

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan Trimester III

Kehamilan pada trimester ketiga sering kali dianggap sebagai masa penantian yang penuh kewaspadaan. Pada tahap ini, ibu hamil mulai menyadari keberadaan bayi sebagai individu yang terpisah, sehingga perasaan tidak sabar untuk segera bertemu dengan bayi semakin meningkat. Ibu hamil juga kembali mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti merasa canggung dan kurang menarik. Oleh karena itu, dukungan dari pasangan menjadi sangat penting. Peningkatan hasrat seksual yang terjadi pada trimester kedua mulai menurun karena perut yang semakin membesar, sehingga hubungan intim menjadi terhambat (Rustikayanti, 2016).

2.1.2 Perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil trimester III

1. Sistem Respirasi

Kehamilan mempengaruhi sistem pernapasan dengan perubahan pada volume paru-paru dan ventilasi. Adaptasi fisiologis ini diperlukan untuk memenuhi peningkatan metabolisme serta kebutuhan oksigen bagi ibu dan janin. Perubahan ini dipengaruhi oleh faktor hormonal dan biokimia. Otot dan kartilago toraks menjadi lebih relaks, menyebabkan perubahan bentuk dada. Diafragma juga naik hingga 4 cm, dan diameter dada meningkat sekitar 2 cm. Kapasitas inspirasi bertambah secara

progresif selama kehamilan, dengan volume tidal meningkat hingga 40% (Yuliani, 2021).

2. Sistem Endokrin

Pada trimester ketiga, hormon oksitosin mulai meningkat, menyebabkan ibu hamil mengalami kontraksi. Oksitosin adalah hormon yang penting untuk proses persalinan karena merangsang kontraksi uterus. Selain oksitosin, hormon prolaktin juga mengalami peningkatan hingga 10 kali lipat pada akhir kehamilan.

3. Sistem Muskuloskeletal

Lordosis progresif menjadi kondisi umum selama kehamilan akibat pembesaran uterus yang bergerak ke depan, sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke belakang menuju tungkai. Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan di bagian punggung, terutama pada akhir kehamilan, sehingga posisi relaksasi miring kiri dianjurkan.

4. Sistem Perkemihan

Hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan pelebaran ureter dan penurunan tonus otot saluran kemih. Hal ini menyebabkan ibu hamil lebih sering buang air kecil (poliuria), dan laju filtrasi glomerulus meningkat hingga 69%. Tekanan dari uterus yang membesar pada trimester ketiga dapat menyebabkan hidroureter dan mungkin hidronefrosis sementara. Kadar kreatinin, urea, dan asam urat dalam darah mungkin menurun, namun kondisi ini dianggap normal (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2016).

5. Sistem Kardiovaskuler

Volume darah meningkat sekitar 25%, dengan puncaknya pada kehamilan 32 minggu, disertai dengan peningkatan curah jantung sekitar 30%. Nadi dan tekanan darah juga mengalami perubahan. Tekanan darah arteri cenderung menurun pada trimester kedua dan kembali seperti kondisi pra-kehamilan. Tekanan vena berada dalam batas normal, namun cenderung meningkat pada ekstremitas atas dan bawah setelah akhir trimester pertama. Nadi biasanya meningkat, dengan rata-rata 84 kali per menit (Rustikayanti, 2016).

6. Uterus

Perubahan pada uterus mulai menekan tulang belakang, vena kava, dan aorta, menghambat aliran darah. Pada akhir kehamilan, kontraksi uterus yang dikenal sebagai his palsu (Braxton Hicks) sering terjadi. Istmus uteri menjadi bagian dari korpus dan berkembang menjadi segmen bawah rahim yang lebih lebar dan tipis, sementara serviks menjadi sangat lunak dan mudah ditembus dengan satu jari. Uterus, yang awalnya seukuran ibu jari dengan berat 30 gram, mengalami hipertrofi dan hiperplasia, menjadi seberat 1000 gram di akhir kehamilan. Otot rahim mengalami pembesaran dan pelunakan untuk mendukung pertumbuhan janin (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2016).

7. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan untuk menyusui. Pertumbuhan ini dipengaruhi oleh hormon

estrogen, progesteron, dan somatotropin selama kehamilan. Kedua payudara akan membesar, vena-vena di bawah kulit menjadi lebih terlihat, puting payudara membesar, berubah warna menjadi lebih gelap, dan menjadi tegak.

8. Kenaikan Berat Badan

Peningkatan berat badan pada trimester ketiga adalah indikator penting bagi perkembangan janin. Kebutuhan kenaikan berat badan berbeda untuk setiap ibu hamil, tergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum kehamilan. IMT adalah standar proporsi antara berat badan dan tinggi badan, yang digunakan untuk menilai status gizi calon ibu. Jika seorang wanita memiliki status gizi rendah sebelum hamil, disarankan untuk menunda kehamilan sampai status gizinya membaik, karena kekurangan gizi pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko anemia, perdarahan saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), infeksi, keguguran, bayi lahir mati, dan cacat bawaan pada janin (Kemenkes RI, 2021).

2.1.3 Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III

Selama masa kehamilan, agar janin dapat berkembang secara optimal, penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi secara lengkap dan cukup, termasuk vitamin, mineral, kalsium, karbohidrat, lemak, protein, dan mineral lainnya. Hal ini karena asupan gizi yang dikonsumsi ibu hamil akan berdampak langsung pada kesehatan dan perkembangan janin. Selain kecukupan gizi, kebutuhan dasar ibu hamil juga harus diperhatikan karena hal ini sangat mempengaruhi kondisi fisik

dan psikologis ibu, mengingat setiap ibu hamil memiliki cara yang berbeda dalam menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Menurut Ekasari & Natalia (2019), berikut adalah beberapa kebutuhan dasar ibu hamil trimester III:

1. Nutrisi

Kecukupan gizi ibu hamil diukur berdasarkan kenaikan berat badan. Asupan kalori ibu hamil perlu ditingkatkan sekitar 300-500 kalori lebih banyak dari sebelumnya. Pada trimester ini, kenaikan berat badan diperkirakan antara 0,3-0,5 kg per minggu, dan kebutuhan protein juga bertambah sekitar 30 gram lebih banyak dari biasanya.

2. Seksual

Hubungan seksual pada trimester ketiga umumnya tidak berbahaya, kecuali jika ada riwayat seperti aborsi sebelumnya, perdarahan pervaginam, atau tanda-tanda infeksi seperti cairan keluar disertai rasa nyeri dan panas pada jalan lahir. Meskipun ada indikasi bahaya, faktor yang lebih dominan adalah turunnya libido pada trimester ini, yang sering membuat ibu hamil kurang tertarik untuk berhubungan intim. Ketidaknyamanan fisik seperti rasa pegal atau nyeri di punggung serta mual yang mungkin kembali muncul juga mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil.

3. Istirahat

Cukup istirahat dan tidur yang teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu, serta mendukung

pertumbuhan dan perkembangan janin. Waktu tidur yang efektif bagi ibu hamil adalah sekitar 8 jam per hari.

4. Kebersihan Diri (Personal Hygiene)

Menjaga kebersihan diri selama kehamilan penting karena dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu. Selain itu, persiapan laktasi juga penting, misalnya dengan menggunakan bra yang longgar dan menyangga untuk memberikan kenyamanan dan keamanan.

5. Mobilitas dan Mekanika Tubuh

Ibu hamil tetap boleh melakukan aktivitas fisik biasa selama tidak melelahkan. Aktivitas seperti menyapu, mengepel, memasak, atau pekerjaan rumah lainnya masih bisa dilakukan, asalkan sesuai dengan kemampuan ibu dan disertai dengan waktu istirahat yang cukup.

6. Mempersiapkan Persalinan dan Kemungkinan Darurat

Menurut Rismalinda (2015), persiapan pribadi untuk persalinan meliputi kebutuhan ibu (pakaian dengan kancing di depan, kain panjang, pakaian dalam, korset bila perlu, pembalut ibu bersalin, dan kebutuhan pribadi lainnya) serta kebutuhan bayi (pakaian bayi, handuk, selimut, kain pembungkus, minyak telon, dan sabun mandi). Selain itu, penting untuk bekerja sama dengan ibu, keluarganya, serta masyarakat untuk mempersiapkan rencana kelahiran, termasuk mengidentifikasi penolong dan tempat persalinan, serta perencanaan tabungan untuk biaya persalinan. Juga, rencana darurat harus disiapkan jika terjadi komplikasi, termasuk

rencana transportasi, persiapan donor darah, serta identifikasi pembuat keputusan kedua.

7. Memberikan Konseling tentang Tanda-tanda Persalinan

Tanda-tanda persalinan yang perlu diketahui oleh ibu meliputi:

- a. Rasa sakit akibat kontraksi yang semakin kuat, sering, dan teratur
- b. Keluarnya lendir bercampur darah yang lebih banyak akibat robekan kecil pada serviks
- c. Pecahnya ketuban secara spontan
- d. Pada pemeriksaan, serviks telah mendatar dan terdapat pembukaan.



Gambar 2.1 Tanda-Tanda Persalinan

8. Kunjungan Ulang

Menurut rekomendasi WHO (2016), kunjungan ANC (Antenatal Care) harus dilakukan minimal delapan kali, dengan kontak pertama dijadwalkan pada trimester pertama (hingga usia kehamilan 12 minggu), dua kontak pada trimester kedua (usia kehamilan 20 dan 26 minggu), dan lima kontak pada trimester ketiga (usia kehamilan 30, 34, 36, 38, dan 40 minggu).

2.2 Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan dan terjadi ketika seseorang mendeteksi suatu objek. Penginderaan ini melibatkan lima indera manusia: penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa, dan sentuhan. Pengetahuan dan kesadaran memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Pengetahuan mencakup fakta, aturan, prinsip, dan metode yang diketahui, termasuk informasi yang dipelajari dan disimpan dalam memori. Pengetahuan yang terkumpul dalam memori ini kemudian diakses sesuai kebutuhan, baik dalam bentuk ingatan maupun pengenalan ulang (Notoatmodjo, 2018).

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) , tingkatan pengetahuan dalam ranah kognitif mencakup:

1. Mengenal (Tahu): Mengenal didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengingat apa yang sudah dipelajari atau diketahui sebelumnya. Ini melibatkan kemampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah disimpan, termasuk pernyataan, definisi, dan penjelasan.

2. Memahami (Comprehension): Pemahaman berarti kemampuan untuk menjelaskan dengan benar suatu objek atau materi yang telah dipelajari. Orang yang memahami materi mampu memberikan penjelasan, contoh, kesimpulan, dan prediksi terkait apa yang telah mereka pelajari.
3. Aplikasi (Application): Aplikasi adalah kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata.
4. Analisis (Analysis): Analisis melibatkan kemampuan untuk memecah informasi atau objek menjadi komponen-komponen teknis yang saling terkait dalam satu struktur organisasi.
5. Sintesis (Synthesis): Sintesis adalah kemampuan untuk menghubungkan atau menyusun bagian-bagian menjadi suatu keutuhan baru.
6. Evaluasi (Evaluation): Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk menilai atau mengevaluasi suatu materi atau objek berdasarkan kriteria tertentu, baik yang sudah ada sebelumnya atau yang ditentukan sendiri.

2.2.3 Proses Perilaku Tahu

Menurut Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (dalam Donsu, 2017), proses adopsi perilaku terdiri dari beberapa tahap yang dilalui seseorang sebelum mengadopsi perilaku baru, yaitu:

1. Kesadaran (Awareness): Individu mulai menyadari adanya stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
2. Ketertarikan (Interest): Individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
3. Evaluasi (Evaluation): Individu menimbang apakah stimulus tersebut bermanfaat baginya, yang memengaruhi sikapnya.

4. Percobaan (Trial): Individu mulai mencoba perilaku baru.
5. Adopsi (Adoption): Individu akhirnya mengadopsi perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap, dan kesadarannya terhadap stimulus tersebut.

2.2.4 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) ada beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang:

1. Pendidikan: Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan, baik di dalam maupun di luar sekolah, sepanjang hidup seseorang.
2. Media Massa atau Informasi: Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan non-formal memberikan dampak jangka pendek yang dapat meningkatkan pengetahuan. Media massa seperti surat kabar, majalah, dan lainnya memiliki pengaruh besar dalam membentuk opini dan keyakinan seseorang.
3. Sosial Budaya dan Ekonomi: Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan tanpa pemikiran kritis, baik atau buruk, dapat meningkatkan pengetahuan. Status ekonomi juga memengaruhi akses terhadap fasilitas yang dapat mendukung pengetahuan.
4. Lingkungan: Lingkungan fisik, biologis, dan sosial di sekitar individu memengaruhi bagaimana pengetahuan diterima. Interaksi dalam lingkungan ini dapat menjadi sumber pengetahuan.

5. Pengalaman: Pengalaman adalah cara untuk memperoleh pengetahuan dengan mengulangi solusi yang digunakan untuk masalah di masa lalu.
6. Usia: Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin tua, kemampuan berpikir dan menangkap informasi semakin berkembang, yang meningkatkan pengetahuan. Pada usia dewasa, seseorang cenderung lebih aktif dalam masyarakat dan bersiap menghadapi masa tua.

2.2.5 Cara memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa terdapat berbagai metode untuk mengeksplorasi atau memperoleh kebenaran pengetahuan melalui sejarah, di antaranya:

1. Metode Tradisional

Menggunakan pendekatan tradisional untuk mendapatkan kebenaran ilmu pengetahuan. Sebelum adanya metode ilmiah, pendekatan ini digunakan untuk menemukan pengetahuan secara logis dan sistematis.

2. Metode Coba-Salah (Trial and Error)

Metode ini digunakan sejak zaman sebelum budaya dan peradaban berkembang. Ketika menghadapi masalah, orang akan mencoba berbagai cara hingga berhasil. Hingga kini, metode coba-salah masih digunakan, terutama oleh mereka yang kurang paham cara memecahkan masalah.

3. Otoritas atau Kekuasaan

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak tradisi dan kebiasaan dilakukan tanpa mempertanyakan kebenarannya. Pengetahuan sering

diperoleh dari otoritas seperti pemerintah, pemimpin agama, atau tradisi yang diwariskan turun-temurun.

4. Pengalaman Pribadi

Pengalaman dianggap sebagai guru yang baik dan sumber pengetahuan. Meskipun pengalaman pribadi dapat digunakan untuk memperoleh pengetahuan, tidak semua pengalaman dapat membawa seseorang pada kesimpulan yang benar. Oleh karena itu, pemikiran kritis dan logis sangat diperlukan.

5. Jalan Pikiran

Seiring berkembangnya kebudayaan, cara berpikir manusia juga ikut berkembang. Manusia mulai menggunakan penalaran, baik induksi maupun deduksi, untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

6. Metode Modern dalam Memperoleh Pengetahuan

Metode ini dikenal sebagai metode ilmiah atau metodologi penelitian. Proses ini melibatkan pengamatan langsung terhadap fenomena alam dan sosial, mengumpulkan serta mengklasifikasikan data, lalu menarik kesimpulan umum.

2.2.6 Pengukuran Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

2.3 Buku KIA

2.3.1 Definisi buku KIA

Buku KIA diberikan secara gratis kepada ibu dan anak sebagai dukungan terhadap program kesehatan ibu dan anak. Buku KIA adalah bagian dari strategi pemerintah untuk menyukseskan program kesehatan bagi ibu dan anak. Buku ini juga digunakan dalam program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), Program Keluarga Harapan, serta pengembangan anak usia dini yang holistik dan terintegrasi (Pusdinkes, 2015).

2.3.2 Pemanfaatan buku KIA

Buku KIA berfungsi sebagai media informasi bagi petugas kesehatan dan keluarga. Di dalamnya tercatat berbagai aspek kesehatan, seperti status imunisasi ibu dan anak, cakupan pemberian tablet tambah darah, cakupan pelayanan Antenatal Care (ANC), grafik Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK), kurva pertumbuhan, dan catatan lainnya. Pada ibu hamil, penggunaan Buku KIA dapat dilihat dari kebiasaan membaca, kelengkapan isinya, membawa Buku KIA saat pemeriksaan ANC, dan menggunakannya sebagai media komunikasi dengan petugas kesehatan (Khuzaiyah et al., 2018). Buku KIA juga membantu petugas kesehatan dalam mendeteksi dini masalah kesehatan ibu dan anak (Irawati & Syalfina, 2019).

Bagi ibu yang memiliki balita, Buku KIA menyediakan informasi tentang perkembangan tumbuh kembang anak, termasuk Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk memantau penambahan berat badan anak dan tabel informasi imunisasi. Buku ini juga berfungsi sebagai media komunikasi antara ibu, keluarga, dan

petugas kesehatan (Sugiharti et al., 2021). Bagi petugas kesehatan, Buku KIA menjadi alat dokumentasi dan pencatatan layanan yang diberikan kepada ibu dan anak, serta dapat digunakan sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Selain itu, Buku KIA berisi informasi terkait layanan kesehatan yang telah diterima ibu dan anak, sehingga dapat digunakan untuk memantau kesehatan dan mendeteksi serta menangani komplikasi kehamilan lebih awal (Ainiyah et al., 2017).

2.3.3 Isi buku KIA

Buku KIA mencakup berbagai informasi penting terkait kesehatan anak dan ibu. Pada kesehatan anak, Buku KIA berisi catatan pelayanan kesehatan neonatus, grafik Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK), kurva pertumbuhan, status imunisasi, Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA), status pemberian vitamin A, obat cacing, ringkasan pelayanan Manajemen Terpadu Pelayanan Balita Sakit (MTBS), rujukan, informasi bayi baru lahir, kondisi balita, informasi balita usia 6 bulan hingga 6 tahun, serta informasi kelas ibu balita yang mencakup pola asuh (Pusdinkes, 2015).

Pada kesehatan ibu, Buku KIA berisi catatan pelayanan kesehatan ibu hamil, amanat persalinan, pelayanan dokter, pelayanan kehamilan, pelayanan nifas, rujukan, serta informasi penting lainnya. Ini termasuk pemeriksaan kehamilan, PERSIAPAN PERSALINAN, informasi kelas kehamilan, perawatan ibu hamil, hal yang harus dihindari selama kehamilan, aktivitas fisik yang

dianjurkan dan yang harus dihindari, persiapan persalinan, dan tanda awal persalinan (Pusdinkes, 2015).

Informasi untuk ibu bersalin dalam Buku KIA mencakup proses bersalin dan tanda bahaya saat persalinan. Untuk ibu nifas, Buku KIA menyediakan informasi tentang depresi pasca bersalin, perawatan ibu nifas, hal-hal yang harus dihindari, dan tanda bahaya pada ibu nifas. Bagi ibu menyusui, Buku KIA memberikan informasi tentang cara pemerah dan menyimpan ASI, serta porsi makan dan minum yang dibutuhkan ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, Buku KIA juga mencakup informasi mengenai Keluarga Berencana (KB), yang sangat penting bagi ibu pasca bersalin (Kemenkes, 2020).

2.3.4 Sasaran buku KIA

1. Ibu dan keluarga dapat membaca dan memahami informasi yang tercantum dalam buku KIA, menandai informasi yang sudah dipahami, memastikan pelayanan kesehatan yang didatangi oleh ibu sudah lengkap, serta melakukan pemantauan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Kader dapat menjelaskan isi dan penggunaan buku KIA kepada ibu dan keluarganya. Mereka juga memeriksa pemahaman ibu dengan menandai kotak pada lembar informasi kesehatan, memastikan kelengkapan pelayanan kesehatan ibu, serta memantau kelengkapan pelayanan kesehatan dan pertumbuhan serta perkembangan anak.
3. Tenaga kesehatan dapat melaksanakan kegiatan Informasi dan Edukasi (KIE) kepada ibu dan keluarga, menyampaikan informasi kesehatan yang

terdapat dalam buku KIA, memberikan pendampingan kepada kader dalam penggunaan buku KIA, serta mengisi lembar catatan ringkasan hasil pelayanan kesehatan dan melakukan tatalaksana sesuai kebutuhan (Kemenkes, 2020).

2.4 Persiapan Persalinan

2.4.1 Definisi persiapan persalinan

Persiapan didefinisikan dalam rencana pendidikan yang memiliki struktur untuk mencapai tujuan tertentu. Persiapan persalinan adalah momen pendidikan kesehatan, yang melibatkan prosedur teknis, edukatif, relasional, dan informatif bagi ibu hamil dan keluarga, yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang salah atau yang tidak sesuai dan mencapai keuntungan kesehatan bagi ibu dan keluarga. (Marbun, 2023)

Persiapan persalinan bertujuan untuk mengatur segala sesuatu yang dibutuhkan selama kehamilan dan proses persalinan. Persiapan persalinan mencakup semua hal yang harus disiapkan oleh seorang ibu hamil sebelum melahirkan. Faktor risiko bagi ibu hamil dan janin, perubahan psikologis dan fisiologis, tanda-tanda risiko, serta cara mengatasinya dalam persiapan untuk trimester ketiga kehamilan, emosi, perkembangan bayi, tanda-tanda persalinan, reaksi saat persalinan, dan pengukuran yang perlu dilakukan juga termasuk dalam persiapan tersebut. Hal ini bermanfaat untuk operasi caesar dan perawatan di rumah (Dharmayanti, 2019)

2.4.2 Kebutuhan Persalinan

Masa menjelang persalinan sering kali dipenuhi kecemasan, terutama bagi ibu muda. Meski kondisi kehamilan baik dan rutin memeriksakan diri ke dokter, hal ini tidak selalu menjamin ketenangan batin. Untuk menghadapi persalinan dengan lebih tenang, berikut adalah beberapa kebutuhan penting selama persiapan persalinan (Depkes, 2015):

1. Mengetahui perkiraan tanggal persalinan.
2. Dukungan suami dan keluarga selama proses persalinan.
3. Menyisihkan dana untuk biaya persalinan.
4. Menyiapkan kendaraan jika diperlukan sewaktu-waktu.
5. Merencanakan kelahiran dengan bantuan bidan atau dokter di fasilitas kesehatan.
6. Menyiapkan pendonor darah yang sesuai jika dibutuhkan.
7. Membuat rencana darurat, termasuk siapa yang akan mengambil keputusan penting jika terjadi kegawatdaruratan.

Pendampingan selama persalinan sangat penting untuk mengurangi kecemasan ibu. Pendamping yang ideal, seperti suami, ibu kandung, saudara perempuan, atau teman dekat, dapat membantu dengan pijatan, memberikan ketenangan, dan memenuhi kebutuhan ibu selama proses persalinan. Pendamping ini juga diharapkan bisa menjadi teman berbagi pengalaman, keluhan, dan kebahagiaan sebelum dan sesudah melahirkan (Sari, 2022).

Ibu dan keluarga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, seperti bidan, untuk mengetahui perkiraan tanggal persalinan, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri dengan baik (Dharmayanti, 2019)

. Jika persalinan terjadi lebih cepat dari yang diperkirakan, tidak perlu tergesa-gesa mempersiapkan semuanya karena hal ini justru dapat meningkatkan stres. Lebih baik siapkan barang-barang yang dibutuhkan sebelumnya dan tempatkan di lokasi yang mudah dijangkau (Lucia, 2015).

2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi persiapan persalinan

Persiapan untuk persalinan menurut Mandriwati dapat dipengaruhi oleh faktor faktor tertentu di antaranya adalah:

1. Umur

Usia seorang ibu mencerminkan tingkat kedewasaan dalam pengambilan keputusan berdasarkan pengalaman hidup. Usia yang matang saat memulai pernikahan dan kehamilan membantu seseorang menghadapi tantangan kehamilan dengan lebih baik. Namun, anak-anak di bawah usia 16 tahun mungkin belum cukup matang secara mental dan emosional untuk menghadapi perubahan ini (Bobak, *et al.* 2016). Seiring bertambahnya usia, kemampuan berpikir dan keterampilan seseorang berkembang, yang meningkatkan pengetahuan yang diperoleh. Usia juga membawa perubahan pada aspek fisik dan psikologis, dengan peningkatan kedewasaan berpikir. Usia sangat berpengaruh pada proses reproduksi, dengan usia optimal untuk konsepsi dan melahirkan berada di antara 20-35 tahun, sementara di atas 35 tahun risiko meningkat (Dewi, 2017).

Usia memengaruhi persepsi dan cara berpikir seseorang. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuan memahami, berpikir, dan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. Di usia muda, individu lebih fokus mempersiapkan diri untuk berperan aktif dalam kehidupan sosial serta beradaptasi dengan proses menuju usia lanjut. Namun, pada usia ini, kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan bahasa masih terbatas.(Budiman & Agus, 2014).

2. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam membantu seseorang menyerap informasi salahsatunya terkait persiapan melahirkan. Untuk kepentingan keluarga, pendidikan sangat dibutuhkan agar dapat memahami situasi selama persalinan dan mengambil tindakan yang tepat. Pendidikan juga merupakan upaya untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadian, baik secara formal maupun non-formal, sepanjang hayat. Selain itu, pendidikan adalah proses yang mengubah perilaku dan sikap, serta mendewasakan individu melalui bimbingan dan latihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah baginya untuk menangkap informasi. Tingkat pendidikan juga berpengaruh pada bagaimana pengetahuan tersebut digunakan (Dewi, 2017).

3. Pekerjaan

Banyak ibu bekerja untuk mencari nafkah, baik untuk kepentingan pribadi maupun keluarga. Meskipun bekerja sendiri belum dianggap sebagai masalah utama dalam persiapan persalinan, kondisi kerja sering

kali menjadi faktor yang mempengaruhi persiapan tersebut karena keterbatasan waktu. Meskipun ibu yang bekerja di luar rumah umumnya sudah membuat persiapan untuk menghadapi persalinan, persiapan tersebut terkadang belum sepenuhnya memadai (Dewi, 2017).

4. Pendapatan

Pendapatan biasanya dalam bentuk uang, yang berperan penting dalam membantu keluarga mempersiapkan segala kebutuhan mereka selama masa kehamilan dan persalinan. Pendapatan mempengaruhi daya beli mereka untuk membeli barang-barang yang diperlukan. Sebagai salah satu faktor utama, pendapatan berdampak pada kuantitas dan kualitas persiapan persalinan, termasuk biaya persalinan, pembelian barang-barang yang diperlukan sebelum melahirkan, dan pemeliharaan asupan makanan selama kehamilan. Kebutuhan hidup disesuaikan dengan pendapatan yang tersedia, sehingga penting untuk memaksimalkan pengetahuan mengenai hal ini. Selain itu, saat meminta bantuan dari fasilitas kesehatan, hal tersebut juga akan disesuaikan dengan pendapatan keluarga. (Dewi, 2017).

5. Pengetahuan

Pengetahuan sangat menentukan wawasan seseorang mengenai persiapan menghadapi persalinan. Bagi keluarga, pengetahuan ini sangat penting agar mereka lebih tanggap terhadap kemungkinan terjadinya masalah atau insiden selama proses persalinan, sehingga dapat segera mengambil tindakan yang diperlukan dengan cepat dan tepat (Sulistianingsih, 2021).

6. Dukungan suami

Dukungan suami berperan penting dalam memberikan dorongan kepada ibu, baik secara moral maupun material, selama menghadapi persalinan. Dukungan ini dapat berupa perhatian yang membantu ibu merasa nyaman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan selama persalinan. Selain itu, suami yang mendukung akan memberikan informasi penting mengenai persiapan persalinan, yang didapat dari berbagai sumber seperti televisi, majalah, atau koran. Dari segi finansial, suami bertanggung jawab menyediakan dana untuk biaya persalinan. Secara emosional, suami juga berperan dengan mengingatkan atau memberikan saran kepada ibu untuk selalu memperhatikan dan menjaga kondisi janin. (Geme, 2019).

2.4.4 Persiapan persalinan

1. Persiapan Fisik

Proses persalinan sangat melelahkan, sehingga persiapan fisik sejak masa kehamilan sangat diperlukan. Ini penting karena persalinan dapat terjadi kapan saja. Persiapan fisik berhubungan dengan kondisi kesehatan ibu, yang harus dipersiapkan sebelum persalinan.

a. Nutrisi

Selama kehamilan, ibu perlu mengonsumsi makanan yang bernutrisi tinggi, meskipun bukan berarti makanan tersebut harus mahal. Asupan gizi selama kehamilan harus ditingkatkan sebanyak 300 kalori per hari. Ibu hamil juga perlu minum cukup cairan, yaitu 8-10 gelas per hari,

serta mengonsumsi makanan yang mengandung kalori, protein, mineral, dan vitamin yang dapat diperoleh dari nasi, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi tablet penambah darah setiap hari guna memenuhi kebutuhan zat besi (Laili, 2020).

b. Oksigenasi

Kebutuhan oksigen sangat penting bagi manusia, termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernapasan dapat terjadi selama kehamilan, yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan oksigen ibu dan berdampak pada bayi yang dikandung. Untuk mencegah hal tersebut, ibu hamil disarankan untuk:

- 1) Melakukan latihan pernapasan melalui senam hamil
- 2) Tidur dengan menggunakan bantal yang lebih tinggi
- 3) Menghindari makan dalam porsi besar
- 4) Mengurangi atau menghentikan merokok
- 5) Berkonsultasi dengan dokter jika mengalami kelainan atau gangguan pernapasan seperti asma, dan lain-lain.

Posisi tidur miring ke kiri dianjurkan untuk meningkatkan perfusi uterus dan oksigenasi fetoplasenta dengan mengurangi tekanan pada vena cava inferior.

c. Personal hygiene

Menjaga kebersihan tubuh sebelum persalinan sangat bermanfaat, melakukan perawatan pada kuku, rambut tubuh (rambut ketiak, rambut

pubis) dapat mengurangi risiko masuknya kuman selama persalinan serta menurunkan kemungkinan infeksi setelah melahirkan. Ibu juga akan merasa lebih nyaman selama proses persalinan dan setelahnya.

Menjaga kebersihan area genital sangat penting untuk mengurangi risiko infeksi. Cara yang tepat untuk membersihkan alat kelamin adalah dengan mengusap dari depan ke belakang, lalu mengeringkannya menggunakan handuk bersih setiap kali selesai buang air kecil atau besar. Kebersihan gigi dan mulut juga perlu diperhatikan karena gigi berlubang dapat terjadi dengan mudah, terutama pada ibu yang mengalami kekurangan kalsium.

d. Aktivitas fisik dan olah raga

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan atau aktivitas fisik seperti biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dapat melakukan pekerjaan seperti menyapu, mengepel, memasak, dan mengajar. Semua aktivitas tersebut harus disesuaikan dengan kemampuan ibu hamil dan memastikan ada waktu yang cukup untuk beristirahat (Hidayati, 2019).

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik

- Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi Ibu dan keamanan janin yang dikandungnya.
- Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Aktivitas fisik dilakukan 30 menit dengan intensitas ringan sampai sedang dan menghindari gerakan-gerakan yang membahayakan seperti mengangkat benda-benda berat, jongkok lebih dari 90 derajat, mengejan
- Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan

Manfaat aktivitas fisik dan latihan fisik bagi Ibu hamil:



Jenis latihan fisik yang diperbolehkan menurut usia kehamilan:

- Trimester 1 (0–12 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, pendinginan/+ stretching
- Trimester 2 (13–28 minggu): pemanasan/ + stretching, aerobic, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching
- Trimester 3 (29–40 minggu): pemanasan/ + stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/+ stretching

Aktivitas Fisik Sehari-hari



Latihan Fisik Ringan



Gambar 2.2 Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik.

Ibu hamil juga dapat menjaga kesehatannya dengan berjalan-jalan di pagi hari ataupun melakukan peregangan. Berjalan-jalan saat hamil, terutama di pagi hari, memiliki manfaat penting seperti menghirup udara yang bersih dan segar serta memperkuat otot-otot dasar panggul. Selain itu, aktivitas ini membantu mempercepat turunnya kepala bayi ke posisi normal dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan (Hidayati, 2019).

2. Persiapan Psikis

Salah satu hal yang perlu dipersiapkan oleh ibu menjelang persalinan adalah menghindari kepanikan dan ketakutan serta tetap tenang.

Dengan bersikap tenang, ibu hamil dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih baik dan siap, sambil mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Perhatian dan kasih sayang dari mereka tentu akan membantu memberikan semangat dan menjadi motivasi tersendiri bagi ibu, sehingga ia lebih tabah dan siap menghadapi persalinan (Eprila *et al.*, 2022). Rasa takut saat persalinan dapat diatasi dengan meminta keluarga atau suami memberikan sentuhan kasih sayang, meyakinkan ibu bahwa persalinan akan berjalan lancar, serta melibatkan keluarga untuk memberikan dorongan moral dan cepat tanggap terhadap keluhan ibu atau keluarga (Eprila *et al.*, 2022).

3. Persiapan Finansial dan Jaminan Kesehatan

Persiapan finansial bagi ibu yang akan melahirkan adalah kebutuhan mutlak yang harus dipersiapkan, karena berkaitan dengan pendapatan atau keuangan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan selama kehamilan hingga persalinan. Ini termasuk menyiapkan biaya persalinan, popok bayi, dan perlengkapan lainnya (Wijayanti, 2023)

4. Persiapan Kultural

Ibu juga perlu menyadari praktik, kebiasaan, tradisi, dan standar hidup yang dapat berdampak negatif pada kehamilan, serta berupaya mencegah konsekuensi tersebut. Menghindari kebiasaan buruk selama kehamilan merupakan bagian dari persiapan sebelum hamil. Dalam kasus tradisi membawa pulang plasenta, faktor budaya menjadi sangat penting,

serta bagaimana cara merawat diri dan berperilaku dengan tepat selama kehamilan (Departemen Kesehatan RI, 2020).

5. Persiapan Rencana Persalinan

a. Tempat persalinan

Pada saat menentukan lokasi persalinan, tentukan apakah ibu ingin melakukan persalinan di rumah sakit, Puskesmas, atau rumah bersalin. Ibu juga perlu mempertimbangkan metode persalinan yang sebelumnya telah diskusikan dengan tenaga ahli mengenai preferensi metode persalinan, seperti persalinan normal, persalinan dengan epidural, atau operasi caesar jika diperlukan. Selain itu untuk mengatasi keadaan darurat, buat rencana untuk penanganan jika terjadi komplikasi. Pastikan ibu penolong persalinan memiliki rencana tempat rujukan (Malawat, 2023).

b. Penolong Persalinan

Persiapan rencana persalinan merupakan langkah penting yang melibatkan perencanaan detail mengenai proses persalinan, termasuk memilih penolong persalinan yang akan mendampingi dan membantu selama kelahiran. Ibu dapat menentukan selama proses persalinan untuk ditangani oleh dokter kandungan atau bidan, sesuai dengan kondisi kehamilan, preferensi pribadi, dan lokasi persalinan. Pastikan penolong persalinan memiliki pendidikan yang memadai dan pengalaman dalam menangani persalinan. Selain itu pilih penolong persalinan yang dapat berkomunikasi dengan baik dan mendukung keputusan ibu. Kenyamanan

dan kepercayaan pada penolong persalinan sangat penting. (Malawat, 2023).

c. Persiapan Kendaraan

Persiapan kendaraan saat persalinan adalah bagian penting dari perencanaan persalinan karena memastikan bahwa ibu hamil dapat mencapai fasilitas medis dengan cepat dan aman saat waktu persalinan tiba. Kendaraan yang dipersiapkan dengan baik dapat memberikan perjalanan yang aman dan nyaman, mengurangi stres bagi ibu hamil, yang penting untuk kesejahteraannya dan bayi yang akan lahir. Mengetahui bahwa kendaraan sudah siap memberikan ketenangan pikiran bagi ibu hamil dan keluarganya, mengurangi kecemasan terkait bagaimana mencapai rumah sakit saat persalinan (Ariani, 2022).

d. Persiapan Pendorong

Persiapan donor darah saat persalinan diperlukan karena persalinan bisa menjadi situasi yang berisiko, terutama jika terjadi komplikasi. Salah satu komplikasi yang paling umum dan serius selama atau setelah persalinan adalah perdarahan pasca persalinan (postpartum hemorrhage). Persalinan adalah proses yang alami, namun tidak selalu dapat diprediksi. Memiliki darah yang siap untuk ditransfusikan memberikan lapisan perlindungan tambahan jika terjadi hal yang tidak terduga. Mempersiapkan donor darah sebelum persalinan memungkinkan darah yang sesuai dapat tersedia dengan cepat dalam situasi darurat, tanpa harus menunggu pengadaan darah dari bank darah. Dengan persiapan yang baik,

risiko kematian ibu akibat komplikasi yang melibatkan kehilangan darah dapat dikurangi (Ariani, 2022).

2.4.5 Materi Persiapan Persalinan dalam Buku KIA

IBU HAMIL

PERSIAPAN MELAHIRKAN (BERSALIN)



- Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
- Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan.



- Persiapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
- Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
- Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.



- Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.



- Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.



- Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.



- Suami, keluarga dan masyarakat, menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.



- Pastikan ibu hamil dan keluarga menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan sudah ditempelkan di depan rumah ibu hamil.



- Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.

Gambar 2.3 Gambar Persiapan Persalinan pada buku KIA

AMANAT PERSALINAN



KEMENKES RI

MENYAMBUT PERSALINAN

(Agar Aman dan Selamat)

Saya :
Alamat :

Memberikan kepercayaan kepada nama-nama ini untuk membantu persalinan saya agar aman dan selamat, yang diperkirakan pada, Bulan: Tahun:



Fasyankes persalinan:

- 1. Dokter/Bidan: Nama Fasyankes
- 2. Dokter/Bidan: Nama Fasyankes



Untuk dana persalinan akan menggunakan JKN/Jamkesda/Asuransi swasta/biaya sendiri/ lainnya



Untuk kendaraan/ambulan desa oleh:

- 1. HP
- 2. HP
- 3. HP



Metode kontrasepsi setelah melahirkan yang dipilih:

Untuk sumbangan darah (golongan darah: rhesus:) dibantu oleh:

- 1. HP
- 2. HP
- 3. HP
- 4. HP



Bersedia dirujuk jika memiliki faktor risiko/ komplikasi/ kegawatdaruratan

..... 20.....

Persetujuan,
Suami/ Orang Tua/ Keluarga

Ibu Hamil

(.....)

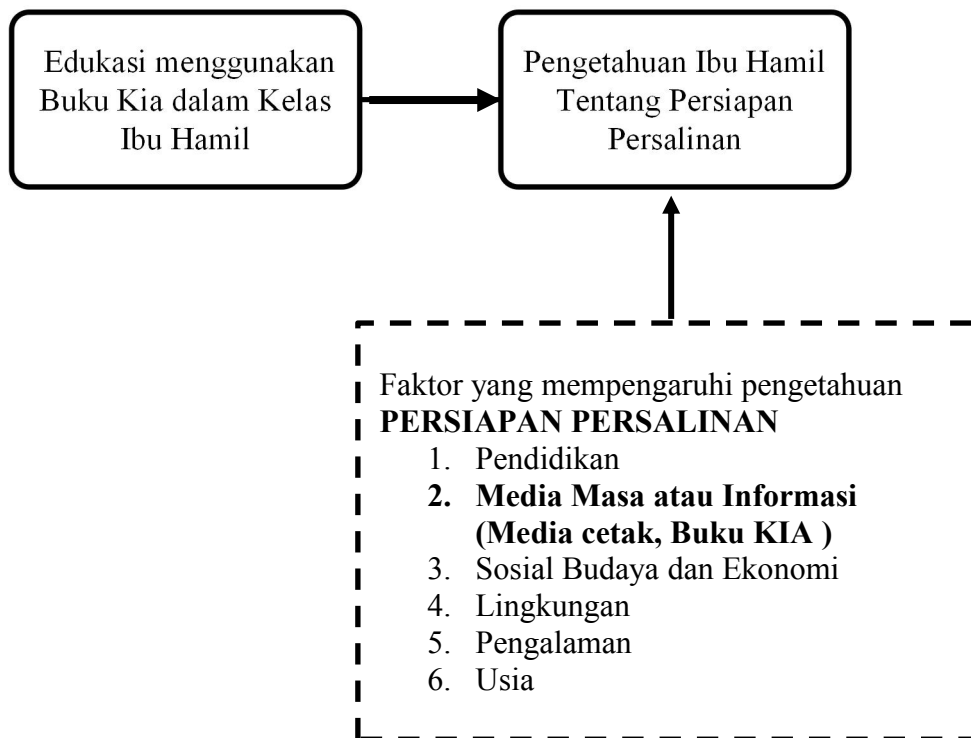
(.....)

Bidan/Dokter

(.....)

Gambar 2.4 Gambar Pencatatan Persiapan Persalinan pada buku KIA

2.5 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.5 Kerangka Konsep Penelitian tentang Edukasi menggunakan Buku Kia dalam Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Persalinan

Kerangka konsep penelitian ini mengilustrasikan bahwa edukasi persiapan persalinan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu dengan informasi yang diperlukan untuk menghadapi persalinan dengan baik.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang di hadapi, yang dapat di uji kebenarannya berdasarkan fakta empiris (Nursalam, 2016 dalam Risnawati 2019). Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada Pengaruh Edukasi Menggunakan Buku KIA Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Dermolemahbang.