

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan berkembang menjadi ilmu apabila memenuhi kriteria diantaranya mempunyai objek kajian, mempunyai metode pendekatan, dan bersifat *universal* (mendapatkan pengakuan secara umum).

Pengetahuan atau *kognitif* merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*).

##### a. Proses adaptasi perilaku

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru) di dalam diri orang tersebut terjadi proses berikut, yakni : 1) *Awareness* (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulasi objek terlebih dahulu; 2) *Interest*, yakni orang mulai tertarik pada stimulasi; 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang baik tidaknya stimulasi tersebut bagi dirinya); 4) *Trial*, orang yang telah mulai mencoba perilaku baru, dan 5) *Adoption*, subjek berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulasi.

b. Tingkat pengetahuan di dalam domain *kognitif*

Pengetahuan yang tercakup dalam domain *kognitif* mempunyai enam tingkatan, yaitu :

1). Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai penguasaan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2). Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan menginterpretasikan materi secara benar.

3). Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4). Analisis (*analysis*)

Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lainnya.

5). Sintesis (*syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6). Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoatmodjo, 2005, hlm.121).

## **B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

### **1. Umur**

Singgih D. Gunarso (1990) mengemukakan bahwa makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu bertambahnya proses perkembangan ini tidak secepat ketika berusia belasan tahun.

Abu Ahmadi (1997) juga mengemukakan bahwa memori atau daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperoleh, tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau pengingatan suatu pengetahuan akan berkurang.

### **2. Pendidikan**

Wiet Hary dalam Notoatmojo (1993) menyebutkan bahwa tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh pada umumnya, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya.

Menurut Matra (1994) pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut menerima informasi.

Menurut Kihajar Dewantara pendidikan adalah sebagai suatu proses belajar yang menghasilkan suatu kemampuan tertentu yang diperoleh dalam keluarga (pendidikan informal), di sekolah (pendidikan formal) dan di dalam masyarakat itu sendiri (pendidikan nonformal) (Bina Diknakes, 1994).

Menurut Cahyani (2003) mengemukakan bahwa dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain

maupun media masa, semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Menurut Notoatmojo (2003) mengemukakan bahwa pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah.

Tingkat pendidikan dibagi menjadi dua kelompok yaitu :

1). Tingkat pendidikan rendah

Terdiri dari SD dan SMP/ sederajat.

2). Tingkat pendidikan tinggi

Terdiri dari SMA/ sederajat dan perguruan tinggi (Nenisrisri, 2002 hlm. 38).

3. Gravida

Gravida adalah keadaan wanita yang sedang hamil. Keadaan ini dapat menunjukkan pengalaman atau hal yang pernah dialami oleh seorang wanita berkaitan dengan kehamilannya, baik itu kehamilan sebelumnya, kehamilan saat ini, ataupun kehamilan selanjutnya.

Istilah – istilah yang terkait dengan kehamilan :

a). Primigravida : wanita yang hamil untuk pertama kalinya.

b). Secondigravida : wanita yang hamil untuk kedua kalinya

c). Multigravida : wanita yang pernah hamil untuk beberapa kalinya (Manuaba, 1998, hlm. 158).

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang (Notoatmojo, 2003).

### **C. Kebutuhan Fisiologis Selama Kehamilan**

Kehamilan merupakan proses yang alamiah sehingga setiap wanita hamil harus memenuhi kebutuhan selama kehamilan untuk menciptakan proses kehamilan yang aman dan berkualitas. Adapun yang termasuk dalam kebutuhan fisiologis selama kehamilan meliputi :

#### **1. Nutrisi**

Untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, maka ibu hamil harus makan teratur 3 kali sehari dimana hidangan harus tersusun dari bahan makanan yang bergizi yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan dan diusahakan minum susu minimal 1 gelas setiap hari.

Ada beberapa indikator untuk mengetahui apakah Anda makan dengan benar selama masa kehamilan. Diantaranya adalah berat badan naik 2-3 kg selama trimester pertama; dan 0,5 kg minggu selama trimester kedua dan ketiga; mengonsumsi makanan yang bervariasi; serta terjaga keseimbangan makanan bernutrisi.

Kegunaan gizi tersebut untuk pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan, baik pertumbuhan otak maupun organ tubuh lainnya; untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan badan ibu sendiri; agar luka-luka persalinan lekas sembuh dalam masa nifas (40 hari setelah melahirkan); dan untuk cadangan makanan pada masa laktasi (menyusui) (Iskandar, Puspongoro & Ocvyanti, 2008).

Pada trimester pertama kebutuhan zat gizi yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut :

a. Kalori

Kalori dibutuhkan untuk perubahan dalam tubuh ibu hamil, meliputi pembentukan sel-sel baru, pengaliran makanan dari pembuluh darah ibu ke pembuluh darah janin melalui plasenta dan pembentukan enzim serta hormon yang mengatur pertumbuhan janin.

b. Protein

Untuk membangun sel-sel baru janin, termasuk sel darah, kulit, rambut, kuku, dan jaringan otot dibutuhkan protein. Protein juga diperlukan plasenta untuk membawa makanan ke janin dan juga pengaturan hormon sang ibu dan janin. Protein dapat diperoleh dari bahan makanan seperti daging, keju, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan oncom.

c. Vitamin dan mineral

Diperlukan vitamin dan mineral yang merupakan zat gizi penting selama hamil. Vitamin A dalam jumlah optimal diperlukan untuk pertumbuhan janin. Tidak kalah penting vitamin B<sub>1</sub> dan B<sub>2</sub> serta niasin yang diperlukan dalam proses metabolisme tubuh. Sedangkan vitamin B<sub>6</sub> dan B<sub>12</sub> berguna untuk mengatur penggunaan protein oleh tubuh. Vitamin C penting untuk membantu penyerapan zat besi selama hamil untuk mencegah anemia.

Untuk pembentukan tulang serta persendian janin diperlukan vitamin D yang membantu penyerapan kalsium. Kalsium penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin. Zat kapur ini banyak terdapat pada susu dan olahannya serta kacang-kacangan.

Sementara itu vitamin E diperlukan untuk pembentukan sel-sel darah merah serta melindungi lemak dari kerusakan. Asam folat dan seng penting untuk

pertumbuhan susunan saraf pusat sehingga konsumsi makanan yang banyak mengandung asam folat dapat mengurangi risiko kelainan susunan saraf pusat dan otak janin. Makanan yang kaya akan asam folat misalnya jeruk, pisang, brokoli, wortel, dan tomat.

d. Serat

Konsumsi serat banyak terdapat pada buah dan sayuran, berguna untuk membantu kerja sistem ekskresi sehingga mudah buang air besar.

e. Air

Dalam keadaan normal saja, kita dianjurkan untuk minum delapan gelas air putih sehari. Apalagi untuk wanita hamil. Kebutuhannya akan air perlu diperhatikan benar. Kekurangan air (dehidrasi) harus segera ditanggulangi, karena dalam masa kehamilan muda ada kalanya terjadi muntah-muntah sehingga banyak mengeluarkan cairan tubuh.

Berbeda dengan kebutuhan gizi pada trimester pertama, memasuki trimester kedua dan ketiga ibu hamil membutuhkan zat gizi sebagai berikut:

1). Kalori

Tubuh membutuhkan tambahan 285 kalori setiap hari dibandingkan dengan sebelum hamil. Konsumsi makanan ini setidaknya menghasilkan penambahan bobot badan sekitar 8 - 15 kg sampai akhir trimester ketiga. Sejak trimester kedua ini, diusahakan untuk menambah bobot  $\frac{1}{2}$  kg setiap minggu. Di akhir bulan kehamilan, konsumsi karbohidrat (50 - 60% dari total kalori) diperlukan dalam takaran yang cukup untuk persiapan tenaga ibu dalam masa persalinan.

2). Protein

Protein penting untuk pertumbuhan janin dan plasenta, juga untuk memenuhi kebutuhan suplai darah merah. Kebutuhan protein didapat dari bahan makanan

hewani seperti daging, ikan, telur, dan nabati seperti kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

### 3). Vitamin dan mineral

Pada trimester ketiga, tubuh membutuhkan vitamin B<sub>6</sub> dalam jumlah banyak dibandingkan sebelum hamil. Vitamin ini dibutuhkan untuk membentuk protein dari asam amino, darah merah, saraf otak, dan otot-otot tubuh. Bila protein tercukupi, maka kebutuhan vitamin B<sub>6</sub> akan tercukupi pula. Makanan yang banyak mengandung vitamin B<sub>6</sub> ini antara lain ikan. Jangan lupa mengonsumsi substansi omega-3 yang banyak terkandung dalam daging ikan tuna dan salmon. Omega-3 juga berperan pada perkembangan otak dan retina janin.

Seng dibutuhkan bagi sistem imunologi (kekebalan) tubuh. Konsumsi seng juga dapat menghindari lahirnya janin prematur dan berperan dalam perkembangan otak janin, terutama pada trimester terakhir. Diduga, kekurangan seng menyebabkan bibir sumbing. Makanan yang kaya seng antara lain daging sapi dan ikan.

Kalsium diperlukan pada trimester pertama hingga trimester ketiga karena merupakan zat gizi penting selama kehamilan. Kebutuhan zat besi meningkat terutama pada awal trimester kedua kehamilan (Musbikin, 2005, hlm. 110).



## 2. Kebersihan diri

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh wanita hamil dalam upaya pemeliharaan kebersihan diri :

- a. Selama kehamilan, rambut akan tumbuh lebih cepat, tebal, dan mengkilat sehingga akan tampak berminyak. Untuk mengatasinya, cucilah rambut paling sedikit 2-3 kali seminggu.
- b. Peliharalah gigi secara teratur untuk menghindari terjadinya infeksi di rongga mulut. Infeksi yang terjadinya di rongga mulut akan mudah menyebar ke organ yang lainnya dan berbahaya bagi bayi yang sedang dikandungnya.
- c. Jagalah kebersihan kulit dengan baik. Pada saat mandi, gosoklah kulit secara perlahan untuk menghindari terjadinya kelecetan. Kulit yang lecet sangat mudah terinfeksi oleh kuman-kuman penyakit.
- d. Jagalah kesehatan alat kelamin untuk menghindarkan terjadinya infeksi kandungan. Jika kandungan terinfeksi, tentunya akan membahayakan pertumbuhan dan perkembangan janin.
- e. Periharalah kebersihan payudara

Pemeliharaan payudara juga penting, di mana puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh kolostrum, karena apabila dibiarkan dapat terjadi oedema pada puting susu dan sekitarnya. Puting seharusnya digoyang dan ditarik keluar dengan lembut selama kira-kira dua menit sehari sejak awal kehamilan. bisa pula digosokkan minyak lanolin, khususnya jika puting kering (Llewellyn dan Jones, 2005, hlm.199).

### 3. Istirahat dan relaksasi

Gejala dini lain kehamilan adalah mudah lelah. Gejala yang sangat umum ini dapat dapat berlanjut selama kehamilan. Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahat, terutama saat hamil tua. Jangan memaksakan diri untuk melakukan tindakan-tindakan yang bisa membuat tubuh letih. Jika memang ada waktu untuk tidur siang, gunakan sebaik-baiknya. Waktu istirahat yang baik pada siang hari  $\pm$  1-2 jam dan malam hari  $\pm$  7-8 jam. Begitu pun jika malam tiba, jangan menunggu datangnya larut malam baru tertidur. Usahakan tambahkan jam tidur malam (2 jam) pada setiap malamnya. Tapi, jika memang pada siang hari tidak bisa tidur, rilekskan tubuh dengan berbaring sambil membaca buku-buku ringan atau hanya sekedar mendengar musik. Posisi berbaring miring dianjurkan untuk meningkatkan perfusi uterin dan oksigenasi fetoplasental. Selama periode istirahat yang singkat, seorang wanita dapat mengambil posisi telentang kaki diangkat pada dinding untuk meningkatkan aliran darah vena dari kaki dan mengurangi oedema kaki dan varises vena.

Rasa letih tidak hanya disebabkan karena pekerjaan fisik. Ternyata lingkungan juga bisa memberi pengaruh juga seperti keributan di rumah atau di kantor dan keadaan rumah yang lembab (kurangnya ventilasi) (Hadi, 2006, hlm. 9-10).

Relaksasi adalah membebaskan pikiran dan badan dari ketegangan yang dengan sengaja diupayakan dan dipraktekkan. Kemampuan relaksasi secara disengaja dan sadar dapat dimanfaatkan sebagai pedoman mengurangi ketidaknyamanan yang normal sehubungan dengan kehamilan.

Waktu terbaik untuk melakukan relaksasi adalah tiap hari setelah makan siang, pada awal istirahat sore, serta malam sewaktu mau tidur.

Untuk memperoleh relaksasi sempurna, ada beberapa syarat yang harus dilakukan selama berada dalam posisi relaksasi, yaitu tekuk semua persendian dan pejamkan mata, lemaskan seluruh otot-otot tubuh, termasuk otot wajah, lakukan pernapasan secara teratur dan berirama, pusatkan pikiran pada irama pernapasan atau pada hal-hal yang menenangkan, dan apabila pada saat itu, keadaan menyilaukan atau gaduh, tutuplah mata dengan sapatangan dan tutuplah telinga dengan bantal.

#### 4. Olahraga

Olahraga dan kebugaran tubuh selama dan sesudah kehamilan pantas mendapatkan perhatian yang khusus. Sewaktu tubuh mulai membesar dan berat badan akan bertambah selama hamil, olahraga secara teratur membantu mempertahankan kesehatan dan kenyamanan.

Jumlah dan jenis olahraga yang terbaik untuk anda selama kehamilan tergantung pada kesehatan umum, perkembangan kehamilan, kebugaran tubuh, dan tingkat aktivitas anda yang biasa (Simkin, Whalley & Keppler, 2008, hlm.105).

Beberapa olahraga yang direkomendasikan bagi ibu hamil adalah sebagai berikut :

##### 1). Renang

Renang adalah olahraga yang sangat baik bagi ibu hamil dan sangat dianjurkan dan dapat dikategorikan sebagai jenis aerobik dengan gerakan-gerakan tubuh tertentu.

Olahraga renang dapat dilakukan ketika usia kehamilan memasuki 4 bulan dan masih bisa dilakukan meskipun pada usia kehamilan yang sudah tua.

Manfaat olahraga renang dalam kehamilan antara lain yaitu : dapat menghilangkan stress karena gerakan-gerakan pada renang lebih tenang, santai, dan

tanpa benturan sehingga tidak akan menggoncangkan rahim, memperbaiki sistem pernapasan dan jantung serta dapat menguatkan otot-otot seperti punggung, perut, dan kaki.

## 2). Senam hamil

Senam hamil bisa dilakukan sejak kehamilan berusia 5 bulan.

## 3). Berjalan kaki

Berjalan kaki adalah salah satu latihan fisik terbaik untuk pembuluh jantung ibu hamil, karena tidak terlalu membebani lutut dan persendian (Seng, 2008).

Adapun manfaat olahraga dalam kehamilan adalah sebagai berikut : olahraga yang tepat dapat melenturkan dan memperkuat otot-otot yang paling terpengaruh oleh kehamilan, termasuk otot dasar panggul, perut, dan punggung bagian bawah, membantu mempertahankan pernapasan yang baik dan peredaran darah serta dapat menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh untuk persalinan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Simkin, Whalley & Keppler, 2008, hlm.108).

Pedoman umum untuk olah raga yang aman dan efektif. Selama sesi olahraga, ikuti pedoman di bawah ini untuk menghindari cedera dan mendapatkan manfaat yang terbaik antara lain :

- a). Berolahraga secara teratur, tiga sampai empat kali seminggu. Selalu lakukan pemanasan dan pendinginan.
- b). Untuk olahraga lantai gunakan permukaan yang keras.
- c). Pakailah sepatu yang memberi dukungan dan cocok untuk jenis olahraganya.
- d). Berolahragalah dengan gerakan yang halus, hindari meloncat-loncat atau menyentak atau olahraga *high-impact*.

- e). Jangan menahan nafas ketika olahraga karena dapat meningkatkan tekanan pada dasar panggul dan otot-otot perut membuat anda menjadi pusing.
- f). Ukur selalu denyut nadi anda.
- g). Hentikan olahraga jika anda merasa nyeri.
- h). Hindari regangan dan kelelahan, mulailah dengan posisi yang paling mudah, kemudian cobalah posisi lain jika otot anda sudah lebih kuat. Mulailah dengan sedikit pengulangan secara bertahap dan tingkatan jumlahnya.
- i). Pertimbangkan asupan kalori dan cairan. Anda perlu makan cukup untuk memenuhi kebutuhan kalori selama kehamilan. Cairan harus diminum sebelum, selama, dan sesudah olahraga untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang melalui keringat dan pernapasan.
- j). Hindari olahraga yang berat pada suhu panas, lembap, atau jika anda sedang sakit atau demam (Simkin, Whalley & Keppler, 2008, hlm.109).

## 5. Hubungan Seksual

Gairah seksualitas akan mendapatkan perubahan besar saat kehamilan. Ada wanita yang merasakan kenikmatan bahkan orgasme saat berhubungan seks ketika pada masa awal kehamilan, tapi ada juga yang tidak mau melakukan aktifitas seks.

Perubahan dalam hasrat seksual adalah hal yang wajar dan hasrat dapat berubah-ubah menurut trimester. Pada trimester pertama disebabkan karena kelelahan, mual, dan nyeri tekan pada payudara. Di trimester kedua kemungkinan adalah saat meningkatnya hasrat sedangkan trimester ketiga kemungkinan waktu menurunnya hasrat.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan hubungan seksual selama hamil yaitu : 1). Seorang ibu sebaiknya menghindari tidur telentang saat melakukan hubungan seksual setelah bulan keempat masa kehamilan, untuk mencegah sindrom vena kava (aortakaval). Jika posisi tersebut sangat disukai ibu, sebaiknya perlu menempatkan sebuah bantal di bawah pinggul kanannya agar dapat memposisikan uterus dengan baik. Perubahan pada posisi hubungan seperti berbaring miring, posisi ibu di atas, atau penetrasi vagina dari belakang merupakan posisi lain yang perlu dipikirkan seiring pembesaran uterus, 2). Di minggu akhir kehamilan, orgasme kemungkinan lebih kuat dan mungkin diikuti dengan kram uterus, 3). Jangan melakukan hubungan seksual pada saat terjadinya ketuban pecah dini, adanya perdarahan vagina, untuk menghindari terjadinya infeksi, 4). Ibu dengan riwayat persalinan preterm dapat dianjurkan menghindari hubungan seksual pada trimester ketiga, karena pada saat itu oksitosin dilepas saat orgasme, atau dengan menstimulasi payudara bisa merangsang kontraksi, 5). Pasangan yang menggunakan dubur saat berhubungan seks, sebaiknya menghindari melakukan penetrasi dubur ke penetrasi vagina karena beresiko infeksi, dan 6). Dapat menggunakan metode lain untuk mengekspresikan keintiman dan kasih sayang dengan cara memeluk, mencium, dan membelai (Ladewiq, London & Olds, 2006, hlm.30).

#### 6. Pemilihan pakaian ibu hamil

Hal yang perlu diperhatikan ibu hamil dalam memilih pakaian yang akan digunakan, yaitu pilihlah pakaian yang longgar, sebaiknya dari bahan katun karena lebih nyaman, pilihlah pakaian yang bahannya tidak terlalu tebal dan menyerap keringat, sehingga tidak akan kepanasan, pilihlah bra yang dapat menyangga payudara dengan baik dan terbuat dari bahan yang kuat tetapi lembut, sehingga terasa

nyaman dipakai, pilihlah ukuran celana yang lebih besar dari ukuran sebelum hamil dengan bahan katun dan tidak menekan pinggang dan perut, hindari model pakaian yang bila dipakai akan menekan dan menyakitkan perut, serta mengganggu keleluasaan bergerak, hindari pemakaian baju dan celana yang ketat serta pemakaian karet pada pinggang celana panjang, karena pada saat perut sudah membesar karet akan menekan perut dan membahayakan janin. Selain itu, karena tekanan di perut menyebabkan ibu hamil mudah marah, tersinggung, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan peredaran darah sang ibu kurang lancar karena tertekan karet dan jangan memakai rok span dan sepatu atau sandal yang berhak tinggi (Musbikin, 2005, hlm.117).