digunakan pada orang dewasa
- b. Penggunaan waktu yang efisien
- c. Dapat dipakai pada kelompok yang besar
- d. Tidak terlalu banyak melibatkan alat bantu pengajaran
- e. Dapat dipakai untuk memberi pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan.

D. ASI Eksklusif

1. Definisi ASI eksklusif

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam – garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai

makanan bagi bayinya (Depkes RI, 2012). Menurut Roesli (dalam Wiji, 2014) yang dimaksud dengan ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan bubur tim.

2. Manfaat ASI eksklusif

Manfaat ASI bagi bayi dan ibu antara lain menurut Roesli (dalam Wiji, 2014) :

a. Manfaat ASI bagi bayi

1) ASI sebagai nutrisi

Dengan tatalaksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan.

2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh

Bayi yang mendapat ASI eksklusif akan lebih sehat dan lebih jarang sakit, karena ASI mengandung berbagai zat kekebalan.

3) ASI meningkatkan kecerdasan

ASI mengandung nutrient khusus yaitu taurin, laktosa dan asam lemak ikatan panjang (DHA, AHA, omega-3, omega-6) yang diperlukan otak bayi agar tumbuh optimal. Nutrient tersebut tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi. Oleh karena itu, pertumbuhan otak bayi yang diberi ASI eksklusif Selama 6 bulan akan optimal. Nutrient tersebut tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi. Oleh karena itu, pertumbuhan otak bayi yang diberi ASI eksklusif selama 6 bulan akan optimal.

4) Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang

Perasaan terlindungi dan disayangi pada saat bayi disusui menjadi dasar perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

5) Manfaat lain pemberian ASI bagi bayi yaitu sebagai berikut :

- a) Melindungi anak dari serangan alergi
- b) Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian bicara
- c) Membantu pembentukan rahang yang bagus
- d) Mengurangi risiko terkena penyakit diabetes, kanker pada anak, dan diduga mengurangi kemungkinan menderita penyakit jantung.
- e) Menunjang perkembangan motorik bayi.

b. Manfaat ASI bagi ibu

1) Mengurangi pendarahan setelah melahirkan (*post partum*)

Menyusui bayi setelah melahirkan akan menurunkan resiko perdarahan *post partum*, karena pada ibu menyusui peningkatan kadar oksitosin menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini menurunkan angka kematian ibu melahirkan.

2) Mengurangi terjadinya anemia

Mengurangi kemungkinan terjadinya kekurangan darah atau anemia karena kekurangan zat besi. Karena menyusui mengurangi perdarahan.

3) Menjarangkan kehamilan

Selama ibu memberi ASI eksklusif dan belum haid, 98% tidak hamil pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak hamil sampai berusia 12 bulan.

4) Lebih cepat menurunkan berat badan

Kegiatan menyusui memerlukan energi, maka tubuh akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil. Dengan demikian berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat kembali ke berat badan sebelum hamil.

5) Lebih ekonomis / murah

Memberi ASI berarti menghemat pengeluaran untuk susu formula dan perlengkapan menyusui. Selain itu, pemberian ASI juga menghemat pengeluaran untuk berobat bayi karena bayi jarang sakit.

6) Tidak merepotkan dan menghemat waktu

ASI dapat segera diberikan tanpa harus menyiapkan atau memasak air, tanpa harus mencuci botol, dan tanpa menunggu agar suhunya sesuai.

7) Portabel dan praktik

ASI dapat diberikan di mana saja dan kapan saja dalam keadaan siap minum, serta dalam suhu yang selalu tepat.

3. Faktor – faktor keberhasilan pemberian ASI

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI menurut Soetjiningsih (2012) adalah :

- a. Perubahan sosial budaya
- b. Faktor psikologi
- c. Faktor fisik ibu
- d. Faktor kurangnya informasi pada petugas kesehatan, sehingga masyarakat kurang mendapat penerangan atau dorongan tentang manfaat pemberian ASI
- e. Meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI

4. Cara meningkatkan produksi ASI

Hal- hal yang bisa dilakukan agar produksi ASI meningkat yaitu :

- a. Dengan tetap menyusui bayi sesering mungkin (*on demand*).
- b. Makan makanan yang cukup gizi.
- c. Istirahat yang cukup
- d. Ibu harus mempunyai rasa percaya diri untuk bisa menyusui (Depkes RI, 2014).

5. Mempersiapkan pemberian ASI selama kehamilan

Mempersiapkan pemberian ASI perlu dilakukan dari semenjak ibu hamil, sehingga dapat mendukung keberhasilan dalam pemberian ASI. Berikut beberapa yang bisa dilaksanakan ibu untuk mempersiapkan pemberian ASI dari semenjak ibu hamil yaitu :

- a. Selama hamil ibu makan 1 – 2 porsi lebih banyak. Makanan terdiri dari karbohidrat, lauk, sayur / buah dan air.
- b. Merawat puting susu selama hamil dengan membersihkan dengan minyak kepala/ *baby oil*.
- c. Merawat puting susu yang terbenam agar puting susu terbentuk pada saat menyusui.
- d. Meskipun puting susu terbenam, ibu tetap dapat menyusui bayinya karena yang dihisap bayi tidak hanya puting susu ibu tetapi daerah kehitaman pada payudara (areola).

6. Menyusui pada ibu yang bekerja

Ibu yang bekerja sebaiknya terus menyusui bayinya untuk mencegah penurunan produksi ASI dan penyapihan yang terlalu dini (Soetjiningsih, 2012).

Berikut ini adalah tips menyusui bagi ibu bekerja yaitu :

- a. Niat yang ikhlas dan tulus akan menumbuhkan motivasi untuk memberikan makanan yang terbaik bagi sang buah hati, yaitu ASI.
- b. Percaya diri bahwa ASI akan cukup memenuhi kebutuhan sang bayi.
- c. Susuilah bayi sebelum berangkat
- d. Pada saat dirumah, usahakan sesering mungkin menyusui sang bayi.
- e. Selama cuti dan pada hari libur usahakan langsung susui buah hati jika dia tampak lapar. Jangan menambah stok ASI.
- f. Pompa ASI pada malam hari bila bayi sudah tidur dan pada siang hari bila berada di kantor setiap tiga sampai empat jam sekali
- g. Bila dirumah langsung simpan ASI dalam botol yang terbuat dari kaca karena bila disimpan dalam botol plastik lemaknya sering tertinggal didalam botol
- h. Kualitas ASI masih baik di dalam suhu lemari pendingin dalam waktu 72 jam (tiga hari) dan ASI dapat bertahan sampai 6 bulan bila dibekukan dalam suhu dibawah 20°C (4°F).
- i. Bawalah *cool box* atau termos es kalau di kantor tidak terdapat lemari pendingin atau *freezer* dan ASI akan tahan 24 jam.
- j. ASI tidak boleh dimasak karena akan merusak kandungan nutrisinya. Terlebih lagi jangan dipanaskan di *microwave* karena selain nutrisinya akan rusak, ada bahaya pemanasan yang berlebihan.

k. Agar bayi tidak bingung puting maka ASI diberikan dengan menggunakan sendok secara perlahan.

E. Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan

Penyuluhan kesehatan dilaksanakan untuk mengubah sikap seseorang atau kelompok agar hidup sehat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga seseorang sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Maulana, 2009).

Puryanto, (2012) dalam penelitiannya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap ibu *post partum* dalam pemberian ASI secara dini. Mendapatkan hasil bahwa penyuluhan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan.

Chatarina, dkk (2013) dalam penelitiannya manfaat penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu *post partum* tentang ASI eksklusif menyebutkan bahwa adanya manfaat yang bermakna antara penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu *post partum*. Penelitian yang dilakukan oleh Melani dkk, (2014) dimana dari hasil penelitiannya didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang kandungan ASI dalam kategori cukup sesudah diberikan penyuluhan.