

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Masa Nifas

a. Pengertian

Masa nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan (Diani, 2021). Masa nifas adalah periode di mana rahim membuang darah dan sisa-sisa jaringan ekstra setelah bayi dilahirkan selama masa persalinan. Lama masa nifas pada setiap wanita berbeda-beda. Umumnya masa nifas paling lama adalah 6 minggu. Pada masa nifas terjadi pengeluaran darah kotor atau lochea dari kemaluan wanita. Pada masing-masing periode, darah nifas akan berbeda warna dan konsistensinya seiring dengan berjalannya pemulihan rahim (Putri, 2022).

b. Tahapan masa nifas

Wulandari (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa tahapan yang di alami oleh wanita selama masa nifas, yaitu sebagai berikut :

- 1) *Immediate puerperium* yaitu waktu 0-24 jam setelah melahirkan.
ibu telah di perbolehkan berdiri atau jalan-jalan

- 2) *Early puerperium*, yaitu waktu 1-7 hari pemulihan setelah melahirkan. pemulihan menyeluruh alat-alat reproduksi berlangsung selama 6- minggu.
- 3) *Later puerperium*, yaitu waktu 1-6 minggu setelah melahirkan, inilah waktu yang diperlukan oleh ibu untuk pulih dan sehat sempurna. Waktu sehat bisa berminggu-minggu, bulan dan tahun.

c. Perubahan fisiologis masa nifas

Dewi (2021) menjelaskan bahwa sistem tubuh ibu akan kembali beradaptasi untuk menyesuaikan dengan kondisi post partum. Organ-organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan antara lain :

1) Uterus

Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uterinya (TFU). Perubahan uterus pada masa nifas disajikan dalam Tabel 2.1 di bawah ini.

Tabel 2.1
Perubahan Uterus pada Masa Nifas

Waktu	TFU	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1.000 gr
Uri lahir	2 jari di bawah pusat	750 gr
1 minggu	$\frac{1}{2}$ pst symphysis	500 gr
2 minggu	Tidak teraba	350 gr
6 minggu	Bertambah kecil	50 gr
8 minggu	Normal	30 gr

2) Lokhea

Putri (2022) menjelaskan bahwa masa nifas terjadi pengeluaran darah kotor atau lochea dari kemaluan wanita. Pada masing- masing periode, darah nifas akan berbeda warna dan konsistensinya seiring dengan berjalannya pemulihan rahim. Menurut Dwiyani (2025), tahapan lochea yang terjadi selama masa nifas adalah sebagai berikut:

- a) Lochea rubra: terjadi segera setelah melahirkan hingga hari ke-4, berupa darah berwarna merah segar, jaringan sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo, dan mekonium.
- b) Lochea sanguinolenta: berwarna merah kecoklatan dan berlendir, terjadi pada hari ke-4 sampai ke-7 post partum.
- c) Lochea serosa: pengeluaran cairan berwarna kuning kecoklatan karena mengandung serum, sel-sel darah putih, dan robekan plasenta, muncul pada hari ke-7 sampai ke-14 post partum.
- d) Lochea alba : pengeluaran berwarna putih kekuningan, mengandung sel-sel darah putih, sel epitel, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati, berlangsung selama 2-6 minggu pasca persalinan.

3) Perubahan vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Dalam

beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu, vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali, sementara labia menjadi lebih menonjol.

4) Perubahan Perineum

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada post partum hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum hamil.

5) Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan, kurangnya asupan makan, hemoroid dan kurangnya aktivitas tubuh.

6) Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara

kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”.

7) Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada di antara anyaman otot-otot uterus akan terjepit, sehingga akan menghentikan perdarahan. Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fascia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan.

8) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Setelah persalinan, shunt akan hilang tiba-tiba. Volume darah bertambah, sehingga akan menimbulkan dekompensasi kordis pada penderita *vitum cordia*. Hal ini dapat diatasi dengan mekanisme kompensasi dengan timbulnya hemokonsentrasi sehingga volume darah kembali seperti sediakala. Pada umumnya, hal ini terjadi pada hari ketiga sampai kelima postpartum.

9) Perubahan Tanda-tanda Vital

Pada masa nifas, tanda-tanda vital yang harus dikaji antara lain:

- a) Suhu badan Dalam 1 hari (24 jam) post partum, suhu badan akan naik sedikit ($37,50 - 38^{\circ}\text{C}$) akibat dari kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Apabila dalam keadaan normal, suhu badan akan menjadi biasa. Biasanya pada hari ketiga suhu badan naik lagi karena ada pembentukan Air Susu Ibu (ASI). Bila suhu tidak turun, kemungkinan adanya infeksi pada endometrium.
- b) Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Denyut nadi sehabis melahirkan biasanya akan lebih cepat. Denyut nadi yang melebihi 100 x/ menit, harus waspada kemungkinan dehidrasi, infeksi atau perdarahan post partum.
- c) Tekanan darah biasanya tidak berubah. Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan. Tekanan darah tinggi pada saat post partum menandakan terjadinya preeklamsi post partum.
- d) Keadaan pernafasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu nadi tidak normal, pernafasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran nafas. Bila pernafasan pada masa post partum menjadi lebih cepat, kemungkinan ada tanda-tanda syok.

10) Perubahan Sistem Hematologi

Selama minggu-minggu terakhir kehamilan, kadar fibrinogen dan plasma serta faktor-faktor pembekuan darah meningkat. Pada hari pertama postpartum, kadar fibrinogen dan plasma akan sedikit menurun tetapi darah lebih mengental dengan peningkatan viskositas sehingga meningkatkan faktor pembekuan darah. Jumlah hemoglobine, hematokrit dan erytrosyt akan sangat bervariasi pada awal-awal masa postpartum sebagai akibat dari volume darah, volume plasenta dan tingkat volume darah yang berubah-ubah. Semua tingkatan ini akan dipengaruhi oleh status gizi dan hidrasi wanita tersebut. Kira-kira selama kelahiran dan masa post partum terjadi kehilangan darah sekitar 200-500 ml. Penurunan volume dan peningkatan sel darah pada kehamilan diasosiasikan dengan peningkatan hematokrit dan hemoglobine pada hari ke 3-7 postpartum dan akan kembali normal dalam 4-5 minggu postpartum (Aisah, 2022).

d. Proses Adaptasi Psikologis Masa Nifas

Sutanto (2019) menjelaskan bahwa tiga tahap penyesuaian psikologi ibu dalam masa post partum adalah sebagai berikut:

- 1) Fase *Talking In* (Setelah melahirkan sampai hari ke dua)
 - a) Perasaan ibu berfokus pada dirinya.
 - b) Ibu masih pasif dan tergantung dengan orang lain.
 - c) Perhatian ibu tertuju pada kekhawatiran perubahan tubuhnya.

- d) Ibu akan mengulangi pengalaman melahirkan.
- e) Memerlukan ketenangan dalam tidur untuk mengembalikan keadaan tubuh ke kondisi normal.
- f) Nafsu makan ibu biasanya bertambah sehingga membutuhkan peningkatan nutrisi.
- g) Kurangnya nafsu makan menandakan proses pengembalian kondisi tubuh tidak berlangsung normal.

2) Fase *Taking Hold* (Hari ke-3 sampai 10)

- a) Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan merawat bayi, muncul perasaan sedih (*baby blues*).
- b) Ibu memperhatikan kemampuan menjadi orang tua dan meningkatkan tanggung jawab akan bayinya.
- c) Ibu memfokuskan perhatian pada pengontrolan fungsi tubuh, BAK, BAB dan daya tahan tubuh.
- d) Ibu berusaha untuk menguasai keterampilan merawat bayi seperti menggendong, menyusui, memandikan, dan mengganti popok.
- e) Ibu cenderung terbuka menerima nasehat bidan dan kritikan pribadi.
- f) Kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum karena merasa tidak mampu membesarkan bayinya.

g) Kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum karena merasa tidak mampu membesarkan bayinya.

h) Wanita pada masa ini sangat sensitif akan ketidakmampuannya, cepat tersinggung, dan cenderung menganggap pemberi tauhan bidan sebagai teguran. Dianjurkan untuk berhati-hati dalam berkomunikasi dengan wanita ini dan perlu memberi support.

3) Fase *Letting Go* (Hari ke-10 sampai akhir masa nifas)

a) Ibu merasa percaya diri untuk merawat diri dan bayinya. Setelah ibu pulang ke rumah dan dipengaruhi oleh dukungan serta perhatian keluarga.

b) Ibu sudah mengambil tanggung jawab dalam merawat bayi dan memahami kebutuhan bayi.

e. Tanda-tanda Bahaya Masa Nifas

Wilujeng dan Hartati (2018) menjelaskan bahwa tanda-tanda bahaya pada masa nifas adalah sebagai berikut:

- 1) Perdarahan hebat atau peningkatan perdarahan secara tiba-tiba (melebihi haid biasa atau jika perdarahan tersebut membasahi lebih dari 2 pembalut saniter dalam waktu setengah jam).
- 2) Pengeluaran cairan vaginal dengan bau busuk yang keras.
- 3) Rasa nyeri di perut bagian bawah atau punggung, sakit kepala yang terus menerus. nyeri epigastrium, atau, masalah penglihatan.

- 4) Pembengkakan pada wajah dan tangan, demam, muntah, rasa sakit sewaktu buang air seni, atau merasa tidak enak badan Payudara yang memerah panas dan/atau sakit.
- 5) Kehilangan selera makan untuk waktu yang berkepanjangan.
- 6) Warna merah, kelembutan dan/atau pembengkakan pada kaki.
- 7) Merasa sangat sedih atau tidak mampu mengurus diri-sendiri atau bayi.
- 8) Merasa sangat letih atau bernafas terengah-engah.

2. Karakteristik ibu nifas

Karakteristik adalah ciri-ciri dari individu yang terdiri dari demografi seperti jenis kelamin, umur serta status sosial seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, ras, status ekonomi dan sebagainya (Tysara, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2024), karakteristik adalah tanda, ciri, atau fitur yang bisa digunakan sebagai identifikasi. Karakteristik ibu nifas dalam penelitian ini meliputi:

a. Umur

Ibu yang berumur dibawah 20 tahun dan lebih dari 35 tahun lebih rentan menderita anemia hal ini disebabkan oleh faktor fisik dan psikis. Wanita yang hamil di usia kurang dari 20 tahun berisiko terhadap anemia karena pada usia ini sering terjadi kekurangan gizi. Hal ini muncul biasanya karena usia remaja menginginkan tubuh yang ideal sehingga mendorong untuk melakukan diet yang ketat tanpa memperhatikan keseimbangan gizi sehingga pada saat memasuki

kehamilan dengan status gizi kurang. Sedangkan, ibu yang berusia di atas 35 tahun usia ini rentan terhadap penurunan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan ibu hamil mudah terkena infeksi dan terserang penyakit (Yuli, 2017).

Usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun ternyata 2-5 kali lebih tinggi daripada kematian maternal yang terjadi pada usia 20-29 tahun. Kematian maternal meningkat kembali sesudah usia 30-35 tahun (Wibowo dkk., 2021). Riset yang dilakukan oleh Yunus (2019) menyatakan bahwa ibu dengan umur tidak beresiko mempunyai peluang 1,7 kali memiliki balita dengan gizi baik dibanding dengan umur ibu yang beresiko. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang artinya dalam hal kematangan pembentukan pola konsumsi makanan yang berpengaruh terhadap status gizi.

Manuaba *et al.* (2018) menjelaskan bahwa ibu muda kurang dari 20 tahun atau terlalu tua diatas 35 tahun merupakan faktor yang dapat menyebabkan persalinan premature. Menurut Sholihah (2017), Salah satu efek dalam jangka panjang pada bayi dengan BBLR akan mempengaruhi status gizi. Hal tersebut diakibatkan dari kurang maturnya organ-organ pencernaan dan berisiko lebih sering terkena infeksi.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang ataupun kelompok dalam upaya mendewasakan manusia melalui sebuah pengajaran maupun pelatihan (KBBI, 2024). Menurut undang-undang sistem Pendidikan nasional tahun 2003 pendidikan bisa ditempuh melalui jalur formal, non formal dan informal baik yang diselenggarakan dengan tatap muka langsung maupun dengan jarak jauh. Pada jalur formal Pendidikan dibedakan menjadi tiga tingkat jenjang pendidikan dasar (SD dan SMP), Menengah (SMA), dan Tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan dalam bidang kesehatan secara umum dapat diartikan suatu usaha pembelajaran yang direncanakan untuk mempengaruhi individu ataupun kelompok sehingga mau melaksanakan tindakan-tindakan untuk menghadapi masalah masalah dan meningkatkan kesehatannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah bagi mereka untuk menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang mereka miliki (Notoatmodjo, 2017).

Tingkat Pendidikan yang lebih tinggi akan mempermudah seseorang menyerap informasi yang didapat dan mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka dapatkan. Orang yang tidak

berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang kurang rasional dan dalam pengambilan keputusan (Mubarak & Chayatin, 2020).

c. Paritas

Paritas merupakan peristiwa dimana seorang wanita pernah melahirkan bayi dengan lama masa kehamilan antara 38 hingga 42 minggu (Manuaba *et al.*, 2018). Menurut Varney (2017), paritas adalah jumlah anak yang hidup atau jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar rahim. Saifuddin (2018) menjelaskan bahwa berdasarkan jumlahnya, maka paritas seorang perempuan dapat dibedakan menjadi:

- 1) Nulipara adalah perempuan yang belum pernah melahirkan anak sama sekali
- 2) Primipara adalah perempuan yang telah melahirkan seorang anak, yang cukup besar untuk hidup didunia luar
- 3) *Multipara* adalah perempuan yang telah melahirkan seorang anak lebih dari satu kali. *Multipara* adalah perempuan yang telah melahirkan dua hingga empat kali.
- 4) *Grandemultipara* adalah perempuan yang telah melahirkan 5 orang anak atau lebih dan biasanya mengalami penyulit dalam kehamilan dan persalinan.

d. Pekerjaan ibu

Bertambah luasnya lapangan kerja, semakin mendorong banyaknya kaum wanita yang bekerja terutama di sektor swasta. Di satu sisi hal ini berdampak positif bagi pertambahan pendapatan,

namun di sisi lain berdampak negatif terhadap pembinaan dan pemeliharaan anak. Perhatian terhadap pemberian makan pada anak yang kurang, dapat menyebabkan anak menderita kurang gizi, yang selanjutnya berpengaruh buruk terhadap tumbuh kembang anak dan perkembangan otak balita. Beban kerja yang berat pada ibu yang melakukan peran ganda dan beragam akan dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan status gizi anak balitanya. Yang pada dasarnya hal ini dapat dikurangi dengan merubah pembagian kerja dalam rumah tangga (Harahap, 2021).

Pekerjaan orang tua berkaitan dengan pendapatan keluarga, sehingga bisa dikatakan bahwa jenis pekerjaan juga bisa menentukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Ibu yang bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengasuh anaknya dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Sehingga akan berpengaruh pada kualitas perawatan anak sehingga mempengaruhi status gizi anak. Ibu yang bekerja dengan jam kerja dari pagi sampai sore maka ibu tidak mempunyai banyak waktu untuk memperhatikan makanan dan kebutuhan nutrisi anaknya (Khasanah & Sulistyawati, 2018).

3. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah informasi yang diperoleh melalui panca indera dan pengalaman maupun pembelajaran. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui oleh individu melalui

pengamatan akal. Pengetahuan terlihat pada saat seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Yossy, 2023). Pengetahuan adalah pengalaman atau pembelajaran yang didapat dari fakta, kebenaran atau informasi yang diperoleh melalui panca indra (Suharjito, 2020).

b. Tingkatan pengetahuan

Notoatmodjo (2017) menjelaskan bahwa pengetahuan dibagi dalam beberapa tingkat yaitu :

- 1) Tahu (*know*), pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini mencakup mengingat sesuatu yang spesifik tentang semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.
- 2) Memahami (*Comprehension*), memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan mampu menginterpretasikan suatu materi atau obyek yang diketahui secara benar.
- 3) Aplikasi (*Application*), aplikasi diartikan sebagai pengetahuan untuk mampu menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.
- 4) Analisis (*Analysis*), analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

- 5) Sintesis (*Synthesis*), sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
 - 6) Evaluasi (*Evaluation*), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi terhadap suatu materi atau objek.
- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan individu menurut Kemendikbud RI (2022) adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

- a) Usia, semakin tua usia seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Akan tetapi, pada usia tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun.
- b) Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.
- c) Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar.

Intelegensia bagi seseorang merupakan salah satu modal untuk berfikir dan mengolah berbagai informasi secara terarah, sehingga ia mampu menguasai lingkungan.

- d) Jenis kelamin, beberapa orang beranggapan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Dan hal ini sudah tertanam sejak zaman penjajahan. Namun, hal itu di zaman sekarang ini sudah terbantah karena apapun jenis kelamin seseorang, bila dia masih produktif, berpendidikan, atahu berpengalaman maka ia akan cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi.

2) Faktor eksternal

- a) Pendidikan adalah suatu kegiatan atahu proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan tertentu, sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin semakin baik pula pengetahuannya.
- b) Pekerjaan memang secara tidak langsung pekerjaan turut andil dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses

pertukaran informasi dan hal ini tentunya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

- c) Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- d) Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, di mana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.
- e) Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah, tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media, misal TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

d. Cara ukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan menurut Arikunto (2020) dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahuinya dalam bentuk jawaban lisan maupun tulisan. Pertanyaan tes yang biasa digunakan dalam pengukuran pengetahuan ada dua bentuk, yaitu :

1) Bentuk objektif

Tes objektif adalah tes yang dalam pemeriksaannya dapat dilakukan secara objektif. Hal ini memang dimaksudkan untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dari test bentuk esai.

2) Bentuk Subjektif

Tes subjektif adalah alat pengukur pengetahuan yang menjawabnya tidak ternilai dengan skor atau angka pasti seperti bentuk objektif. Menurut (Notoatmodjo, 2017) pengukuran atau penelitian pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu :

- a) Baik: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
- b) Cukup: Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.
- c) Kurang: Bila subyek mampu menjawab dengan benar $< 56\%$ dari seluruh pertanyaan.

e. Keterkaitan pengetahuan dengan pemberian kolostrum

Pengetahuan akan menjadi dasar penting untuk membentuk tindakan seseorang sehingga semakin baik pengetahuan ibu menyusui semakin baik pula pemberian kolostrum yang diberikan pada bayi baru lahir. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang didasari oleh pengetahuan, dengan meningkatkan pengetahuan tentang kolostrum diharapkan akan terjadi peningkatan perubahan perilaku kearah yang mendukung kesehatan (Notoatmodjo, 2017)

Ibu dengan pengetahuan yang kurang tentang kolostrum menyebabkan ibu menyusui percaya kepada mitos-mitos bahwa ASI yang keluar pertama kali itu kotor, hal ini menyebabkan adanya kebiasaan dikalangan ibu untuk membuang kolostrum (ASI yang pertama kali keluar) serta masih kurangnya dukungan keluarga/suami tentang pentingnya memberika kolostrum (Aulia *et al.*, 2022). Riset Rumiwati (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan pemberian ASI pertama (kolostrum) di Rumah Bersalin An-Nissa Surakarta ($p = 0,000$).

4. Dukungan keluarga

a. Pengertian

Dukungan keluarga didefinisikan sebagai sumber dukungan yang didapat dari keluarga terutama suami. Orang yang mendapat dukungan dari keluarga akan mengalami hal-hal positif dalam

hidupnya, memiliki harga diri, dan mempunyai pandangan yang lebih optimis (Rosinta, 2018).

Dukungan keluarga sangat penting dalam menyusui ibu karena memberikan dampak yang positif baik secara fisik maupun emosional (Rosa *et al.*, 2023). Keluarga dapat berperan yang aktif dan mendukung dengan menjadi mitra yang penting bagi istri dalam perjalanan menyusui. Dukungan keluarga tidak hanya membantu meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga dan menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang bagi bayi yang sedang tumbuh (Elgzar *et al.*, 2023).

b. Manfaat dukungan keluarga terhadap menyusui

Ahmad (2022) menjelaskan bahwa manfaat dukungan keluarga untuk ibu menyusui adalah sebagai berikut:

- 1) Ibu yang menerima lebih banyak dukungan dari keluarganya selama periode postpartum memiliki tingkat keberhasilan menyusui lebih tinggi.
- 2) Hubungan yang harmonis dengan istri pada masa menyusui mampu meningkatkan kerja hormon oksitosin yang menentukan seberapa banyak ASI yang bisa dikeluarkan. Hormon oksitosin memengaruhi kontraksi otot di saluran ASI, sehingga payudara mampu mengeluarkan ASI.

c. Jenis dukungan

Jenis-jenis dukungan menurut Friedman dan Bowden (2018) adalah sebagai berikut:

1) Dukungan instrumental

Dukungan tersebut adalah mendukung dengan cara menyediakan materi serta memberi pertolongan secara langsung berupa meminjamkan uang, memberikan barang, memberikan makan yang bergizi dan memberikan pelayanan yang baik. Dukungan tersebut mampu untuk membuat stress menjadi berkurang hal tersebut dikarenakan seseorang mampu untuk membuat masalah yang dihadapi menjadi berkurang yang berkaitan dengan komponen materi (A. S. Pratiwi, 2023). Aplikasi dukungan instrumental yang diberikan suami pada ibu menyusui menurut Mira Dewi (2021) adalah sebagai berikut:

- a) Membantu menyediakan keperluan menyusui seperti tempat penyimpanan ASI dan alat pompa.
- b) Memastikan nutrisi ibu menyusui terpenuhi.
- c) Memberikan dukungan semangat dan bersedia membantu ibu dalam proses menyusui.

2) Dukungan informasi

Dukungan Informasi yang diberikan oleh suami dapat menjadi penolong seseorang untuk menghadapi sebuah masalah yang dihadapi. Contohnya, ketika seorang suami memberi tahu

kepada seorang istri mengenai pentingnya pemberian air susu ibu secara eksklusif kepada seorang bayi sehingga hal tersebut perlu untuk disampaikan bahwa menyusui tidak akan berdampak terhadap kendurnya payudara seorang ibu (A. S. Pratiwi, 2023). Aplikasi dukungan informasi yang dapat diberikan suami pada ibu menyusui menurut Mira Dewi (2021) adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan petunjuk untuk setiap keluhan yang dirasakan ibu menyusui.
 - b) Membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh ibu.
 - c) Suami mengumpulkan informasi tentang manfaat dan keuntungan ASI eksklusif melalui media sosial, internet, pengalaman keluarga, teman maupun masyarakat.
- 3) Dukungan penilaian

Dukungan penilaian merupakan dukungan dengan cara suami menjadi seorang yang membimbing serta memberikan *feedback* yang nantinya dapat memecahkan sebuah masalah yang dihadapi. Suami akan memberikan penilaian kepada anggota keluarga dimana hal tersebut menjadi salah satu hal yang dapat diartikan sebagai penghargaan oleh anggota keluarga ataupun pencapaian yang sudah dicapai (A. S. Pratiwi, 2023). Aplikasi dukungan penilaian yang diberikan suami pada ibu menyusui menurut Mira Dewi (2021) adalah sebagai berikut:

- a) Suami memberikan pujian selama proses menyusui.
- b) Suami memberikan afirmasi positif kepada ibu, bahwa ibu merupakan ibu yang hebat karena telah menyusui bayinya secara penuh.
- c) Suami sesekali memberikan hadiah kecil kepada ibu.

4) Dukungan emosional

Dukungan emosional menyebabkan seseorang mempunyai rasa nyaman, yakin, merasa dipedulikan, disayangi serta dicintai oleh berbagai motivasi dari sosial sehingga seseorang mampu menjalani masalah menjadi semakin baik. Dukungan tersebut berperan dalam menjalankan kondisi yang tidak mampu untuk dikendalikan (A. S. Pratiwi, 2023). Aplikasi dukungan emosional yang dapat diberikan suami pada ibu menyusui menurut Mira Dewi (2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Mendengarkan dengan penuh perhatian keluhan maupun permasalahan yang sedang dihadapi oleh ibu menyusui.
- 2) Peduli pada setiap keluhan yang dialami oleh ibu.
- 3) Memahami keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh ibu.

d. Cara ukur dukungan keluarga

Cara mengukur dukungan keluarga dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Pratiwi (2018) sebanyak 7 item pernyataan dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Skoring jika ya

diberi skor 1 dan tidak diberi skor 0. Data disajikan menjadi dua kategori kategori yaitu:

- 1) Mendukung jika skor 5-7
- 2) Tidak mendukung jika skor 0-4

5. Kolostrum

a. Pengertian

Kolostrum adalah makanan pertama untuk bayi baru lahir yang keluar dari payudara ibu, sebelum air susu ibu (ASI). Kolostrum memiliki banyak manfaat untuk kesehatan bayi, salah satunya adalah membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi (Adrian, 2025). Kolostrum merupakan jenis susu yang dikeluarkan beberapa hari pertama setelah melahirkan. Kolostrum berubah menjadi ASI dalam waktu dua hingga empat hari setelah bayi lahir (Safitri & Mayasari, 2025).

Kolostrum adalah cairan pertama yang dikeluarkan oleh ibu setelah melahirkan sebelum air susu ibu (ASI). Cairan kolostrum merupakan makanan pertama yang dikonsumsi oleh bayi setelah ia baru lahir (Yani, 2023). Kolostrum adalah cairan kental berwarna putih kekuningan. Kolostrum mengandung lebih banyak protein dan lebih sedikit karbohidrat dan lemak daripada ASI matang. Kolostrum kaya akan imunoglobulin A (IgA) sekretori, yang membantu melindungi bayi dari infeksi (Jozsa & Thistle, 2023).

b. Kandungan kolostrum

Cairan kolostrum yang dihasilkan oleh ibu menyusui bervariasi. Kolostrum yang keluar biasanya berjumlah 2–20 mililiter per menyusui pada 3 hari pertama, tergantung pada frekuensi menyusui dalam 24 jam pertama setelah persalinan. Kolostrum terkandung sel darah putih dan zat pembentuk kekebalan tubuh yang disebut imunoglobulin. Zat pembentuk kekebalan tubuh berperan penting dalam membantu tubuh bayi melawan bakteri, jamur, dan virus penyebab infeksi. Kolostrum juga mengandung nutrisi penting, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin K, kalium, kalsium, dan zinc, yang dibutuhkan oleh bayi untuk menunjang proses tumbuh kembangnya (Adrian, 2025).

c. Manfaat kolostrum

American Pregnancy Association (APA, 2022) menjelaskan bahwa manfaat kolostrum adalah sebagai berikut:

- 1) Membentuk kekebalan tubuh bayi, salah satu kandungan kolostrum adalah zat antibodi. Inilah yang kemudian membentuk sistem kekebalan tubuh sejak bayi lahir. Zat ini memberikan perlindungan pada bayi terhadap berbagai kuman yang ada lingkungan sekitar serta mengatasi peradangan di dalam tubuh. Fungsi ini akan memberikan efek jangka panjang untuk bayi sehingga bayi dapat tumbuh menjadi anak yang sehat dan kuat.

- 2) Mendukung kesehatan pencernaan, kesehatan pencernaan sangat penting untuk mendukung kesehatan bayi secara umum. Kolostrum merupakan nutrisi yang paling mudah dicerna oleh bayi yang baru lahir dibanding jenis makanan apapun seperti susu formula. Kandungan bioaktif dalam kolostrum juga mendukung pertumbuhan bakteri baik yang berperan dalam pencernaan.
- 3) Membantu mengeluarkan mekonium, mekonium merupakan kotoran pertama yang dikeluarkan oleh bayi yang baru lahir. Mekonium berupa kotoran yang lengket, kental, dan berwarna hijau tua. Mekonium adalah sisa-sisa metabolisme selama bayi dalam kandungan yang perlu dikeluarkan oleh bayi setelah dilahirkan. Kolostrum memberikan efek laksatif sehingga dapat membantu bayi mengeluarkan kotoran tersebut.
- 4) Mencegah bayi kuning (*jaundice*), bayi kuning merupakan kondisi yang dapat terjadi pada 2-3 hari pertama kelahiran bayi. Kondisi ini ditandai dengan menguningnya kulit dan bagian putih mata. Penyebab penyakit kuning pada bayi yakni peningkatan kadar bilirubin dalam darah akibat fungsi organ hati (lever) bayi belum optimal dalam menyaring racun. Minum kolostrum dapat membantu bayi terhindar penyakit kuning dengan cara menyingkirkan zat-zat racun dari tubuh.
- 5) Mendukung adaptasi bayi dengan dunia luar, menghadapi dunia yang baru tentunya membutuhkan banyak penyesuaian bagi

tubuh bayi yang baru lahir. Manfaat kolostrum dapat membantu bayi dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar kandungan. Caranya dengan mengatur suhu tubuh, gula darah, metabolisme, serta fungsi paru-paru dan pembuluh darah sehingga tubuh bayi siap menjalani kehidupan di dunia yang baru.

- 6) Mendukung perawatan bayi prematur, bayi yang lahir prematur (tidak cukup bulan) membutuhkan perawatan ekstra daripada bayi yang lahir cukup bulan. Bayi prematur biasanya memiliki berat badan lahir yang lebih rendah daripada seharusnya. Penggunaan metode kanguru, pemberian kolostrum ASI juga dapat mendorong pertumbuhan yang sehat pada bayi prematur.
- 7) Mendukung pertumbuhan organ-organ penting bayi, kandungan nutrisi yang banyak pada zat ini sangat penting dalam menyempurnakan fungsi organ-organ vital bayi, Contohnya kandungan protein tinggi di dalam colostrum yang membantu penyusunan sel-sel sehingga organ-organ seperti jantung dan mata bisa berkembang dengan baik. Selain itu, cairan tersebut juga mengandung asam amino yang mendukung perkembangan otak dan sistem saraf bayi.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian kolostrum

Marni (2023) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian kolostrum pada bayi baru lahir adalah sebagai berikut:

1) Umur ibu

Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal karena berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan nifas, serta cara mengasuh juga menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap secara jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta dalam pemberian ASI. Sedangkan ibu yang berumur 20-35 tahun, disebut sebagai masa dewasa dan disebut juga masa reproduksi, di mana pada masa ini diharapkan orang telah mampu untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dengan tenang secara emosional, terutama dalam menghadapi kehamilan, persalinan, nifas, dan merawat bayinya nanti (Marni, 2023). Riset Singarimbun (2021) menyatakan bahwa ada hubungan umur ibu menyusui dengan pemberian kolostrum ($p = 0,001$).

2) Paritas

Paritas berkaitan dengan pencarian informasi tentang pengetahuan ibu dalam menyusui. Pengalaman yang diperoleh ibu dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam pemberian ASI. Kesiapan fisik dan psikologis ibu harus sudah dipersiapkan dari awal kehamilannya. Riset Akkas *et al.* (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan pemberian kolostrum pada bayi baru lahir di ruang nifas RSUD Kabupaten Nabire Papua ($p = 0,026$).

3) Tingkat pendidikan

Pendidikan yang rendah maka seseorang akan mempunyai kesadaran yang kurang terhadap kesehatan baik kesehatan pribadi maupun kesehatan keluarga, terutama menyangkut pengetahuan, keterampilan dan sikap seseorang dalam menjaga kesehatan. Pendidikan rendah sangat sulit menterjemahkan tentang informasi yang didapatkannya, baik dari petugas kesehatan maupun dari media-media lainnya. Pendidikan yang tinggi seseorang akan lebih mudah memahami tentang suatu informasi, maka dalam menjaga kesehatan sangat diperhatikan, termasuk cara menjaga bayi, mengatur gizi seimbang (Marni, 2023).

4) Dukungan keluarga

Ibu dengan dukungan keluarga baik maka kecenderungan memberikan kolostrum semakin baik pula walaupun dalam hasil penelitian masih ada ibu yang dukungan keluarga yang rendah tapi tetap memberikan kolostrum pada bayinya data proporsi dukungan keluarga hampir seluruhnya berada pada dukungan keluarga yang baik (Harun & Jumriani, 2017). Riset Akkas *et al.* (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemberian kolostrum pada bayi baru lahir di ruang nifas RSUD Kabupaten Nabire Papua ($p=0,000$).

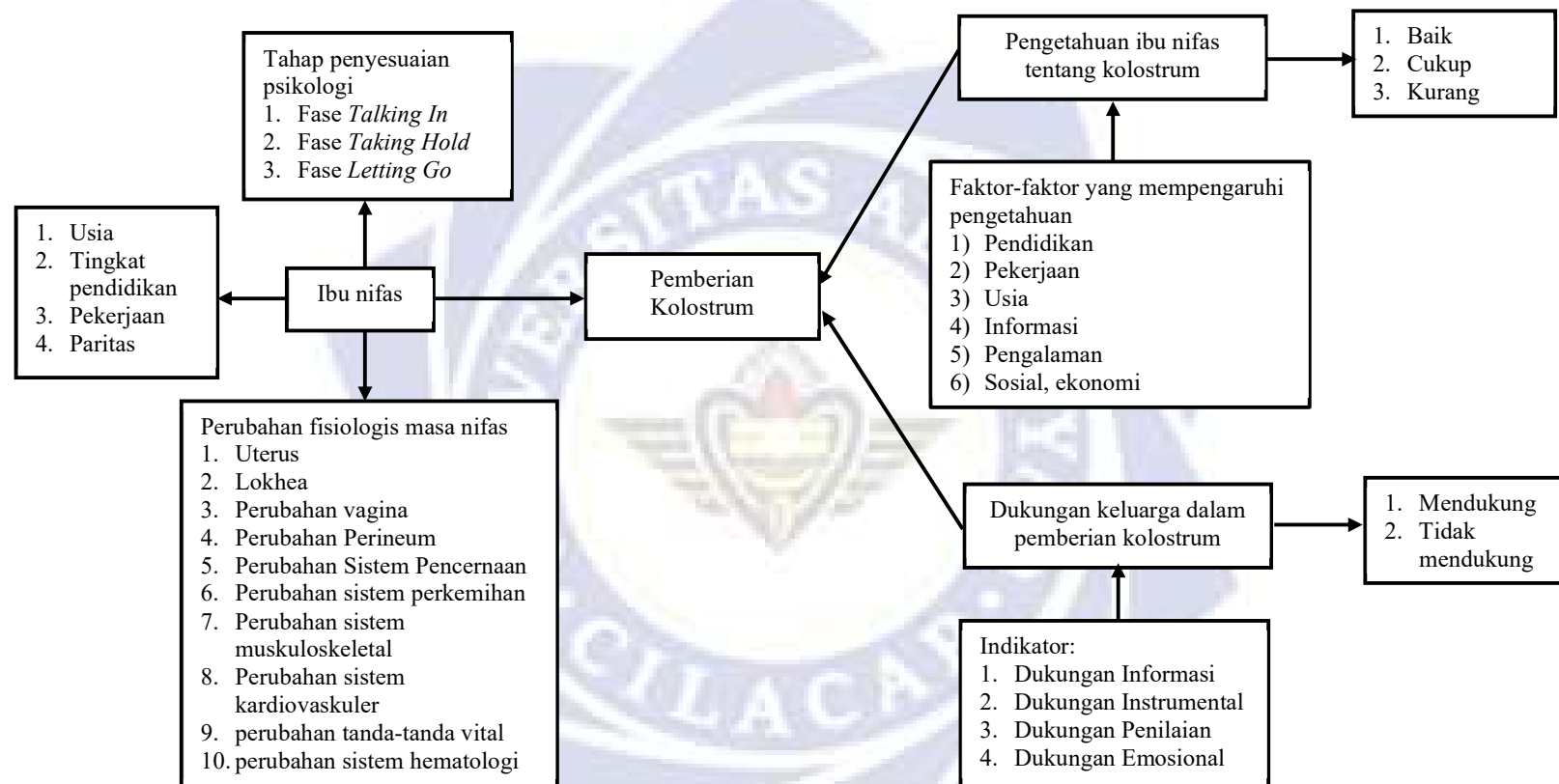
5) Dukungan kesehatan

Dukungan tenaga kesehatan adalah kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari tenaga kesehatan. Dukungan tenaga kesehatan tertinggi pada tidak mendukung. Hal ini berarti bahwa semakin tidak mendukung oleh petugas kesehatan kepada ibu yakni kurangnya pemberian informasi dan bantuan yang diberikan kepada ibu dalam hal pemberian kolostrum maka ibu akan semakin tidak memberikan kolostrum kepada bayinya (Akkas *et al.*, 2024). Riset Marni (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh antara dukungan petugas kesehatan terhadap pemberian kolostrum di wilayah Kerja Puskesmas Amanuban Timur Kabupaten Timor Tengah Selatan ($p_v = 0,000$).

6) Riwayat penyakit menular

Riwayat penyakit menular yang diderita Ibu tentu akan mengakibatkan perubahan Tindakan dari ibu. Terkhusus pada penyakit yang dapat menular pada bayi melalui pemberian kolostrum. Hal ini tentu menjadi bahan pertimbangan ibu dalam memberikan kolostrum pada bayi. Karena pada dasarnya sifat Ibu yang tentu akan menghindari segala bentuk ancaman atau bahaya pada bayi yang baru dilahirkan terutama dalam keterkaitanya dengan riwayat penyakit ibu (Harun & Jumriani, 2017).

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1
Kerangka Teori

(Diani, 2021; Wulandari, 2020, Dewi, 2021; Putri, 2022; Aisah, 2022; Sutanto, 2019; Dewi, 2021; Yuli, 2017; Wibowo dkk., 2021; KBBI, 2024; Mubarak & Chayatin, 2020; Saifuddin, 2018; Harahap, 2021; Yossy, 2023; Kemendikbud RI, 2022; Notoatmodjo, 2017; Rosinta, 2018; Friedman & Bowden, 2018; Safitri & Mayasarim 2025 dan Marnim 2023)

