

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran yaitu telinga dan indra penglihatan yaitu mata (Notoatmodjo, 2012).

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2011), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Agus, 2013).

Pengetahuan itu mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji obyek tersebut sehingga memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan diakui secara universal, maka terbentuklah ilmu. Pengetahuan dapat berkembang menjadi ilmu apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mempunyai obyek kajian
2. Metode pendekatan

3. Disusun secara sistematis
4. Bersifat universal atau mendapat pengakuan secara umum (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Titik Lestari (2015) tingkat pengetahuan adalah tingkat seberapa kedalaman seseorang dapat menghadapi, mendalami, memperdalam perhatian seperti sebagaimana manusia menyelesaikan masalah tentang konsep-konsep baru, untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang dari 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu spesifik dari sesuatu bahan yang dipelajari atau dipelajari. Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan 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, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen- komponen, tapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

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

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Dari teori tingkat pengetahuan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki 6 tingkatan pengetahuan dimana tingkat pengetahuan tersebut diantaranya tingkat pertama tahu setelah mendapatkan pengetahuan, tingkat kedua memahami pengetahuan yang didapatkan, tingkat ketiga dapat mengaplikasikan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari, tingkat keempat mampu menjabarkan suatu materi atau menganalisis, tingkat kelima dapat

mensintesis atau menunjukkan kemampuan untuk meringkas suatu materi, dan tingkat pengetahuan yang keenam seseorang mempunyai kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi.

2.1.3 Jenis Pengetahuan

Jenis pengetahuan diantaranya sebagai berikut:

1. Pengetahuan implisit

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang masih tertanam dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata, seperti keyakinan pribadi, perspektif dan prinsip. Biasanya pengalaman seseorang sulit untuk ditransfer ke orang lain baik secara tertulis ataupun lisan. Pengetahuan implisit sering kali berisi kebiasaan dan budaya bahkan bisa tidak disadari. Contoh seseorang mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan, namun ternyata ia merokok.

2. Pengetahuan eksplisit

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah didokumentasikan atau tersimpan dalam wujud nyata, bisa dalam wujud perilaku kesehatan. Pengetahuan nyata dideskripsikan dalam tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Contoh seseorang yang telah mengetahui bahaya merokok bagi kesehatan dan ia tidak merokok (Agus, 2013).

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut (A. Wawan dan Dewi M, 2011) yaitu:

1. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

2) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

3) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia muda, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini. Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan selama hidup adalah sebagai berikut:

a. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai semakin banyak hal yang dilakukan sehingga dapat menambah pengetahuan.

b. Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena telah mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain, seperti kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia (Agus, 2013).

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam, usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa

(A. Wawan dan Dewi M, 2011).

4) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterampilan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerja

2. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan memiliki pengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Menurut Ann. Mariner yang dikutip Nursalam (lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

3. Informasi/media massa

Informasi adalah adalah suatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Selain itu, informasi juga dapat didefinisikan sebagai teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang Teknologi Informasi). Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sehingga sarana komunikasi berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan.

2.1.5 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Titik Lestari (2015) cara memperoleh pengetahuan adalah:

1. Cara Kuno Untuk Memperoleh Pengetahuan

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum mulai adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan

menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara Kekuasaan atau *Otoriter*

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah dan berbagai prinsip orang lain yang menerima, mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun berdasarkan masa lalu.

3) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapkan pada masa lalu.

4) Jalan Pikiran

Sejalan perkembangan kebudayaan umat kebudayaan umat manusia cara berpikir umat manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menjalankan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya adalah cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan.

2. Cara Modern Dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara baru memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah yang disebut metode ilmiah. Kemudian metode berfikir induktif

bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung, membuat catatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamati (Notoatmodjo, 2012).

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Deven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kata kenal dengan penelitian ilmiah.

2.1.6 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan rumusan kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan (Agus, 2013).

Pengukuran pengetahuan penulis menggunakan pengkategorian menurut (Arikunto, 2010) yaitu:

1. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100% dari seluruh pernyataan.
2. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75 dari seluruh pernyataan.
3. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pernyataan.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain (A.

Aziz Alimul Hidayat, 2011) :

1) Angket / *Questionnaire*

Angket / *questionnaire* merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan dapat membaca dengan baik yang dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat rahasia. Angket terdiri atas tiga jenis, yakni:

1) Angket terbuka

Angket terbuka atau tidak berstruktur yang memberikan kebebasan responden untuk mengungkapkan permasalahan.

2) Angket tertutup

Angket tertutup atau berstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.

3) Checklist

Checklist adalah daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti yang memberikan tanda (√) sesuai dengan hasil pengamatan.

2) Observasi

Observasi merupakan cara pengukuran data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Dalam observasi ini, instrument yang dapat digunakan antara lain: lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar *checklist*.

3) Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung. Metode dapat dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam serta jumlah responden sedikit. Dalam metode wawancara ini, dapat digunakan instrument berupa pedoman wawancara kemudian daftar periksa atau *checklist*.

4. Tes

Tes ini merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan beberapa soal ujian atau tes inventori. Ada beberapa instrumen yang digunakan dalam melakukan tes diantaranya tes kepribadian untuk mengetahui kepribadian seseorang, tes bakat yang mengukur bakat seseorang, tes intelegensi, dan tes sikap untuk mengukur sikap seseorang.

5. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengukuran data dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Dokumen asli tersebut dapat berupa gambar, tabel atau daftar periksa, dan film dokumenter.

2.1.7 Penilaian Pengetahuan

Menurut Arikunto dalam buku (A.Wawan dan Dewi M,2011) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik : Hasil persentase 76% - 100%
2. Cukup : Hasil persentase 56% -75%

3. Kurang : Hasil >56%

Kemudian dipersentase dengan menggunakan rumus P adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{100\% \times Sp}{Sm}$$

Keterangan :

P :Persentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm : Jumlah skor maksimal (Nursalam, 2015).

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif yaitu melakukan pengukuran dengan menggunakan skala Guttman menurut (A. Aziz Alimul Hidayat, 2009) bahwa skala ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan/pernyataan: ya, dan tidak, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Skala Guttman ini pada umumnya dibuat seperti *checklist* dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 dan analisisnya dapat dilakukan seperti skala Likert.

2.2 Konsep Perawatan Payudara

2.2.1 Pengertian Perawatan Payudara

Payudara disebut juga dengan *glandula mammae* yang berasal dari bahasa latin yaitu mammae. Payudara berkembang sejak usia 6 minggu kehamilan dan cepat membesar karena pengaruh kadar hormon yang tinggi, yaitu estrogen dan progesteron. Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran. Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran penampung.

Progesteron merangsang pertumbuhan tunas-tunas alveoli. Hormon-hormon lain seperti prolaktin, *growth hormone*, adenokortikosteroid dan tiroid diperlukan dalam kelenjar susu. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yg merupakan makanan 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, 2011).

Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil atau sesudah melahirkan untuk mempersiapkan ASI saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusukan bayinya dengan baik serta mengetahui fungsi manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Ronald, 2011).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal *hygiene* (Rustam, 2012).

Menurut Wisnuwardhani dalam Widiastuti dkk (2015), demi keberhasilan menyusui, payudara memerlukan perawatan sejak kehamilan secara teratur agar selama menyusui produksi ASI tercukupi, tidak terjadi kelainan payudara dan bentuk payudara tetap baik setelah menyusui. Perawatan payudara juga dapat dilakukan sejak hari pertama setelah melahirkan agar dapat merangsang pengeluaran kolostrum yang memiliki nilai nutrisi lebih pada bayi. Menyusui dan perawatan payudara adalah upaya strategi untuk memperbanyak produksi ASI, sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup.

Perawatan payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak produksi ASI atau memperlancar pengeluaran ASI sehingga tidak terjadi kesukaran dalam menyusukan bayinya, yang biasanya dilakukan dengan cara pengurutan terhadap payudara.

2.2.2 Tujuan dan Manfaat Perawatan Payudara

Perawatan payudara sangat penting dilakukan mulai pada masa-masa kehamilan sampai dengan masa menyusui/nifas secara benar dan teratur agar dapat menguatkan, melenturkan dan mengatasi terpendamnya puting susu sehingga bayi mudah menghisap ASI dan juga menjaga kebersihan payudara, mencegah penyumbatan dan bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka pada saat mulai menyusui. Perawatan payudara juga bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Perawatan payudara pada masa kehamilan tidak diperkenankan sebagai upaya memperlancar pengeluaran ASI, tetapi bertujuan

untuk menjaga kebersihan payudara, memperbaiki kondisi puting susu yang mengalami kelainan bentuk dan menstimulasi produksi ASI.

Berat payudara akan bertambah selama hamil, karena itu ibu disarankan untuk memakai bra yang sesuai dengan pembesaran payudara yang sifatnya menyokong payudara dari bawah dan bukan menekan dari depan. Ketika mandi, daerah puting payudara tidak boleh disabuni karena akan membuang lemak atau minyak alami yang diproduksi kelenjar Montgomery dan akan membuat puting payudara menjadi kering. Ibu hamil juga harus diberitahu bahwa pada trimester akhir payudara akan mengeluarkan cairan berwarna kekuningan yang dinamakan kolostrum.

Untuk mencegah penyumbatan, kolostrum harus dikeluarkan. Perawatan payudara penting dilakukan selama masa kehamilan yaitu pada usia kehamilan setelah usia kehamilan delapan bulan (trimester 3). Ibu hamil tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI bila sejak awal mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) dan dapat melakukan perawatan yang tepat dan benar.

Menurut (Notoadmojo, 2012) perawatan payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, mempunyai tujuan antara lain:

1. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.
2. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet.
3. Untuk menonjolkan puting susu.
4. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
5. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan

6. Untuk memperbanyak produksi ASI
7. Untuk mengetahui adanya kelainan.

Tujuan melakukan perawatan payudara adalah untuk mempertahankan atau memperlancar ASI keluar, terhindar dari beberapa masalah seperti infeksi, bendungan ASI, puting masuk kedalam, mempertahankan fungsi payudara sebagai penghubung ASI, dengan dilakukan perawatan payudara secara rutin selama dua kali sehari akan membuat payudara lebih rileks dan dapat menyangga payudara secara adekuat, menjaga kebersihan dengan dilakukan perawatan payudara kebersihan payudara akan semakin terjaga dan ibu menjadi lebih nyaman ketika memberi ASI (Reeder EGC,2011).

2.2.3 Dampak Tidak Melakukan Perawatan Payudara

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian air susu ibu (ASI). Selama sembilan bulan kehamilan jaringan payudara tumbuh dan menyiapkan fungsinya untuk menyediakan makanan bagi bayi baru lahir. Akan tetapi biasanya banyak kendala-kendala yang terjadi pada payudara akibat perubahan fisiologis post partum. Kendala-kendala tersebut seperti puting yang masuk ke dalam, payudara bengkak, nyeri pada puting susu, puting susu pecah-pecah, infeksi payudara.

Saluran ASI tersumbat, laktasi yang tidak memadai dan juga produksi ASI yang kurang. Beberapa kendala tersebut ada yang bisa dideteksi atau dilihat pada saat ibu masih hamil. Akan tetapi ibu yang hamil sering kali mengabaikan atau bahkan tidak mengetahui tentang proses pengembangan jaringan. Penghasil ASI

juga merupakan titik awal yang sangat terpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Oleh karena itu perawatan payudara penting dilakukan selain untuk mempersiapkan ibu untuk menyusui juga untuk mencegah terjadinya kendala-kendala yang terjadi pada payudara setelah melahirkan.

Berbagai dampak negatif dapat timbul jika tidak dilakukan perawatan payudara sedini mungkin meliputi :

1. Payudara Bengkak (Engorgement)

Sekitar hari ketiga atau keempat sesudah ibu melahirkan, payudara sering terasa lebih penuh, tegang, dan disertai nyeri. Keadaan seperti ini disebut engorgement (payudara bengkak) yang disebabkan oleh adanya statis di vena dan pembuluh darah bening. Hal ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi. Apabila dalam keadaan tersebut ibu menghindari menyusui karena alasan nyeri lalu memberikan *prelacteal feeding* (makanan tambahan) pada bayi, keadaan tersebut justru berlanjut. Payudara akan bertambah bengkak atau penuh karena sekresi ASI terus berlangsung sementara bayi tidak disusukan sehingga tidak terjadi perangsangan pada puting susu yang mengakibatkan refleksi oksitosin tidak terjadi dan ASI tidak dikeluarkan.

Jika hal ini terus berlangsung, ASI yang disekresi akan menumpuk pada payudara dan menyebabkan areola (bagian berwarna hitam yang melingkari puting) lebih menonjol, puting menjadi datar dan sukar dihisap oleh bayi ketika disusukan. Bila keadaan sudah sampai seperti ini, kulit pada payudara akan nampak lebih merah mengkilat, terasa nyeri sekali dan ibu merasa demam seperti influenza. Untuk mencegah terjadinya payudara bengkak, beberapa cara yang dianjurkan antara lain sebagai berikut:

- 1) Susukan bayi segera setelah lahir, apabila memungkinkan
- 2) Susukan bayi tanpa dijadwal (*on demand*/ sesuka bayi)
- 3) Keluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi melebihi kebutuhan bayi
- 4) Lakukan perawatan payudara pasca persalinan
- 5) Keluarkan sedikit ASI sebelum menyusui agar payudara lebih lembek, sehingga puting lebih mudah diisap oleh bayi
- 6) Kompres dingin untuk mengurangi sakit pada payudara
- 7) Berikan kompres hangat sebelum menyusui untuk memudahkan bayi mengisap (menangkap) puting susu.
- 8) Lakukan pengurutan (masase) payudara yang dimulai dari puting ke arah payudara untuk mengurangi peningkatan peredaran darah dan terjadinya stasis di pembuluh darah dan pembuluh getah bening dalam payudara (Andriyani, 2012).

Dalam keadaan ini hendaknya jangan terlalu banyak minum cairan, namun bukan berarti tidak boleh sama sekali. Jika terasa haus, cukup minum setengah gelas air. Sekalipun demikian ibu tidak boleh berhenti menyusui karena jika berhenti air susu akan memenuhi payudara, dan secara otomatis tubuh akan mengurangi produksi ASI.

2. Bendungan ASI

Bendungan ASI adalah penyumbatan pada duktus laktiferus akibat hambatan aliran air susu karena tekanan internal dan eksternal (pembesaran dan pakaian ketat).

Tanda dan Gejala bendungan ASI :

- 1) Payudara bengkak
- 2) Payudara keras
- 3) Payudara panas
- 4) Payudara terasa nyeri karena adanya pembengkakan yang terlokalisasi
- 5) Benjolan pada payudara terlihat jelas dalam perabaan terasa lunak

Etiologi

- 1) Keterlambatan dalam pemberian ASI dini
- 2) Posisi menyusui yang kurang baik sehingga mulut bayi tidak menutupi areola mammae.
- 3) Ibu tidak menyusui bayinya secara tidak terjadwal (*on demand*)
- 4) Pakaian yang terlalu ketat

Penatalaksanaan bendungan ASI :

- 1) Anjurkan pada ibu untuk menyusui sedini mungkin dan tidak terjadwal
- 2) Ajarkan pada ibu cara menyusui yang baik apakah dengan cara duduk atau berbaring
- 3) Hindari pakaian yang ketat karena dapat menekan duktus laktiferus
- 4) Lakukan masase payudara dan pemerah ASI untuk meningkatkan aliran ASI dengan membersihkan sinus-sinus dan duktus-duktus laktiferus kolostrum pertama yang lengket. Duktus dan sinus ini digunakan untuk mengurangi pembengkakan, membantu bayi menyusu, dan mengumpulkan

ASI untuk pemberian susu botol (mis:pada bayi premature atau ketika ibu tidak ada ditempat) (Setiawati, 2012).

3. Radang payudara (Mastitis)

Radang payudara (mastitis) adalah infeksi yang menimbulkan reaksi sistemik (seperti demam) pada ibu. Hal ini biasanya terjadi pada 1-3 pekan setelah melahirkan dan sebagai komplikasi saluran susu tersumbat. Keadaan ini biasanya diawali dengan puting susu lecet/luka. Gejala-gejala yang bisa diamati pada radang payudara antara lain kulit nampak lebih merah, payudara lebih keras serta nyeri dan berbenjol-benjol (merongkol). Untuk mengatasi hal tersebut di atas, ibu perlu dianjurkan agar tetap menyusui bayinya supaya tidak terjadi statis dalam payudara yang cepat menyebabkan terjadinya abses.

Ibu perlu mendapatkan pengobatan (Antibiotika, antipiretik/penurun panas, dan analgesic/pengurang nyeri) serta banyak minum dan istirahat untuk mengurangi reaksi sistemik (demam). Bilamana mungkin, ibu dianjurkan untuk melakukan senam laktasi (senam menyusui) yaitu menggerakkan lengan secara berputar sehingga persendian bahu ikut bergerak ke arah yang sama. Gerakan demikian ini akan membantu memperlancar peredaran darah dan limfe di daerah payudara sehingga statis dapat dihidari yang berarti mengurangi kemungkinan terjadinya abses payudara (Andriyani, 2012).

4. Puting susu nyeri atau lecet

Puting susu nyeri terjadi karena beberapa sebab sebagai berikut :

- 1) Posisi bayi saat menyusui yang salah, yaitu puting susu tidak masuk kedalam mulut bayi sampai pada areola sehingga bayi hanya mengisap pada puting susu saja. Hisapan/tekanan terus menerus hanya pada tempat

tertentu akan menimbulkan rasa nyeri waktu dihisap, meskipun kulitnya masih utuh.

- 2) Candidiasis pada mulut bayi yang menular pada puting susu ibu/warna putih pada mulut bayi yang di sebabkan jamur (jamur candida).
- 3) Pemakaian sabun, lotion, cream, alkohol dan lain-lain dapat mengiritasi puting susu.
- 4) Bayi dengan tali lidah pendek (*frenulum linguae*) yang pendek sehingga menyebabkan bayi sulit mengisap sampai areola dan isapan hanya pada putingnya saja.
- 5) Kurang hati-hati ketika menghentikan menyusui (mengisap). Puting susu nyeri biasanya dapat disembuhkan setelah memperhatikan tehnik menyusui yang benar, khususnya letak puting dalam mulut bayi, yaitu bibir bayi menutup areola sehingga tidak nampak dari luar, puting diatas lidah bayi, areola diantara gusi atas dan bawah.

Penatalaksanaan puting susu nyeri/lecet :

- 1) Untuk mencegah rasa sakit, bersihkan puting susu dengan air hangat ketika sedang mandi dan jangan menggunakan sabun, karena sabun bisa membuat puting susu kering dan iritasi.
- 2) Pada ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dan tanpa riwayat abortus, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan 6 bulan.
- 3) Ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dengan riwayat abortus, perawatannya dapat dimulai pada usia kehamilan diatas 8 bulan.

- 4) Pada puting susu yang mendatar atau masuk kedalam, perawatannya harus dilakukan lebih dini, yaitu usia kehamilan 3 bulan, kecuali apabila ada riwayat abortus dilakukan setelah usia kehamilan setelah 6 bulan.

Cara perawatan puting susu datar atau masuk ke dalam antara lain:

- 1) Puting susu diberi minyak atau baby oil.
- 2) Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting.
- 3) Pegangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah atas dan kebawah ± 20 kali (gerakannya kearah luar)
- 4) Letakkan kedua ibu jari disamping kiri dan kanan puting susu
- 5) Pegang daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah kiri dan kekanan ± 20 kali (Saiffudin, 2010).

5. Saluran Susu Tersumbat

Saluran susu tersumbat (*obstructive duct*) adalah suatu keadaan dimana terjadi sumbatan pada satu atau lebih saluran susu yang disebabkan oleh tekanan jari waktu menyusui, pemakaian BH yang terlalu ketat dan komplikasi dari payudara bengkak, yang menyebabkan susu terkumpul tidak segera dikeluarkan, sehingga terbentuklah sumbatan. Hal ini juga dapat terjadi karena komplikasi payudara bengkak yang berlanjut mengakibatkan kumpulan ASI dalam saluran susu tidak segera dikeluarkan sehingga merupakan sumbatan. Sumbatan ini pada wanita yang kurus dapat terlihat dengan jelas sebagai benjolan yang lunak pada perabaannya. Untuk mengatasi terjadinya saluran susu tersumbat (*obstructive duct*) beberapa hal yang dianjurkan, antara lain:

- 1) Sebaiknya ibu melakukan perawatan payudara setelah melahirkan agar tidak terjadi stasis dalam payudara yang mengakibatkan terjadinya radang payudara (mastitis).
- 2) Gunakan BH dengan desain menopang (menyangga), bukan menekan payudara.
- 3) Keluarkan ASI setiap kali selesai menyusui bila payudara masih terasa penuh.
- 4) Sumbatan saluran susu ini harus segera diatasi karena dapat berlanjut menjadi radang payudara (mastitis). Untuk mengurangi nyeri dan bengkak pada payudara dapat diberikan kompres hangat dan dingin, yaitu kompres hangat sebelum menyusui dengan tujuan mempermudah bayi menghisap puting susu dan kompres dingin setelah menyusui untuk mengurangi nyeri dan bengkak.

Penatalaksanaan pada saluran susu yang tersumbat sebaiknya sebelum menyusui lakukan pemijatan payudara dengan lembut, mulailah dari luar kemudian perlahan-lahan bergerak ke arah puting susu dan lebih berhati-hatilah pada area yang mengeras. Menyusui sesering mungkin dengan jangka waktu selama mungkin, susui bayi dengan payudara yang sakit jika ibu kuat menahannya, karena bayi akan menyusui dengan penuh semangat pada awal sesi menyusui, sehingga bisa mengeringkannya dengan efektif.

Lanjutkan dengan mengeluarkan air susu ibu dari payudara itu setiap kali selesai menyusui jika bayi belum benar-benar menghabiskan isi payudara yang sakit tersebut. Tempelkan handuk halus yang sudah dibasahi dengan air hangat pada payudara yang sakit beberapa kali dalam sehari atau mandi dengan air

hangat beberapa kali, lakukan pemijatan dengan lembut di sekitar area yang mengalami penyumbatan kelenjar susu dan secara perlahan-lahan turun ke arah puting susu (Prawirohardjo, 2010).

6. Kelainan puting susu

Kebanyakan ibu tidak memiliki kelainan anatomis payudara. Meskipun demikian, kadang-kadang dijumpai juga kelainan anatomis yang menghambat kemudaha bayi untuk menyusui, misalnya puting susu datar atau puting susu terpendam (tertarik ke dalam). Disamping kelainan anatomis, kadang dijumpai pula kelainan puting yang disebabkan oleh suatu proses, misalnya tumor.

1) Puting susu datar

Apabila areola dijepit antara jari telunjuk dan ibu jari di belakang puting, puting yang normal akan menonjol keluar, bila tidak, berarti puting datar. Ketika menyusui puting menjadi lebih tegang dan menonjol karena otot polos puting berkontraksi, meskipun demikian pada keadaan puting datar akan tetap sulit ditangkap/dihisap oleh mulut bayi.

2) Puting susu terpendam (tertarik ke dalam)

Sebagian atau seluruh puting susu tampak terpendam atau masuk ke dalam areola (tertarik ke dalam). Hal ini karena ada sesuatu dibawahnya yang menarik puting ke dalam, misalnya tumor atau penyempitan saluran susu. Kelainan puting tersebut seharusnya sudah dapat diketahui sejak hamil atau sebelumnya sehingga dapat diperbaiki dengan meletakkan kedua jari telunjuk atau ibu jari di daerah payudara, kemudian dilakukan pengurutan menuju kearah berlawanan.

Penatalaksanaan pada puting susu yang tenggelam yaitu dengan melakukan gerakan menggunakan kedua ibu jari dengan menekan kedua sisi puting dan setelah puting tampak menonjol keluar lakukan tarikan pada puting menggunakan ibu jari dan telunjuk lalu lanjutkan dengan gerakan memutar puting ke satu arah. Ulangi sampai beberapa kali dan dilakukan secara rutin.

7. Abses Payudara

Kelanjutan/komplikasi dari radang payudara akan menjadi abses. Hal ini disebabkan oleh meluasnya peradangan dalam payudara dan menyebabkan ibu tampak lebih parah sakitnya, payudara lebih merah mengkilap, benjolan tidak sekeras pada radang payudara (mastitis), tetapi tampak lebih penuh/bengkak berisi cairan.

Bila payudara seperti ini perlu segera diperiksakan ke dokter ahli supaya mendapat tindakan medis yang cepat dan tepat. Mungkin perlu dilakukan tindakan insisi untuk drainase (operasi kecil untuk mengeluarkan cairan). Ibu dianjurkan banyak minum dan istirahat. Bayi dihentikan untuk menyusui sementara waktu pada payudara sakit dan bayi tetap bisa menyusui pada payudara yang sehat tanpa dijadwal (Andriyani, 2012).

2.2.4 Teknik Perawatan Payudara

Teknik perawatan payudara menurut (Siti, 2012) antara lain:

1. Massase

Pijat sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI tekan 2-4 jari ke dinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik di area payudara setelah beberapa detik pindah ke area lain dari payudara, dapat mengikuti gerakan spiral mengelilingi

payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu.

2. Stroke

Mengurut dari pangkal payudara sampai ke puting susu dengan jari-jari atau telapak tangan. Lanjutkan mengurut dari dinding dada ke arah payudara diseluruh bagian payudara. Ini akan membuat ibu lebih rileks dan merangsang pengaliran ASI (hormon oksitosin).

3. Shake

Dengan posisi condong kedepan, goyangkan payudara dengan lembut, biarkan gaya tarik bumi meningkatkan stimulasi pengaliran.

2.2.5 Cara Melakukan Perawatan Payudara Agar Berhasil

Ada beberapa tips perawatan payudara agar berhasil antara lain:

1. Pengurutan harus dilakukan secara sistematis dan teratur minimal 2 kali sehari.
2. Merawat puting susu dengan menggunakan kapas yang sudah diberi baby oil lalu di tempelkan selama 5 menit
3. Memperhatikan makanan dengan menu seimbang.
4. Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang.
5. Memperhatikan kebersihan sehari-hari.
6. Jangan mengoleskan krim, minyak, alcohol, atau sabun pada puting susu
7. Memakai BH yang bersih dan menyokong payudara .
8. Menghindari rokok dan alcohol (Mustika, 2011).

2.2.6 Penatalaksanaan perawatan payudara masa kehamilan

Menurut (Saryono & Pramitasari.R.Dyah, 2014), tahapan perawatan payudara saat kehamilan,yaitu :

1. Kehamilan usia 3 bulan

Periksa puting susu untuk mengetahui apakah puting susu datar atau masuk ke dalam dengan cara memijat dasar puting susu secara perlahan. Puting susu yang normal akan menonjol keluar. Apabila puting susu tetap datar atau masuk kembali ke dalam payudara, maka sejak hamil 3 bulan harus dilakukan perbaikan agar bisa menonjol. Caranya dengan menggunakan kedua jari telunjuk atau ibu jari, daerah di sekitar puting susu diurut ke arah berlawanan menuju ke dasar payudara sampai semua daerah payudara. Dilakukan sehari dua kali selama 6 menit.

2. Kehamilan usia 6-9 bulan

- 1) Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa
- 2) Puting susu sampai areola mammae (daerah sekitar puting dengan warna lebih gelap) dikompres dengan minyak kelapa selama 2-3 menit. Tujuannya untuk memperlunak kotoran atau kerak yang menempel pada puting susu sehingga mudah dibersihkan.
- 3) Jangan membersihkan dengan alkohol atau yang lainnya yang bersifat iritasi karena dapat menyebabkan puting susu lecet.
- 4) Kedua puting susu dipegang lalu ditarik, diputar ke arah dalam dan ke arah luar (searah dan berlawanan jarum jam).
- 5) Pangkal payudara dipegang dengan kedua tangan, lalu diurut ke arah puting susu sebanyak 30 kali sehari.
- 6) Pijat kedua areola mammae hingga keluar 1-2 tetes

- 7) Kedua puting susu dan sekitarnya dibersihkan dengan handuk kering dan bersih.
- 8) Pakailah BH yang tidak ketat dan bersifat menopang Penatalaksanaan perawatan payudara masa nifas merupakan kelanjutan dari perawatan payudara semasa hamil .

2.3 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Masa Kehamilan

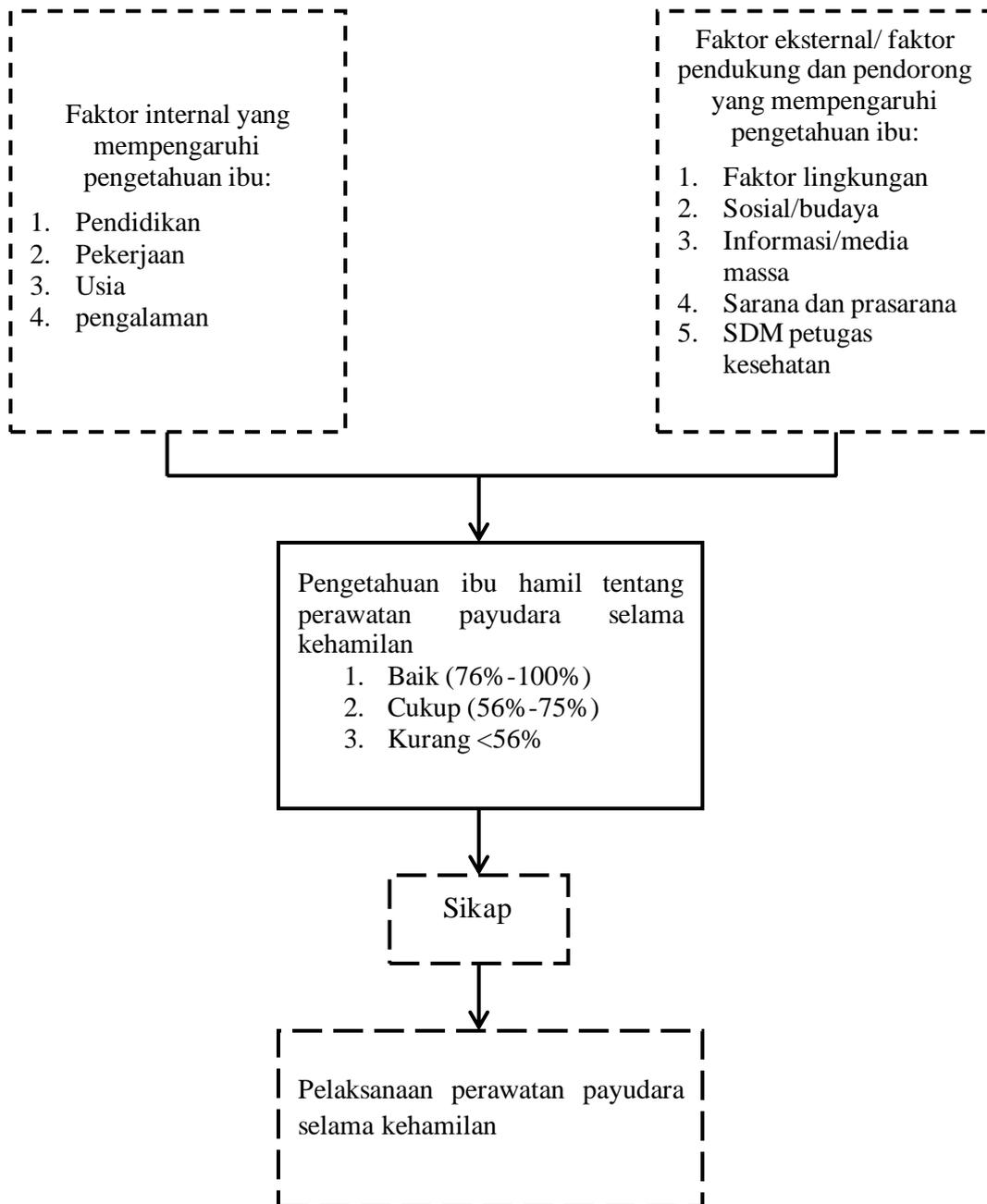
Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya. Awal terjadinya kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk kedalam saluran sel telur. Kehamilan adalah dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma. Janin akan membuat tubuh ibu hamil mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang menonjol adalah membesarnya rahim. 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).

Pengetahuan ibu tentang perawatan pada masa kehamilan merupakan suatu tanggung jawab kesehatan ibu hamil yang meliputi melakukan pemeriksaan ANC, menghindari infeksi rubella, mengkonsumsi tablet zat besi, perawatan payudara dan pemeriksaan gigi yang dapat mencegah kejadian BBLR, , gangguan tumbuh kembang janin dan lain-lain. Kebiasaan melakukan perawatan diri pada masa kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu dalam mendeteksi dini, mencegah

komplikasi penyakit yang mungkin akan terjadi pada ibu dan bayi serta menyiapkan kelahiran bayi (Ornella et al, 2014).

Hasil kajian dari beberapa penelitian tentang pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara pada masa kehamilan yang telah dilakukan oleh (Rofik Darmayanti, 2019) dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Perawatan Payudara” menyebutkan bahwa pengetahuan ibu hamil primigravida tentang perawatan payudara menunjukkan pengetahuan yang baik yakni sebanyak 7 responden (47%) dan yang memiliki pengetahuan cukup adalah 8 responden (53%), sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mia Astriana, 2018) dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Kehamilan” adalah pengetahuan responden tentang perawatan payudara selama kehamilan sebagian besar berpengetahuan cukup (47,4%), (31,6%) berpengetahuan kurang dan (21,1%) berpengetahuan baik. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pada saat ini masih sangat banyak ibu hamil yang berpengetahuan kurang tentang perawatan payudara dan bagaimana cara melakukan perawatan payudara. Hal lain yang mempengaruhi sikap ibu hamil untuk tidak melakukan perawatan payudara dikarenakan mereka menganggap bahwa perawatan payudara itu tidak terlalu penting dan juga pada saat ini semakin meningkatnya kecenderungan para ibu yang bekerja mencari nafkah yang menjadi penyebab ibu terkadang tidak memiliki kesempatan untuk melakukan perawatan payudara selama hamil. Masuknya perempuan dalam dunia kerja banyak mempengaruhi peran ibu sehingga bagi ibu yang bekerja cenderung kurang memberikan perhatian pada dirinya bahkan untuk bayi mereka (Simkin, 2013).

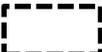
2.4 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

 : Aspek yang diteliti

 :Aspek yang tidak diteliti