

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan dibagi dalam 6 tingkatan yaitu:

- a. Tahu (*know*), yakni diartikan sebagai suatu kemampuan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali atau *recall* terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, “tahu“ merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.
- b. Memahami (*comprehension*), yakni diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

- c. Aplikasi (*application*), yakni diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah atau *problem solving cycle* didalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.
- d. Analisis (*analysis*), yakni diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.
- e. Sintesis (*synthesis*), yakni diartikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.
- f. Evaluasi (*evaluation*) yakni diartikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2018).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang tentu berbeda-beda. Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Pengalaman, baik diperoleh dari pengalaman baik, pengalaman buruk, yang bersumber dari pengalaman pribadi maupun orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.
- b. Tingkat pendidikan, dimana pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang secara umum. Seseorang yang berpengetahuan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dibanding dengan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah.
- c. Usia, dimana semakin bertambah usia seseorang semakin bijaksana dan banyak pengalaman orang tersebut. Semakin banyak pula hal yang telah dijumpai dan dikerjakan untuk memiliki pengetahuan. Dengan pengetahuan tersebut dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata.

Sumber informasi, dimana sumber informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek yang menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi sehingga tersedianya bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Notoatmodjo, 2018).

3. Cara mengukur tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2018). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah atau tidak tahu. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 10 atau 0 sampai 100 (Arikunto, 2013).

B. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2018) perilaku diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya. Hal ini berarti bahwa perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yakni yang disebut rangsangan. Dengan demikian, maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Notoatmodjo menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Perilaku tidak sama dengan sikap. Sikap hanya suatu kecenderungan untuk mengadakan tindakan terhadap suatu objek, dengan suatu cara yang menyatakan adanya tanda-tanda untuk menyenangkan atau tidak menyenangkan objek tersebut. Sikap hanyalah sebagian dari perilaku manusia. Dalam proses pembentukan dan atau perubahan, perilaku dipengaruhi oleh

beberapa faktor yang berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri (Notoatmodjo, 2018).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Berdasarkan teori dasar dari *Lawrence Green* menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yakni: faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap), faktor pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan), serta faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat) (Notoatmodjo, 2018).

a. Faktor predisposisi (*predisposing factor*)

Faktor tersebut meliputi pengetahuan serta sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi serta kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya. Sebagai contoh, untuk berperilaku kesehatan misalnya pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil, diperlukan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang manfaat periksakehamilan. Namun terkadang kepercayaan, tradisi dan sistem nilai masyarakat justru menghambat ibu untuk periksa kehamilam, misalnya mitos bahwa orang hamil tidak boleh disuntik (suntikan anti tetanus) karena khawatir dapat menyebabkan anak cacat.

b. Faktor pendukung (*enabling factors*)

Faktor tersebut mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan

tinja, ketersediaan makanan bergizi, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti Rumah Sakit, Poliklinik, Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), dokter atau bidan praktik swasta, dan sebagainya. Masyarakat membutuhkan sarana dan prasarana pendukung untuk berperilaku sehat, misalnya pemeriksaan kehamilan ibu hamil yang dapat diperiksa di fasilitas periksa kehamilan terdekat seperti Puskesmas.

c. Faktor pendorong (*reinforcing factors*)

Faktor tersebut meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku para petugas kesehatan. Selain itu mencakup peraturan perundangan baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah, yang terkait dengan kesehatan. Masyarakat kadang-kadang bukan hanya berperilaku sehat, melainkan diperlukan juga perilaku contoh dari tokoh masyarakat. Diperlukan juga peraturan atau perundang-undangan yang mewajibkan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

3. Cara mengukur tingkat perilaku

Pada umumnya pengukuran perilaku dapat dibagi dalam tiga cara, yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner. Setiap cara memiliki keuntungan dan keterbatasan sehingga peneliti perlu mempertimbangkan cara yang sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara langsung dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang ditanyakan langsung kepada responden. Kelemahan metode ini adalah responden seringkali merasa ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan yang diajukan sehingga hasil wawancara yang diperoleh dapat tidak sesuai dengan kenyataannya. Metode observasi langsung dilakukan melalui pengamatan

langsung tingkah laku individu terhadap suatu obyek sikap. Secara umum, metode ini sulit dilakukan karena adanya kecenderungan untuk memanipulasi tingkah laku yang terlihat apabila responden mengetahui bahwa dirinya sedang diamati. Selain itu, peneliti juga akan merasa kesulitan untuk menafsirkan sikap responden berdasarkan perilaku yang tampak. Hasil yang diperoleh dari individu dapat memberikan hasil sesuai fakta pada individu namun akan mengurangi objektivitas apabila jumlah pengamatan semakin besar. Metode kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam obyek sikap di setiap pernyataan. Pada metode ini setiap responden mengisi langsung tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang dibuat. Kuesioner dinilai sebagai metode yang cukup mudah dan efektif, dimana memberikan kebebasan dan kepercayaan terhadap responden untuk bertanggung jawab terhadap pilihannya (Gayatri, 2004). Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor perilaku yaitu 0 sampai 10 atau 0 sampai 100 (Arikunto, 2013).

C. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Nifas

Masa nifas merupakan kondisi yang terjadi beberapa saat setelah fase keluarnya plasenta hingga 6 minggu pasca melahirkan, ditandai dengan kembalinya fungsi alat-alat reproduksi ke kondisi sedia kala atau sebelum hamil. Selama fase nifas, ibu akan mengalami perubahan-perubahan diri termasuk tubuh, psikologi, hingga keluarnya air susu (Chauhan & Tadi, 2022). Air Susu Ibu (ASI) merupakan emulsi dari lemak yang terlarut dalam protein, garam organik dan laktosa. ASI dihasilkan pada jaringan kelenjar payudara dari ibu dengan fungsi

sebagai makanan utama bayi. Bayi yang baru lahir dianjurkan untuk memperoleh ASI eksklusif sejak lahir hingga mencapai usia enam bulan, sesuai dengan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Kalarikkal & Pflagher, 2022). ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya. ASI juga mengandung sejumlah komponen imunologis, termasuk faktor yang memiliki sifat antimikroba, anti inflamasi serta zat yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi menjadi matang. ASI eksklusif artinya hanya menyusui selama 6 bulan tanpa pemberian makanan atau minuman lain. Pemberian cairan tambahan justru dapat meningkatkan risiko penyakit seperti status nutrisi abnormal maupun diare (Yuviska dkk., 2022).

Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh kepada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Yunandari (2021) yang menemukan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pijat oksitosin di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah Surakarta. Penelitian lain yang mendukung teori tersebut yakni oleh Purwanti dan Listiyaningsih (2021) yang menunjukkan semakin tinggi pengetahuan ibu semakin baik pula sikap ibu nifas terkait pijat oksitosin di Puskesmas Bergas Tahun 2020.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena berdasarkan hasil penelitian perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak

didasari oleh pengetahuan. Notoatmodjo (2018) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- a. Kesadaran (*awareness*), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus.
- b. Ketertarikan (*interest*) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- c. Pertimbangan (*evaluation*) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Percobaan (*trial*) dimana subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikendaki oleh stimulus (Notoatmodjo, 2018).

D. Pijat Oksitosin

1. Pengertian

Pijat oksitosin merupakan teknik sederhana yang merangsang fisiologis guna memperlancar ASI. Pijat oksitosin adalah upaya mengeluarkan ASI untuk beberapa ibu nifas. Pengeluaran ASI melibatkan pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara menggosok ke arah bawah di kedua sisi tulang belakang, dimana pada saat yang bersamaan dari leher ke arah tulang belikat sampai kosta ke 5-6. Pijatan ini dapat meningkatkan produksi ASI hingga 11,5 kali lipat, merangsang otot tulang belakang, dan dapat mengurangi kadar kortisol hingga 28%. Dalam prinsip pijatan oksitosin, semakin lama

dilakukan pijat oksitosin pada ibu nifas maka semakin cepat waktu pengeluaran ASI guna mengatasi masalah pengeluaran ASI. Menerapkan pijatan ke otot tulang belakang dinilai dapat mengurangi ketegangan, menghilangkan stress, serta merangsang refleks *let-down* ASI (Dagli & Celik, 2022).

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi guna mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Selain memberikenyamanan pada ibu akibat terangsangnya refleks oksitosin, pijat oksitosin jugamemiliki manfaat lain seperti mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI (*plugged/milk duct*), mengurangi nyeri pada tulang belakang setelah melahirkan, dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit. Pijat oksitosin dapat dikatakan sebagai pijatan di punggung guna menginduksi hormon oksitosin yang mampu menyembuhkan luka pasca melahirkan seperti bekas implantasi plasenta, mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi risiko perdarahan, mampu meningkatkan jumlah ASI, serta memberi kenyamanan pada ibu (Armini dkk., 2020).

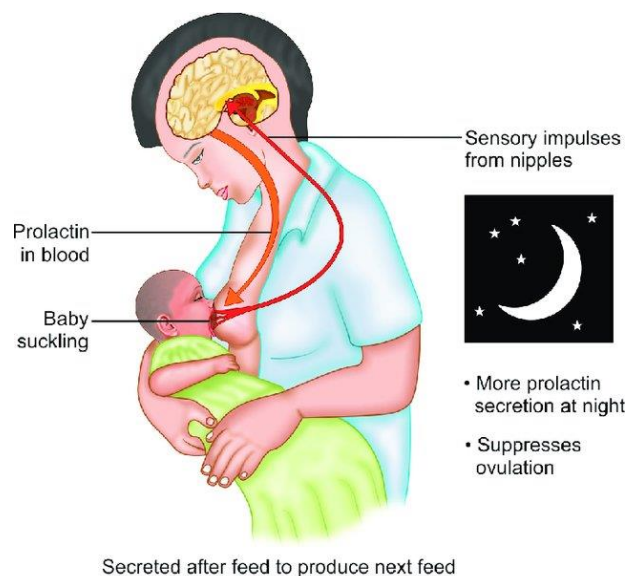
2. Hormon yang bekerja

Adapun jenis hormon dan mekanisme kerja hormon tersebut, setelah dirangsang melalui pijat oksitosin adalah sebagai berikut:

a) Refleks Prolaktin

Refleks ini secara hormonal berfungsi untuk memproduksi ASI. Sewaktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Impuls sensorik mengalir dari puting susu ke otak, diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, dan dilanjutkan ke lobus anterior. Dari

lobus tersebut akan mengeluarkan hormon prolaktin, kemudian masuk ke peredaran darah sampai pada kelenjar-kelenjar produksi ASI. Pada akhirnya kelenjar tersebut akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

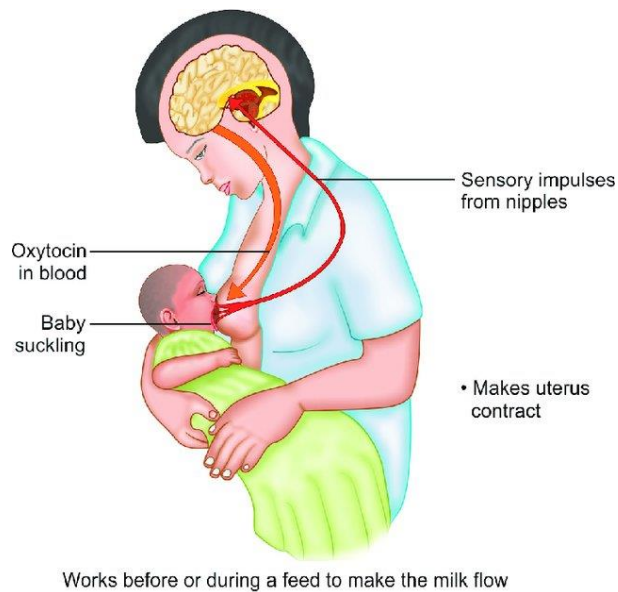


Gambar 2.1 Refleks Prolaktin (Dadhich, 2016)

Berdasarkan hal tersebut, semakin jelaslah bahwa produksi ASI bergantung pada rangsangan menyusui. Jika bayi lebih sering menyusui, payudara akan menghasilkan lebih banyak ASI. Untuk alasan yang sama, jika seorang ibu memiliki dua bayi, produksi ASI juga akan meningkat. Prolaktin hadir dalam darah sekitar 30 menit setelah bayi selesai menyusui dan membuat payudara menghasilkan ASI untuk proses menyusui berikutnya. Lebih banyak prolaktin diproduksi di malam hari karena penghambatan penggerak dopaminergik selama tidur sehingga menyusui di malam hari sangat membantu untuk menjaga suplai ASI. Prolaktin menekan ovulasi sehingga dapat membantu menunda kehamilan baru (Dadhich, 2016).

b) Refleksi oksitosin atau refleksi aliran (*Let Down Refleks*)

Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian mengeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon tersebut menuju alveoli sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah diproduksi tersebut keluar dari alveoli, masuk ke sistem duktus, dan selanjutnya mengalir melalui isapan masuk ke mulut bayi. Oksitosin dapat mulai bekerja sebelum bayi menyusui, saat ibu mengharapkan menyusui. Refleksi oksitosin secara positif dipengaruhi oleh sensasi dan perasaan ibu seperti memikirkan bayinya dengan penuh kasih; menyentuh, mencium atau melihat bayi; atau mendengar bayi menangis (Dadhich, 2016). Ketika sekresi ASI terstimulus dan ibu mampu menyusui, ibu cenderung akan merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta percaya diri. Jika refleksi oksitosin tidak bekerja dengan baik, bayi akan kesulitan mendapatkan ASI. Hal tersebut mungkin terjadi jika emosional ibu terganggu atau mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan. Dalam kondisi demikian, ibu membutuhkan dukungan untuk membuatnya nyaman secara fisik dan/atau emosional agar refleksi oksitosin bekerja kembali dan melancarkan ASI (Asih & Risneni, 2016).



Gambar 2.2 Refleks Oksitosin (Dadhich, 2016)

3. Langkah Pemberian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin dapat dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi ± 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1-2 kali sehari. Pijataini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan dengan menggunakan protokol kesehatan, namun juga dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pemberian pijat oksitosin dapat dilakukan kapan saja, bahkan dapat diberikan saat ASI sudah lancar karena dapat memberikan kenyamanan pada ibu. Berikut merupakan langkah-langkah pijat oksitosin:

- a) Menginformasikan kepada ibu mengenai tindakan yang akan dilakukan, tujuan maupun cara kerja prosedur tersebut guna menyiapkan kondisi psikologis ibu

- b) Menyiapkan peralatan dan ibu dianjurkan membuka pakaian atas serta memasang handuk, agar dapat melakukan tindakan lebih efisien
- c) Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandarkan tangan yang dilipat ke depan dan meletakkan tangan yang dilipat di meja yang ada didepannya. Dengan posisi tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pijatan
- d) Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau *baby oil*
- e) Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan



Gambar 2.3 Pijat Oksitosin (Sulaeman dkk., 2016)

- f) Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya
- g) Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher kearah tulang belikat
- h) Mengulangi pijatan hingga 3 kali
- i) Membersihkan punggung ibu dengan handuk air hangat dan dingin secara bergantian