

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kehamilan**

##### **1. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya. Awal terjadinya kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk kedalam saluran sel telur. Kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma. Janin akan membuat tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah membesarnya rahim, perubahan bentuk payudara, penghitaman kulit didaerah tertentu, melunaknya alat kelamin, dan mengendurnya sendi panggul. Secara alamiah perubahan tersebut dimaksudkan untuk memberi kesempatan, tempat, dan jaminan bagi janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat lahir. (Wiknjosastro, 2012)

##### **2. Perubahan Pada Kehamilan**

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama dengan usia kehamilan 1-3 bulan atau 0-12 minggu, trimester ke dua dengan usia kehamilan 4-6 bulan atau 13-24 minggu, dan trimester ke tiga dengan usia kehamilan 7-9 bulan atau 25-40 minggu (Wiknjosastro, 2012)

###### **a. Trimester Pertama**

Pada awalnya memang belum terjadi perubahan fisik yang luar biasa, namun pada bulan ke -3 perut akan mulai membuncit.

Pada saat trimester pertama ada beberapa tanda-tanda yang bias terjadi pada

tubuh ibu hamil yaitu, badan tidak menentu, mual muntah, pusing, sering buang air kecil, mudah lelah, dan sembelit.(Wiknjosastro, 2012)

b. Trimester Kedua

Pada trimester kedua keadaan fisik atau keadaan tubuh ibu hamil sudah mulai fit dimana kandungan ibu hamil sudah mulai kuat dan bisa melakukan aktifitas seperti olah raga. Pada kehamilan bulan ke-6 janin sudah bisa diajak bermain. Meskipun pada trimester ini kondisi fisik ibu sudah lebih baik namun tetap ada keluhan yang bisa saja muncul pada trimester ini yaitu, sakit pinggang, kaki kram, dan heartburn. Keluhan ini terjadi karena semakin membesarnya rahim ibu akibat perkembangan janin yang selalu berkembang. Perawatan payudara sangat penting dilakukan pada trimester ke II supaya tidak terjadi komplikasi pada saat menyusui bayinya nanti (Wiknjosastro, 2012)

c. Trimester Ketiga

Perubahan tubuh pada trimester akhir ini semakin pesat yang dapat menyebabkan tubuh akan susah bergerak ataupun melakukan aktifitas. Keluhan-keluhan yang sering terjadi pada trimester ke-3 yakni perut menjadi lebih besar, sesak napas, kaki dan tangan bengkak, dan varises. (Wiknjosastro, 2012). Pemberian konseling pada ibu hamil trimester ketiga, Pada usia kehamilan tersebut ibu sudah siap atau fokus dalam pemberian nutrisi pada bayinya.

Pemberian edukasi perawatan payudara dimulai pada saat antenatal terutama pada saat ibu hamil trimester ketiga karena ibu cukup fokus dalam

mempersiapkan proses persalinan dan pemberian nutrisi pada bayinya (Happy Dwi A, 2016).

d. Perubahan Fisiologis Kehamilan pada Payudara

Mamae akan membesar dan tegang akibat hormone estrogen, dan progesterone, akan tetapi belum mengeluarkan ASI. Estrogen menimbulkan hipertropi system saluran, sedangkan progesterone menambah sel-sel asinus pada mammae. Somatomotropin mempengaruhi pertumbuhan sel-sel asinus pula dan menimbulkan perubahan dalam sel-sel sehingga terjadi pembuatan kasein, laktalbumin dan laktoglobulin. Dengan demikian mammae dipersiapkan untuk laktasi. Disamping itu dibawah pengaruh progesterone dan somatomotropin terbentuk lemak sekitar alveolua-alveolus, sehingga mammae menjadi lebih besar. Papilla mammae akan membesar, lebih tegang dan tambah lebih hitam, seperti seluruh areola mammae karena hiperpigmentasi. Hipertropi kelenjar sebacea (lemak) yang muncul di areola primer dan disebut tuberkelmontgomery. Glandula montomeri tampak lebih jelas menonjol dipermukaan areola mammae.

Rasa penuh, peningkatan sensitivitas, rasa geli, dan rasa berat di payudara mulai timbul sejak minggu keenam gestasi. Perubahan payudara ini adalah tanda mungkin hamil. Sensitivitas payudara bervariasi dari rasa geli ringan sampai nyeri tajam. Peningkatan ini suplai darah membuat pembuluh darah dibawah kulit berdilatasi.

Pembuluh darah yang sebelumnya tidak terlihat, sekarang terlihat, seringkali tampak sebagai jaringan biru dibawah permukaan kulit. Kongesti vena di payudara lebih jelas terlihat pada primigravida. Striae dapat terlihat dibagian luar payudara

## **B. Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil**

### **1. Pengertian**

Perawatan payudara selama kehamilan adalah perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan. Perawatan payudara selama kehamilan dilakukan dengan cara membersihkan payudara dan memijat payudara. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI (Saryono dan Pramitasasi, 2014).

Perawatan payudara merupakan tindakan untuk merawat payudara yang sangat penting dilaksanakan selama hamil sampai masa menyusui. Payudara merupakan penghasil ASI yang sebagaimana merupakan asupan pokok bayi baru lahir sehingga segera dilakukan sedini mungkin (Walyani dan Purwoastuti, 2014)

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya produksi ASI yang merupakan asupan pokok bagi bayi yang baru lahir sehingga perawatan payudara harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu untuk mempersiapkan ibu menyusui saat bayi lahir (Anwar, 2015).

## 2. Tujuan dan manfaat perawatan payudara

Menurut Imam (2015), tujuan dan manfaat perawatan payudara selama masa kehamilan adalah :

1. Untuk memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu.
2. Memperkuat dan melenturkan puting payudara sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.
3. Mengeluarkan puting susu yang tertarik kedalam.
4. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar atau mempersiapkan produksi ASI secara dini.
5. Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.
6. Mempersiapkan mental ibu untuk menyusui.

Bila seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara dengan baik dan hanya melakukan perawatan menjelang melahirkan atau setelah melahirkan maka sering dijumpai kasus-kasus yang akan merugikan ibu dan bayi. Kasus- kasus yang sering terjadi antara lain:

1. ASI tidak keluar, baru keluar setelah hari kedua atau lebih.
2. Puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap.
3. Produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi.
4. Infeksi pada payudara yaitu payudara bengkak atau bernanah.
5. Muncul benjolan di payudara

### **3. Prinsip perawatan payudara**

Menurut Astutik (2014), prinsip perawatan payudara terdiri atas :

1. Menjaga payudara agar bersih dan kering terutama puting susu
2. Menggunakan bra/BH yang menopang.
3. Apabila terjadi puting susu lecet, oleskan kolostrum/ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui.
4. Menyusui tetap dilakukan dengan mendahulukan puting susu yang tidak lecet.
5. Jika lecet puting termasuk kategori berat, maka bagian yang sakit dapat diistirahatkan, ASI dikeluarkan, dan diminumkan dengan sendok.
6. Perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan dua kali sehari sebelum mandi.

### **4. Cara Perawatan Payudara**

Ibu yang melakukan perawatan payudara selama kehamilan diharapkan segala permasalahan payudara saat kehamilan dapat ditangani.

- Buka handuk pasien dan ganti dengan handuk lainnya
- Puting susu dikompres dengan kapas yang sudah ditetesi baby oil/minyak kelapa
- Puting susu dipegangan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk kemudian diputar ke arah dalam sebanyak 5-10kali kearah luar 5-10 kali  
Puting susu ditarik sebanyak 20kali
- Merangsang dengan menggunakan ujung waslap

Licinkan kedua tangan dengan minyak lalu tempelkan kedua telapak tangan tadi diatas kedua payudara.

#### **- Pengurutan 1**

Lakukan pengurutan, arah pengurutan dimulai kearah atas kemudian kesamping, telapak tangan kiri dan telapak tangan kanan kearah sisi kanan. Selanjutnya diteruskan kearah bawah samping. Lakukan pengurutan ini sebanyak 15-30 kali. Selanjutnya letakkan kedua telapak tangan disalah satu payudara bagian bawahnya edengan posisi telapak tangan yang satu diatas dan yang satu dibawah (posisi bertumpuk).

Lalu digerakkan secara bergantian keatas sambil menyentuh sedikit payudara dan dilepas perlahan- lahan, lakukanlah sebanyak 15-30 kali. Dilanjutkan dengan arah garukan yang terakhir adalah melintang yaitu tempatkan kedua telapak tangan dibawah kedua payudara kiri dan kanan, kemudian secara bersamaan digerak-gerakan keatassambil menyentuh sedikit payudara dan dilepas perlahan-lahan, lakukanlah sebanyak 15- 30 kali.

#### **- Pengurutan II**

Salah satu tangan menopang payudara sedang tangan yang lainnya mengurut payudara dari pangkal menuju putting susu dengan tangan dikepalkan. Lakukanlah sebanyak 15-30 kali.

#### **- Pengurutan III**

Satu payudara dan telapak tangan menopang yang lainnya mengatur payudara dari pangkal menuju ke putting susu. Lakukanlah secara

bergantian pada payudara kiri dan kanan, lakukanlah sebanyak 15-30 kali.

#### **- Pengurutan IV**

Merangsang payudara dengan mengompreskan air hangat dan air dingin secara bergantian dengan memakai waslap, dilakukan sebanyak 15-30 kali.

Bisa juga dilakukan oleh ibu pada saat mandi dikamar mandi dengan menggunakan Waskom kecil berisi air hangat diguyur atau diciprat-cipratkan ke payudara dan untuk air dinginnya bisa dilakukan saat ibu mandi dengan air dingin. Selanjutnya dikeringkan dengan handuk dan alat-alat yang dipakai dibereskan. Pakailah BH khusus yang menyangga payudara.

### **C. Pengetahuan**

#### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan tentang perawatan payudara merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu tentang perawatan payudara. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yang disebut AIETA (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial, Adaption*) yaitu:

1. *Awareness* (kesadaran), di mana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
2. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. *Trial*, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
5. *Adaption*, di mana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2012).

## **2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan, yaitu:

### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu dijelaskann sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari. rangsangan yang telah diterima.

Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami dijelaskan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Aplication*)

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

4. Analisis (*Analysis*)

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

### 5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis mengarah pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

### 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada (Notoatmodjo, 2012).

## 3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilaksanakan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Nursalam,2013):

1. Tingkat pengetahuan baik dengan skor >75%-100%
2. Tingkat pengetahuan cukup dengan skor 56%-75%
3. Tingkat pengetahuan kurang dengan skor <56%

## 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan menurut

Notoatmodjo(2012) :

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan dijelaskan setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan. Menurut GBHN Indonesia mendefinisikan lain, bahwa pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Tingkat pendidikan akan menentukan pola fikir dan pandangan seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan semakin berkembang. Pendidikan dikenal memiliki kontribusi yang penting dalam menentukan kualitas. Orang yang menempuh pendidikan akan mendapatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2016)

b. Minat

Minat dijelaskan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dengan adanya pengetahuan yang tinggi didukung minat yang cukup dari seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang (Azwar, 2014) mengatakan bahwa tidak adanya suatu pengalaman sama sekali. Suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek tersebut untuk menjadi dasar pembentukan sikap pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan, pengalaman lebih dalam.

#### d. Usia

Usia adalah individu yang mempunyai pengalaman dibandingkan orang yang lebih muda, umur merupakan salah satu karakteristik yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang walaupun hal ini tidak mutlak, terhadap penurunan daya tahan tubuh umur sangat erat hubungan dengan pengetahuan seorang karena semakin bertambahnya usia semakin banyak pula pengetahuan (Notoatmadjo, 2016)

### 2. Faktor Eksternal

#### a. Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

#### b. Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggunakan kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi yang berpengaruh perubahan perilaku, digunakan melalui media masa.

c. Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

