**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

* 1. **Konsep Pengetahuan**
     1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap obyek tertentu. Pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu.Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010).

* + 1. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, (Notoadmodjo, 2010).

* + - 1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari/rangsangan yang telah diterima. Orang tahu bila mampu menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya. Misalnya dapat menyebutkan tanda-tanda kurang kalori dan protein pada anak balita.

* + - 1. Paham (*comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap obyek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

* + - 1. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi adalah kemampuanmenggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistic dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian.

* + - 1. Analisis (*analysis*)

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

* + - 1. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Merupakan kemampuan menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

* + - 1. Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau obyek. Evaluasi meliputi kata kerja membandingkan, menanggapi, dan menafsirkan.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut di atas.

* + 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010)tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

* + - 1. Pendidikan

Pendidikan berarti memberi bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

1. Pekerjaan

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

1. Umur

Dengan bertambahnya usia maka tingkat pengetahuan akan berkembang sesuai dengan pengalaman yang pernah didapatkan. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun secara cepat sesuai dengan bertambahnya usia. Khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya pengetahuan kosakata dan pengetahuan umum, kiranya hanya sedikit pengaruhnya. Dua sikap tradisional mengenai jadwalnya perkembangan selama hidup:

1. Semakin tua semakin bijaksana, semakin tua semakin banyak informasiyang dijumpai semakin banyak pula yang dikerjakan.
2. Tidak dapat mengajarkan kepandaian yang baru kepada orang tua karena mengalami kemunduran fisik.

Sedangkan menurut Sarwono (2009) dalam kurun reproduksi sehatdikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-34 tahun. Kematian maternatal pada wanita melahirkan pada usia di bawah 20 tahun ternyata 2-5 kali lebih tinggi daripada kematian maternatal yang terjadi pada usia 20-34 tahun dan akan meningkat kembali sesudah usia 34 tahun.

1. Minat

Adalah suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni sesuatu hal dan pada aakhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

1. Pengalaman

Adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebutmenyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

1. Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

1. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

* + 1. Cara-cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2005) dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran, pengetahuan sepanjang sejarah dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

2.1.4.1 Cara Tradisional atau Non Ilmiah

1. Cara Coba-coba Salah (*Trial and Error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil , dicoba kemungkinan lain. Apabila kemungkinan kedua gagal pula, maka dicoba kembali dengan kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

1. Cara Kekuasaan *(otoritas)*

Sumber pengetahuan dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah dan sebagainya, dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan. Prinsip ini adalah, orang alin menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun pengalaman sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya adalah sudah benar.

1. Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lampau. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah lain yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut. Tetapi bila ia gagal menggunakan cara tersebut, ia tidak akan mengulangi cara itu, dan berusaha untuk mencari yang lain, sehingga dapat berhasil memecahkannya.

1. Melalui Jalan Pikiran

Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan khusus kepada yang umum dinamakan induksi. Sedangkan deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

* + - 1. Cara Modern Dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara ini disebut penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian *(research methodology).* Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francais Bacon (1561-1626). Mula-mula ia mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala alam atau kemasyarakatan. Kemudian hasil pengamatannya tersebut dikumpulkan dan diklasifikasikan, dan akhirnya diambil kesimpulan secara umum. Kemudian penelitian dilanjutkan ole Deobold va Dellen yang mencakup tiga hal pokok yakni :

1. Segala sesuatu yang positif, yakni gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
2. Segala sesuatu yang negatif, yakni gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
3. Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi, yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi tertentu.
   * 1. Skala Pengukuran

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi keluhan fisiologis pada kehamilan trimester III sampai dengan tingkatan aplikasi. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur akan disesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut. Sedangkan kualitas pengetahuan dapat dilakukan dengan *scoring* yaitu :

1. Tingkat penegetahuan baik : 76% - 100%
2. Tingkat pengetahuan cukup : 56% - 75%
3. Tingkat pengetahuan kurang : <56%

Dalam penelitian ini pengetahuan menurut peneliti adalah tentang perubahan yang terjadi pada kehamilan trimester III yang dialami ibu hamil melalui keluhan yang dirasakanoleh ibu.

* 1. **Konsep Dasar Kehamilan**
     1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Saifuddin, 2002).

Periode kehamilan adalah periode yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga dimulainya persalinan sejati, yang menandai awal periode antepartum (Varney, H, 2007).

* + 1. Kehamilan Dalam Triwulan

Periode antepartum dibagi menjadi tiga trimester, yang masing-masing terdiri dari 13 minggu atau tiga bulan menurut hitungan kalender.Pada praktiknya, trimester pertama secara umum dipertimbangkan berlangsung pada minggu pertama hingga ke-12 (12 minggu), trimester kedua pada minggu ke-13 hingga ke-27 (15 minggu), dan trimester ketiga pada minggu ke-28 hingga ke-40 (13 minggu) (Varney, H, 2007).

* + 1. Proses Kehamilan

Setiap bulan wanita melepaskan 1 atau 2 sel telur (ovum) dari indung telur (ovulasi), yang ditangkap oleh umbai- umbai (fimbriae) dan masuk ke dalam saluran telur. Waktu persetubuhan, cairan semen tumpah ke dalam vagina dan berjuta- juta sel mani (sperma) bergerak memasuki rongga rahim lalu masuk ke saluran telur. Pembuahan sel telur oleh sperma biasanya terjadi di bagian yang menggembung dari tuba falopii.

Ovum yang telah dibuahi ini segera membelah diri sambil bergerak (oleh rambut getar tuba) menuju ruang rahim, kemudian melekat pada mukosa rahim untuk selanjutnya bersarang ke ruang rahim, peristiwa ini disebut nidasi(implantasi). Dari pembuahan sampai nidasi diperlukan waktu kira- kira 6- 7 hari. Untuk menyuplai darah dan zat- zat makanan bagi mudigah dan janin, dipersiapkan uri (plasenta).

* + 1. Pembuahan (Konsepsi)

Konsepsi secara formal didefinisikan sebagai persatuan antara sebuah sel telur dan sebuah sperma, yang menandai awal suatu kehamilan. Peristiwa ini bukan merupakan peristiwa yang terpisah, tetapi ada suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya. Kejadian-kejadian itu ialah pembentukan gamet (telur dan sperma), ovulasi (pelepasan telur), penggabungan gamet dan implantasi embrio di dalam uterus. Jika semua peristiwa ini berlangsung baik, maka proses perkembangan embrio dan janin dapat dimulai (Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2005).

* + 1. Implantasi dan Nidasi

Dengan masuknya inti spermatozoa ke dalam sitoplasma “vitellus” membangkitkan kembali pembelahan dalam inti ovum yang dalam keadaan “metafase”. Proses pemecahan dan pematangan mengikuti bentuk “anafase” dan “telofase” sehingga pronukleusnya menjadi “haploid”. Pronukleus spermatozoa dalam keadaan haploid saling mendekati dengan inti ovum yang kini haploid dan bertemu dalam pasangan pembawa tanda dari pihak pria maupun wanita.

Pada manusia terdapat 46 kromosom dengan rincian 44 dalam bentuk otosom sedangkan lainnya sebagai pembawa tanda seks. Wanita selalu resesip dengan tanda seks “kromosom X”. Laki-laki dengan dua bentuk kromosom seks yaitu kromosom X dan Y. Bila spermatozoa kromosom X bertemu terjadi jenis kelamin wanita sedangkan bila kromosom Y bertemu terjadi jenis kelamin laki-laki.

Setelah pertemuan kedua inti ovum dan spermatozoa terbentuk zigot yang dalam beberapa jam telah mampu membelah dirinya menjadi dua dan seterusnya. Berbarengan dengan pembelahan inti, hasil konsepsi terus berjalan menuju uterus. Hasil pembelahan sel memenuhi seluruh ruangan dalam ovum yang besarnya 100 MU atau 0,1 mm dan disebut stadia morula (Manuaba,1998).

* + 1. Embrio dan Janin

Kehamilan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari. Perkembangan intrauterindibagi dalam 3 tahap : ovum, embrio dan janin. Tahap embrio berlangsung dari hari ke-15 sampai sekitar 8 minggu setelah konsepsi atau sampai ukuran embrio sekitar 3 cm, dari puncak kepala sampai bokong, tahap ini merupakan masayang paling kritis dalam perkembangan sistem organ dan penampilan luar utama janin.

Pada akhir minggu ke-8, semua sistem organ dan struktur eksterna terbentuk dan embrio tidak diragukan lagi telah menjadi manusia (Bobak, 2005).

* + 1. Plasenta

Selama minggu ketiga setelah konsepsi plasenta akan terbentuk. Pada minggu ke-12 struktur plasenta akan lengkap. Plasenta akan terus meluas sampai minggu ke-20 dan menutupi sekitar setengah permukaan uterus, kemudian plasenta akan menebal. Plasenta menghasilkan *human plasental lactogen* (HPL), yang berfungsi untuk meningkatkan transportasi glukosa melalui membran plasenta dan merangsang perkembangan payudara untuk mempersiapkan laktasi. Fungsi metabolik plasenta adalah sebagai fungsi respirasi, nutrisi, ekskresi dan penyimpanan (Bobak, 2005).

* 1. **Perubahan Pada Ibu Hamil**

Kehamilan merupakan periode krisis yang akan berakhir dengan dilahirkannya bayi. Selama kehamilan, pada umumnya ibu mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis yang tampaknya hal tersebut berhubungan dengan perubahan biologis (hormonal) yang dialaminya (Herawati Mansur, 2009)

2.3.1 Perubahan Psikologi

Menurut Herawati Mansur seiring persiapannya untuk menghadapi peran baru, wanita mengubah konsep pada dirinya agar ia siap menjadi orang tua, begitu juga dengan suami. Selama kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional.

2.3.1.1Perubahan dan Adaptasi Psikologi pada Kehamilan Trimester I

Segera setelah konsepsi kadar hormon progesteron dan esterogen dalam tubuh akan meningkat dan ini akan menimbulkan mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Sering kali, biasanya pada awal kehamilannya, ibu berharap untuk tidak hamil. Hampir 80% kecewa, menolak, gelisah, depresi, dan murung. Kejadian gangguan jiwa sebesar 15% pada ibu hamil terjadi pada trimester I yang kebanyakan pada terjadi pada kehamilan pertama (primipara).

Perubahan psikologi yang terjadi pada kehamilan trimester I didasari pada teori Revarubin. Teori ini menekankan pada pencapaian peran sebagai ibu, di mana untuk mencapai peran ini seorang wanita memerlukan proses belajar melalui serangkaian aktivitas trimester pertama ini sering dirujuk kepada masa penentuan. Penentuan membuat fakta wanita bahwa ia hamil. Trimester pertama juga yang sering menjadi masa kekhawatiran dari penantian.

Kehamilan pada trimester pertama ini cenderung terjadi pada tahapan ketika seorang wanita sedang belajar untuk mencapai peran barunya, yaitu peran sebagai seorang ibu. Pada trimester pertama seorang ibu akan mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Oleh karena perutnya masih kecil, kehamilan bisa menjadi rahasia seorang ibu yang mungkin akan diberitahukannya kepada orang lain atau mungkin juga tidak.para wanita juga mungkin akan mengalami ketakutan atau fantasi selama kehamilan, khususnya tentang perubahan pada tubuhnya. Mereka khawatir dengan perubahan fisik dan psikologisnya, jika mereka multigravidaatau kecemasan yang berhubungan dengan pengalaman yang lalu. Banyak wanita hamil yang mimpinya sering kali benar-benar seperti sesuatu yang nyata, dan hal ini sangat mengganggu. Mimpinya sering kali tentang bayinya yang bisa diartikan oleh ibu apalagi bila tidak menyenangkan mimpi itu tidak menyenangkan.Stres yang Terjadi pada Kehamilan Trimester I ada dua tipe stres, yaitu yang negatif dan positif. Kedua stres ini dapat mempengaruhi individu. Ada pula yang bersifat intrinsik dan ekstrinsik. Stres intrinsik berhubungan dengan tujuan pribadi dari individu, yang mana individu berusaha untuk membuat sesempurna mungkin tujuan hidupnya, baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan sosialnya secara profesional. Stres ekstrinsik timbul karena faktor eksternal seperti rasa sakit, kehilangan, kesendirian, dan masa reproduksi.

Menurut Burnard (1991) stres selama masa reproduksi dapat dihubungkan dengan tiga aspek utama yaitu sebagai berikut:

1. Stres di dalam individu.
2. Stres yang disebabkan oleh pihak lain.
3. Stres yang disebabkan oleh penyesuaian terhadap tekanan sosial.

Stres dari dalam diri dapat terjadi berkenaan dengan kegelisahan terhadap kemampuan beradaptasi dengan kejadian kehamilannya.

* + - 1. Perubahan dan Adaptasi Psikologi pada Kehamilan Trimester II

Perubahan psikologi pada trimester kedua dapat dibagi menjadi dua fase, yaitu sebagai berikut.

1. Fase *prequickening*

Selama akhir trimester pertama dan masa *prequickening*pada trimester kedua, ibu hamil mengevaluasi lagi hubungannya dan segala aspek di dalamnya dengan orang tuanya (ibunya) yang telah terjadi selama ini. Ibu menganalisis dan mengevaluasi kembali segala hubungan interpersonal yang telah terjadi dan akan menjadi dasar bagaimana ia mengembangkan hubungan dengan anaknya yang akan dilahirkannya. Ia akan menerima segala nilai yang telah diberikan ibunya dengan rasa hormat, namun bila ia menemukan adanya sikap negatif, maka ia akan menolaknya.

Perasaan menolak terhadap sikap negatif ibunya akan menyebabkan rasa bersalah pada dirinya. Kecuali bila ibu hamil menyadari bahwa hal tersebut normal karena ia sedang mengembangkan identitas keibuannya.proses yang terjadi dalam pengevaluasian kembali ini adalah perubahan identitas dari penerima kasih sayang (dari ibunya) menjadi pemberi kasih sayang (persiapan menjadi seorang ibu).Transisi ini memberikan pengertian yang jelas bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya sebagai ibu yang memberikan kasih sayang kepada anak yang akan dilahirkannya. Trimester kedua sering dikatakan periode pancaran kesehatan, Ini disebabkan selama trimester ini wanita umumnya merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan.

1. Fase *postquickening*

Setelah ibu hamil merasa *quickening*, identitas keibuan yang jelas akan muncul. Ibu hamil akan fokus pada kehamilannya dan persiapan menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Perubahan ini bisa menyebabkan kesedihan bagi seorang ibu karena telah meninggalkan peran lamanya sebelum masa kehamilan, terutama pada ibu yang mengalami hamil pertama kali dan ibu yang menjadi wanita karier. Ibu harus diberikan pengertian bahwa ia tidak harus membuang segala peran yang ia terima sebelum kehamilannya. Pada wanita multigravida, peran baru artinya bagaimana ia menjelaskan hubungan dengan anaknya yang lain dan bagaimana bila nanti ia harus meninggalkan rumahnya untuk sementara ketika proses persalinan. Pergerakan bayi yang dirasakan dapat membantu ibu dalam membangun konsep bahwa bayinya adalah individu yang terpisah dari dirinya. Hal ini menyebabkan perubahan fokus pada bayinya. Pada saat ini, jenis kelamin bayi tidak begitu dipikirkan karena perhatian utama adalah kesejahteraan janin (kecuali beberapa suku yang menganut sistem patrilineal/matrilineal).

* + - 1. Perubahan dan Adaptasi Psikologi pada Kehamilan Trimester III

Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwabayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbul tanda dan gejala persalinan. Ibu sering kali merasa khawatir atau takut jika seandainya bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinyaaneh dan jelek. Di samping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima saat hamil. Pada trimesterinilah ibu memerlukan ketenangan dan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan.

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu/penantiandan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Trimester ketiga adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan peran sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi.

Trimester ketiga merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi. Orang tua dan keluarga mulai mengira-ngira bagaimana rupa anaknya(wajahnya akan menyerupai siapa) dan apa jenis kelaminnya (apakah laki-laki atau perempuan). Mungkin juga nama bayi yang akan dilahirkan sudah dipilih. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktifuntuk kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua.

Konseling Ibu Hamil

Tingginya angka kematian ibu (AKI) merupakan permasalahan, karena kematian ibu akan berdampak kepada seluruh keluarga. Mengingat masih tingginya AKI, diperlukan suatu kerja sama yang baik antara bidan dengan ibu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan melakukan konseling. Konseling dilakukan pada ibu, suami, dan keluarga setelah bidan melakukan pemeriksaan fisik. Konseling yang diberikan pada ibu hamil maupun keluarga meliputi proses kehamilan, gejala kehamilan, tanda-tanda kehamilan, taksiran usia kehamilan, perkiraan persalinan, status kesehatan ibu dan janin, keluhan umum, tanda-tanda komplikasi kehamilan, dan lain-lain.

Persiapan melahirkan:

1. Ibu mengetahui kapan bayinya akan lahir
2. Ibu mempersiapkan tabungan ibu bersalin dan kendaraan
3. Ibu memilih rencana tempat melahirkan
4. Ibu merencanakan program KB
5. Ibu memiliki pendonor darah jika sewaktu-waktu diperlukan

Tanda bahaya pada kehamilan:

1. Perdarahan pada hamil muda maupun gamil tua
2. Bengkak di kaki, tangan, atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang
3. Demam atau panas tinnggi
4. Air ketuban pecah sebelum waktunya
5. Bayi di kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak
6. Muntah terus dan tidak mau makan
7. Batuk lama, lemah, dan jantung berdebar-debar
8. Gatal-gatal pada kemaluan, dan keluar keputihan.

Tanda bayi akan lahir :

1. Perut mulas secara teratur
2. Mulasnya sering dan lama
3. Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
4. Keluar air ketuban dari jalan lahir (Depkes RI,2009)

2.3.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan

Menurut Saifudin (2006) dengan terjadinya kehamilan maka seluruh sistem *genetalia* wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormon *somatomamotropin, esterogen,* dan *progesteron* yang menyebabkan perubahan.

* + - 1. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester I

Rahim yang semula besarnya sejempol atau beratnya 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hyperplasia. Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh esterogen sehingga tampak makin merah dan kebiru-biruan. Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi, perkembangannya tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu esterogen, progesteron, dan somatomammotropin. Selain itu karena pengaruh esterogen, pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan :

1. Pengeluaran air liur berlebihan
2. Daerah lambung terasa panas
3. Terjadi mual dan sakit/pusing kepala terutama pagi hari (morning sickness).
4. Muntah yang terjadi disebut emesis gravidarum
5. Muntah berlebih sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (hiperemesis gravidarum).
6. Progesteron menimbulkan gerak usus makin berkurang dan dapat menyebabkan obstipasi.

Pada kulit terjadi perubahan deposit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh melanophore stimulating hormone lobus hipofisis anterior dan pengaruh kelenjar suprarenalis. Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum livide atau alba, areola mamae, papilla mamae, linea nigra, pipi (chloasma gravidarum). Setelah persalinan hiperpigmentasi ini akan menghilang.

* + - 1. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester II

Dengan terjadinya kehamilan, indung telur mengandung korpus luteum gravidarum akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada umur 16 minggu.

* + - 1. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III

Rahim yang semula besarnya sejempol atau beratnya 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hyperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram saat akhir kehamilan. Otot rahim mengalami hyperplasi dan hipertropi menjadi lebih besar, lunak, dan dapat mengikuti pembesaran rahim karena pertumbuhan janin. Volume darah semakin meningkat dimana jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel darah, sehingga terjadi semacam pengenceran darah (hemodilusi), dengan puncaknya pada umur hamil 32 minggu. Volume darah bertambah sebesar 25 sampai 30% sedangkan sel darah bertambah sekitar 20%. Sel darah merah makin meningkat jumlahnya sekitar 20% untuk dapat meningkatkan pertumbuhan janin dalam rahim, tetapi pertambahan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodilusi yang disertai anemia fisiologis. Sel darah putih meningkat dengan mencapai jumlah sebesar 10.000/ml. Dengan hemodilusi dan anemia fisiologis maka laju endap darah semakin tinggi dan dapat mencapai 4 kali dari angka normal. Pada kehamilan terjadi juga perubahan sistem respirasi untuk dapat memenuhi kebutuhan O2. Disamping itu terjadi desakan diafragma karena dorongan rahim yang membesar karena desakan umur kehamilan 32 minggu. Sebagai kompensasi terjadinya desakan rahim dan kebutuhan O2 yang meningkat, ibu hamil akan bernafas lebih dalam sekitar 20 sampai 25% dari biasanya.

Dengan terjadi kehamilan, metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, perubahan metabolisme yang mendasar antara lain :

1. Metabolisme basal naik sebesar 15 sampai 20% dari semula, terutama pada trimester ketiga.
2. Keseimbangan asam basa mengalami penurunan dari 155 mEq per liter menjadi 145 mEq per liter disebabkan hemodilusi darah dan kebutuhan mineral yang diperlukan janin.
3. Kebutuhan protein wanita hamil makin tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perkembangan organ kehamilan, dan persiapan laktasi. Dalam makanan diperlukan protein tinggi sekitar ½ gr/kg BB atau sebutir telur ayam sehari.
4. Kebutuhan kalori didapat dari karbohidrat, lemak dan protein.
5. Kebutuhan zat mineral untuk ibu hamil :

Kalsium 1,4 gram setiap hari, 30 sampai 40 gram untuk pembentukan tulang janin, fosfor, rata-rata 2 gram dalam sehari, zat besi, 800 mgr atau 30 sampai 50 mgr sehari, dan air, ibu hamil memerlukan air cukup banyak dan dapat terjadi retensi air.

1. Berat badan ibu hamil bertambah

Berat badan ibu hamil akan bertambah antara 6,5 sampai 16,5 kg selama kehamilan atau terjadi kenaikan berat badan sekitar ½ kg/minggu.

Menurut Bobak (2005) ketidaknyamanan berhubungan dengan adaptasi maternal selama trimester ketiga :

1. Sesak napas dan dispnea

Terjadi pada 60% wanita hamil. Ekspansi diafragma terbatas karena uterus membesar, diafragma terangkat sekitar 4 cm, beberapa ibu merasa lebih lega setelah terjadi *lightening*. Postur tubuh yang baik, saat tidur tambahkan bantal, hindari makan terlalu kenyang, berhenti merokok, pergi ke petugas kesehatan jika gejala memburuk untuk menyingkirkan kemungkinan anemia, emfisema, dan asma akan membantu mengurangi keluhan ibu.

1. Insomnia

Terjadi pada minggu-minggu akhir kehamilan dikarenakan gerakan janin, kram otot, sering berkemih, sesak napas, atau ketidaknyamanan lain. Ibu dapat menenangkan diri melakukan relaksasi, pijat punggung atau effleurage, menopang bagian-bagian tubuh dengan bantal, minum susu hangat atau mandi air hangat sebelum beristirahat.

1. Sering berkemih

Perkembangan vaskular dan perubahan fungsi kandung kemih akibat pengaruh hormon, kapasitas kandung kemih menurun akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi janin.Keluhan ini dapat berkurang dengan latihan kegel, membatasi masukan cairan sebelum tidur, pergi ke petugas kesehatan jika merasa nyeri atau terbakar karena mungkin bisa terjadi infeksi.

1. Rasa tidak nyaman dan tekanan di perinium

Tekanan akibat pembesaran uterus terutama saat berdiri atau berjalan, kehamilan kembar. Ibu harus istirahat dengan melakukan relaksasi dan upayakan postur tubuh benar.

1. Kontraksi Braxton Hicks

Merupakan intensifikasi kontraksi uterus sebagai persiapan persalinan.Ibu dapat menenangkan diri, istirahat, mengubah posisi, melakukan teknik bernafas saat kontraksi mengganggu, dan efflurage.

1. Kram tungkai

Spasme gastroknemius, terutama saat berbaring. Kompresi saraf yang mempersarafi ekstremitas bawah akibat pembesaran uterus, penurunan kadar kalsium serum yang berdifusi atau peningkatan fosfor serum. Faktor-faktor yang memperberat : keletihan, sirkulasi perifer yang buruk, berpijak pada jari kaki saat meluruskan kaki atau saat berjalan, minum lebih dari 1 L susu setiap hari. Menyingkirkan kemungkinan adanya bekuan darah dengan melakukan pemeriksaan tanda homan, jika kemungkinan telah disingkirkan, melakukan masase dan kompres hangat pada otot yang kram, dorsofleksi kaki sampai spasme hilang, atau berdiri di atas permukaan yang dingin.

1. Edema di mata kaki

Edema menjadi lebih berat bila berdiri lama, duduk, postur buruk, kurang latihan, pakaian ketat (misalnya, ikat kaos kaki), atau jika cuaca panas. Banyak minum air putih untuk mendapat diuretik alami, kenakan kaos kaki penopang sebelum bangkit, istirahat secara periodik dengan tungkai dan pinggang ditinggikan, latihan ringan.

1. Rasa panas pada Perut

Selama hamil, produksi progesteron meningkat.Jadi otot-ototpun rileks untuk memungkinkan bayi tumbuh.Tapi, katup menuju rongga perut juga jadi elastis sehingga asam lambung mudah masuk.Karena semua menjadi lentur, makanan jadi sulit bergerak.Uteruspun jadi lebih besar dan tekanan pada perut membuat Ibu tidak nyaman.Tapi ada untungnya bagi bayi.Gizi dari makanan Ibu bisa lebih banyak diserap oleh bayi.Menghindari makanan pedas, terlalu asam, berlemak, atau berbumbu, tajam,mengurangi kopi dan cokelat, memperbanyak serat dari buah, gandum,  dan sayur, makan sedikit tapi sering (tidak makan mendekati waktu tidur), mengunyah permen  untuk meningkatkan produksi air liur agar asam lambung ternetralisir, minum segelas susu hangat sebelum tidur, menyangga kepala dengan bantal  agak tinggi agar posisi tubuhagak tegak.

1. Nyeri punggung

Nyeri punggung yang Ibu rasakan saat ini diakibatkan beban perut yang makin besar menarik otot punggung belakang ke depan. Apalagi ligamen-ligamen jaringan tubuh Ibu mulai melunak karena persiapan proses melahirkan. Biasanya ini juga menyebabkan nyeri panggul.

1. **Postur** – Postur tubuh Ibu mempengaruhi rasa nyeri yang Ibu rasakan. Coba tetap tegak dan menjaga perut Ibu dalam posisi masuk ke dalam. **Duduk** - Usahakan duduk tegak. Kalau perlu, tahan punggung Ibu dengan bantal.
2. **Tidur**–  Malam hari, berbaring di satu sisi tubuh, taruh bantal di antara lutut untuk menjaga posisi yang benar. Selain itu, gunakan lengan Ibu untuk membantu mendorong tubuh ke atas sekaligus menahan perut Ibu. Posisi ini akan mengatasi ketegangan pada punggung sehingga rasa nyeri hilang.
3. **Sepatu** – Sepatu yang nyaman itu penting. Sepatu apapun, pendek atau tinggi asal nyaman, tidak masalah. Hanya saja, selama hamil  sepatu tinggi mungkin jangan dipakai dulu karena bisa memicu nyeri punggung dan kontraksi.
4. **Menjaga kondisi tubuh** – Renang, jalan santai, atau senam khusus hamil  bisa Ibu lakukan, untuk mengatasi nyeri punggung.
5. **Hindari mengangkat beban yang berat**– Saat kehamilan, Ibu sudah membawa bayi dalam perut Ibu. Hindari membawa beban berat yang akan memberi tekanan tambahan pada tubuh Ibu. Jika  harus mengambil sesuatu di bawah, jangan lupa tekuk lutut Ibu dan bertumpu pada paha untuk  berdiri kembali.
6. Keputihan

Peningkatan asupan darah dan kelonggaran serta penebalan mukosa mengakibatkan peningkatan normal dari pelepasan mukoid.Pelepasan warna kuning atau coklat merupakan pengikisan servikal, ketika sekresi yang meningkat dapat menyebabkan borok di dalam vagina bagian atas.Borok ini bisa dirusakkan selama intercourse dan noda darah mungkin nampak, bukan karena keturunan.Biasakan membasuh vagina dengan air tanpa memakai sabun wangi atau vagina spray.Sedikit cuka ditambahkan pada air mandi dapat membantu mengatasi nyeri.Cara untuk meringankan keluhan ini adalah dengan menggunakan celana berbahan katun dan menggantinya sesering mungkin, terutama ketika cuaca panas.Ibu tidak boleh menggunakan deodorant vagina.

**2.4Kerangka Konseptual**

2.4.1 Batasan Kerangka Konseptual

Konsep adalah abstraksi dari suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (Baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti dalam menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2003).

Kerangka konseptual adalah konsep yang dipakai sebagai landasan berpikir dalam kegiatan ilmu (Nursalam, 2003).