

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan tentang perawatan payudara merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu tentang tentang perawatan payudara. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yang disebut AIETA (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial, Adaption*) yaitu:

- 1) *Awareness* (kesadaran), di mana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- 2) *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Di sini sikap subjek sudah mulai timbul.
- 3) *Evaluation* (menimbang–timbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- 4) *Trial*, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adaption*, di mana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo 2012).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

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

2) Memahami (*Comprehension*)

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

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum–hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen–komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

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

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang ada. (Notoatmodjo 2012).

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Nursalam 2013):

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor >75%-100%.
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56%-75%.
- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor <56%.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) :

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan. Menurut GBHN Indonesia mendefinisikan lain, bahwa pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b) Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dengan adanya pengetahuan yang tinggi didukung minat yang cukup dari seseorang sangatlah mungkin seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan.

c) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang (Azwar,2014) mengatakan bahwa tidak adanya suatu pengalaman sama sekali. Suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek tersebut untuk menjadi dasar pembentukan

sikap pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan, pengalaman akan lebih mendalam dan lama membekas.

d) Usia

Usia individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi (Azwar, 2014).

2) Faktor Eksternal

a. Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan

sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

b. Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggunakan kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi yang berpengaruh perubahan perilaku, biasanya digunakan melalui media masa.

c. Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. (Lubis 2022).

2. Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil

a. Pengertian Perawatan Payudara

Menurut Federasi Obstetri ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implanisasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu, 10 bulan, atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) Sarwono (2012) dalam (Aulya and Supriaten 2021).

Kondisi kehamilan membuat banyak perubahan pada wanita hal itu dilihat dari segi fisik perubahan-perubahan yang terjadi seperti berat badan bertambah, perubahan pada kulit, dan perubahan pada payudara. Daerah puting juga memiliki banyak kelenjar minyak keringat yang berfungsi agar kulit puting senantiasa lembut, lentur dan terlindungi dari irtasi akibat hisapan bayi. Minyak yang timbul dari kelenjar ini membunuh kuman di sekitar puting. Sementara itu, ASI sendiri juga dapat membunuh kuman. Bahkan payudara yang merupakan pelengkap organ reproduksi wanita dan pada masa laktasi akan mengeluarkan air susu. Payudara mungkin akan

sedikit berubah warna sebelum kehamilan, areola atau area yang mengelilingi puting susu biasanya berwarna kemerahan, tetapi akan menjadi coklat dan mungkin akan mengalami pembesaran selama masa kehamilan dan masa menyusui (Manuaba, 2011).

Perawatan payudara (*Breast Care*) merupakan salah satu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk kedalam atau datar. Puting susu yang seperti itu sebenarnya bukan halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu mudah sewaktu menyusui. Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal *hygiene*. Perawatan payudara selama masa kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. ASI eksklusif penting karena pada usia pada bati sesungguhnya belum mampu mencerna makanan lain selain ASI. Selain karena ginjalnya yang belum cukup sempurna untuk mengeluarkan sisa-sisa pembakaran makanan, enzim-enzim dalam usus juga belum banyak untuk mencerna makanan lain (Triani, 2016).

Pada usia kehamilan setelah usia 6 bulan sebaiknya dilakukan perawatan pada payudara yang dimana ini merupakan salah satu bagian yang harus diperhatikan pada ibu hamil untuk menjaga kebersihan

payudara dalam persiapan menyusui. Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting susu akan lebih gelap warnanya dan juga sensitive. Semua hal itu terjadi untuk persiapan tubuh ibu hamil untuk memberikan makanan pada bayinya di kemudian hari.

b. Tujuan Perawatan Payudara

Perawatan payudara selama masa kehamilan bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga mempercepat sekresi ASI. Menurut para ahli manajemen laktasi, perawatan payudara selama masa kehamilan di anjurkan persiapan fisik laktasi yaitu dengan melakukan pengurutan payudara dengan tangan yang bertujuan untuk membuang sekresi pertama kolostrum dan sisa sel dari sistem ductus untuk memungkinkan aliran yang cukup dan juga bertujuan untuk menghilangkan sumbatan air susu serta peradangan yang menyertainya dan mencegah timbulnya mastitis.

Menurut Notoatmojo (2008) dalam (Trisnawati 2019) tujuan dilakukannya perawatan payudara selama hamil antara lain sebagai berikut;

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

- 5) Untuk mencegah terjadinya penyumbatan.
- 6) Untuk memperbanyak produksi ASI.
- 7) Untuk mengetahui adanya kelainan.

c. Manfaat Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa hamil untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara dapat dilakukan dua kali sehari saat mandi pagi dan mandi sore. Berikut adalah manfaat perawatan payudara;

- 1) Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusu pada ibunya.
- 2) Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusu.
- 3) Mengurangi risiko luka saat bayi menyusu.
- 4) Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar.
- 5) Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara.
- 6) Mencegah penyumbatan pada payudara.

Adapun menurut Kumalasari (2015) dalam (Rustam 2019) yang menyampaikan akibat yang timbul jika tidak melakukan perawatan payudara seperti;

- 1) Anak susah menyusu karena payudara yang kotor.
- 2) Puting susu tenggelam sehingga bayi susah menyusu.

- 3) ASI akan lama keluar sehingga berdampak pada bayi.
- 4) Produksi ASI terbatas karena kurang dirangsang melalui penjilatan dan pengurutan.
- 5) Terjadinya pembengkakan, peradangan pada payudara dan kulit payudara terutama pada bagian puting yang mudah lecet.

d. Dampak Tidak Melakukan Perawatan Payudara

Dampak yang di sebabkan karena tidak melakukan perawatan payudara yaitu ASI tidak lancar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit untuk menghisap, produksi ASI yang terbatas karena kurang dirangsang melalui pijitan dan pengurutan, terjadi bendungan payudara, masitis, abses payudara, dan puting lecet. Adapaun menurut Suryono (2009) yang juga memaparkan akibat tidak melakukan perawatan payudara sebagai berikut;

- 1) ASI tidak keluar, susu akan keluar setelah beberapa hari kemudian.
- 2) Puting susu tidak menonjol (puting inverted) sehingga bayi sulit menghisap.
- 3) Produksi ASI sedikit dan tidak lancar sehingga tidak cukup di konsumsi bayi.
- 4) Infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah.
- 5) Muncul benjolan dipayudara.

e. Waktu Pelaksanaan Perawatan Payudara

Sebelum membersihkan dan merawat payudara pada saat akan menyusui ibu primipara harus dibekali dengan pengetahuan tentang waktu perawatan payudara agar terhindar dari kebiasaan yang salah yang umumnya diperoleh dari keluarga ataupun teman. Berikut ini waktu perawatan payudara yang bisa dilakukan menurut (Ronald H.S, 2011 : 137) dalam (Taqiyah, Sunarti, and Rais 2019) sebagai berikut:

1) Perawatan pada umur kehamilan 3 bulan

Periksa puting susu untuk mengetahui apakah puting susu datar atau masuk kedalam dengan cara memijat dasar puting susu secara perlahan. Puting susu yang normal akan menonjol keluar. Apabila puting susu tetap datar atau masuk kembali ke dalam payudara, sejak hamil 3 bulan harus dilakukan perbaikan agar bisa menonjol.

Caranya adalah dengan menggunakan kedua jari telunjuk atau ibu jari. Daerah di sekitar puting susu diurut ke arah berlawanan menuju ke dasar payudara sampai semua daerah payudara. Hal ini dilakukan sehari dua kali selama 6 menit.

2) Perawatan pada umur kehamilan 6-9 bulan

- a) Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa.
- b) Puting susu sampai aerola mammae (daerah sekitar puting dengan warna lebih gelap) dikompres dengan minyak kelapa selama 2-3 menit. Tujuannya untuk memperlunak kotoran atau kerak yang 15

menempel pada puting susu sehingga mudah dibersihkan. Jangan membersihkan dengan alkohol atau yang lainnya yang bersifat iritasi karena dapat menyebabkan puting susu lecet.

- c) Kedua puting susu dipegang lalu ditarik dan diputar ke arah dalam dan ke arah luar (searah dan berlawanan jarum jam).
- d) Pangkal payudara dipegang dengan kedua tangan. Lalu, diurut ke arah puting susu sebanyak 30 kali sehari.
- e) Pijat kedua aerola mammae hingga keluar 1-2 tetes.
- f) Kedua puting susu dan sekitarnya dibersihkan dengan handuk kering dan bersih.

3) Perawatan payudara pasca bersalin

Namun bila ada masalah pada bentuk puting ibu, sudah bisa dilakukan manipulasi seperti menggunakan penarik puting (nipple puller) agar membantu proses menyusui. Apapun kondisi puting ibu, bayi tetap bisa menyusui. Payudara dibersihkan hanya dengan air. Jika ada pembengkakan atau payudara penuh bisa dilakukan pijat payudara dan kompres hangat pada payudara.

f. Teknik Melakukan Perawatan Payudara

Teknik melakukan perawatan payudara dilakukan agar payudara saat nifas yang diharapkan bisa meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu. Oleh karena itu berikut adalah teknik

melakukan perawatan payudara menurut Siti (2012) dalam (Trisnawati 2019) sebagai berikut;

1) Massase

Melakukan hal ini dengan memijat sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI tekan 2-4 jari ke dinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik di area payudara Setelah beberapa detik pindah ke area lain dari payudara, dapat mengikuti gerakan spiral. mengelilingi payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu.

2) Stroke

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

3) Shake (goyang)

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

Adapun teknik dalam pengurutan payudara yang di paparkan oleh prawirohardjo (2015) dalam , yang dapat dilakukan sebagai berikut;

1. Pengurutan Pertama

- a) Licinkan telapak tangan dengan sedikit minyak/baby oil.
- b) Kedua tangan diletakkan diantara kedua payudara ke arah atas, samping, bawah, dan melintang sehingga tangan menyangga payudara, lakukan 30 kali selama 5 menit.

2. Pengurutan Kedua

- a) Licinkan telapak tangan dengan minyak/baby oil.
- b) Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan saling dirapatkan Sisi kelingking tangan kanan memegang payudara kiri dari pangkal payudara ke arah puting, demikian pula payudara kanan lakukan 30 kali selama 5 menit.

3. Pengurutan Ketiga

- a) Licinkan telapak tangan dengan minyak.
- b) Telapak tangan kiri menopang payudara kiri. Jari-jari tangan kanan dikepalkan, kemudian tulang kepalantangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting susulakukan 30 kali selama 5 menit

4. Perawatan Buah Payudara pada Masa Nifas

- a) Menggunakan BH yang menyokong payudara
- b) Apabila puting susu lecet oleskan colostrum atau ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali.

- c) Selesai menyusui, menyusui tetap dilakukan dimulai dari puting susu yang tidak lecet.
- d) Apabila lecet sangat berat dapat di istirahatkan selama 24 jam ASI dikeluarkan dan diminumkan dengan menggunakan sendok.
- e) Untuk menghilangkan rasa nyeri ibu dapat minum parasetamol 1 tablet setiap 4-6 jam.
- f) Apabila payudara bengkak akibat bendungan ASI, lakukan: pengompresan payudara menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit, urut payudara dari arah pangkal menuju puting susu, keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak, susukan bayi setiap 2-3 jam, apabila tidak dapat menghisap ASI sisanya dikeluarkan dengan tangan letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui.

g. Masalah dalam Perawatan Payudara

Masalah akan muncul dalam perawatan payudara semasa hamil diantaranya sering terjadi puting susu datar atau terbenam, puting susu lecet, payudara bengkak (bendungan ASI), saluran susu tersumbat dan masitis atau absese menurut Kumalasari (2015) dalam , sebagai berikut;

1) Puting Susu Lecet

Pada keadaan ini, sering kali seseorang ibu menghentikan menyusui karena putingnya sakit, juga bisa disebabkan karena

perlekatan kurang tepat. Dalam hal ini, yang perlu dilakukan oleh ibu adalah mengecek bagaimana perlekatan ibu dan bayi, serta mengecek apakah terdapat infeksi candida (mulut bayi perlu dilihat). Biasanya kulit merah, berkilat, kadang gatal, terasa sakit yang menetap, dan kulit kering bersisik (flaky). Pada keadaan puting susu lecet, yang kadang kala retakretak atau luka, maka dapat dilakukan cara- cara seperti berikut:

- a) Ibu dapat terus memberikan ASI-nya pada keadaan luka tidak begitu sakit.
 - b) Olesi puting susu dengan ASI akhir, jangan sekali-sekali memberikan obat lain, seperti krim, salep, dan lain-lain
 - c) Puting susu yang sakit dapat diistirahatkan untuk sementara waktu kurang lebih 1 x 24 jam, dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu sekitar 2 x 24 jam.
 - d) Selama puting susu diistirahatkan, sebaiknya ASI tetap dikeluarkan dengan tangan dan tidak dianjurkan dengan alat pompa karena akan nyeri.
 - e) Cuci payudara sekali saja sehari dan tidak dibenerkan untuk menggunakan sabun.
- 2) Payudara Bengkak

Sebelumnya, perlu dibedakan antara payudara penuh, karena berisi ASI (bendungan ASI) dan payudara bengkak. Pada payudara

penuh, gejala yang dirasakan pasien adalah rasa berat pada payudara, panas dan keras, sedangkan pada payudara bengkak, akan terlihat payudara udem, pasien merasakan sakit, puting susu kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, ASI tidak keluar bila diperiksa atau diisap, dan badan demam setelah 24 jam. Hal tersebut terjadi disebabkan karena beberapa hal, diantaranya yaitu produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik, mungkin kurang sering ASI dikeluarkan, mungkin juga ada pembatasan waktu menyusui. Untuk mencegah maka diperlukan seperti menyusui dini, perlekatan yang baik, dan menyusui “ On Demand”, dimana bayi harus lebih sering disusui. Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mengatasi payudara bengkak ini antara lain:

- a) Apabila terlalu tegang atau bayi tidak dapat menyusui sebaiknya ASI dikeluarkan dahulu, agar ketegangan menurun.
- b) Untuk merangsang reflex oxytocin maka dilakukan seperti, kompres panas untuk menyurangi rasa sakit , Ibu harus rileks, pijat leher dan punggung belakang (sejajar dengan payudara), pijat ringan pada payudara yang bengkak (pijat pelan-pelan kearah tengah), stimulasi payudara dan puting. Caranya, pegang puting dengan dua jari pada arah yang berlawanan, kemudian putar puting dengan lembut searah jarum jam.

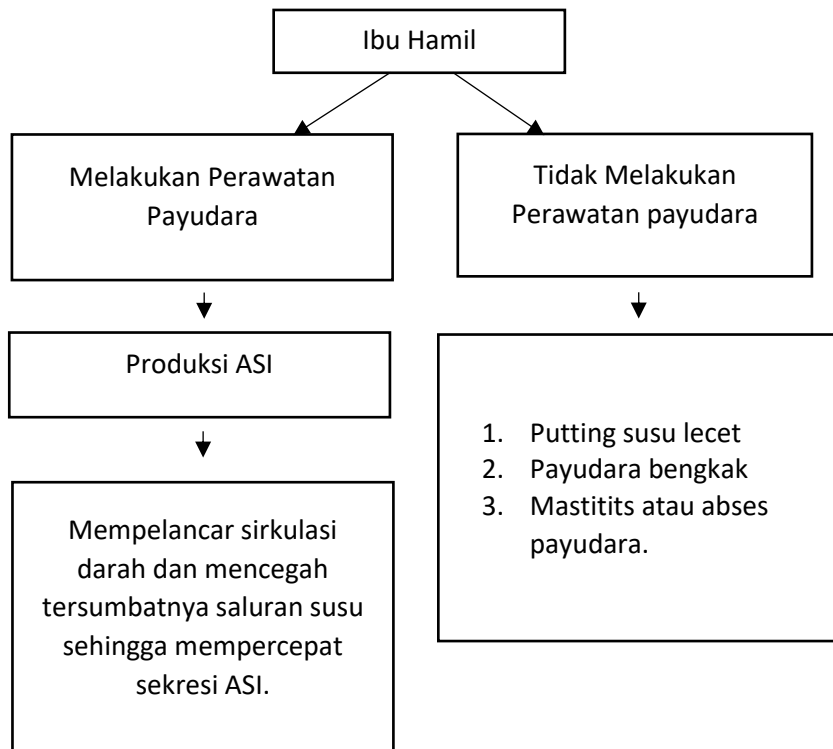
- c) Selanjutnya kompres dingin pasca menyusui, untuk menyurangi udem.
 - d) Pakailah BH yang sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara, yang dapat menyangga payudara dengan baik.
 - e) Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetik.
- 3) Mastitis atau Abses Payudara

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Ada 2 jenis mastitis yaitu, noninfective mastitis (karena pembendungan ASI/milk stasis) dan infective mastitis (telah terinfeksi bakteri). Gejala yang ditemukan adalah Payudara menjadi merah, bengkak kadang kala diikuti rasa nyeri dan panas, suhu tubuh meningkat didalam terasa ada masa padat, dan di luarnya kulit menjadi merah. Kejadian ini terjadi pada masa nifas 1-3 minggu setelah persalinan, diakibatkan oleh sumbatan saluran susu yang berlanjut disebabkan kebiasaan menekan payudara dengan jari atau karena tekanan baju/BH oleh karena, pengeluaran ASI yang kurang baik pada payudara yang besar, terutama pada bagian bawah payudara yang mengantung.

- a) Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi mastitis, antara lain:
 - 1) Kompres hangat dan pijatan.
 - 2) Rangsang Oxsytocin dimulai pada payudara yang tidak sakit, yaitu stimulasi puting, pijat leher-punggung dan lain-lain.

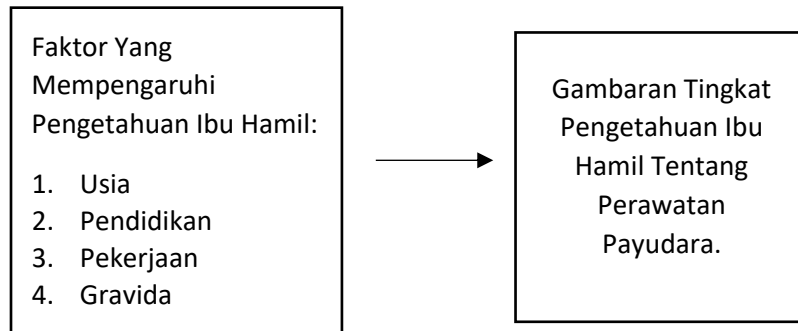
- 3) Pemberian antibiotic : flucloxacilin atau erythromucin selama 7-10 hari.
- 4) Bila perlu bisa diberikan istirahat total dan obat untuk penghilang rasa nyeri.
- 5) Kalau sudah terjadi abses sebaiknya payudara yang sakit tidak boleh disusukan karena mungkin memerlukan tindakan bedah.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Menurut (Trisnawati, 2019).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik ibu hamil berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, dan gravida.
2. Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara berdasarkan karakteristik meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan gravida.
Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai perawatan payudara.