

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Ibu Hamil

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah kondisi di mana seorang perempuan mengandung janin dalam rahimnya setelah pembuahan sel telur oleh sperma. Proses ini dimulai ketika sel telur yang telah dibuahi menempel pada dinding rahim, kemudian berkembang menjadi embrio dan akhirnya menjadi janin. (Hadi, S. S., & Shinta, M. 2020)

Masa kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu, yang terbagi menjadi tiga trimester. Setiap trimester memiliki karakteristik dan perubahan spesifik yang terjadi pada tubuh ibu dan perkembangan janin. Pada trimester pertama, perubahan hormon dan fisik terjadi dengan cepat untuk mendukung perkembangan awal janin. Trimester kedua sering kali menjadi periode yang lebih nyaman bagi banyak ibu hamil, dengan energi yang lebih stabil dan tanda-tanda fisik kehamilan yang semakin jelas. Trimester ketiga adalah masa persiapan menjelang kelahiran, dengan fokus pada pemantauan kesehatan ibu dan janin secara intensif.

Kehamilan memerlukan perhatian khusus dan dukungan yang memadai, baik dari segi medis maupun emosional, untuk memastikan kesehatan ibu dan perkembangan yang optimal bagi janin. (Hadi, S. S., & Shinta, M. 2020)

b. Gizi Pada Masa Kehamilan

1) Energi

Energi ibu hamil membutuhkan tambahan energi sekitar 300-500 kalori per hari tergantung pada trimester kehamilan. Pada trimester pertama, tambahan kalori biasanya berkisar di sekitar 300 kalori per hari, sementara pada trimester kedua dan ketiga, tambahan energi dapat meningkat hingga 500 kalori per hari. Kebutuhan energi ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta perubahan metabolisme dan penambahan berat badan ibu. Misalnya, tambahan kalori bisa diperoleh dari camilan sehat seperti yogurt dengan buah segar atau segenggam kacang-kacangan. Makanan sehat lainnya yang bisa dijadikan sumber tambahan energi termasuk roti gandum utuh, keju rendah lemak, dan sayuran bertepung seperti ubi. (KemenkesRI.,2021).

2) Protein

Protein sangat penting bagi pembentukan jaringan tubuh janin, termasuk otot dan organ, serta peningkatan volume darah dan jaringan rahim pada ibu. Ibu hamil memerlukan tambahan sekitar 25 gram protein per hari, sehingga total asupan protein harian dapat mencapai 75-100 gram tergantung pada berat badan dan kondisi kesehatan. Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Misalnya, satu porsi ayam panggang mengandung sekitar 30 gram protein. Selain itu, ibu hamil dapat mengonsumsi produk nabati seperti tahu, tempe, dan lentil yang juga kaya protein serta mengandung serat yang baik untuk pencernaan. (KemenkesRI.,2021).

3) Lemak

Lemak tidak hanya membantu dalam penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K) tetapi juga penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf janin. Ibu hamil harus memilih lemak sehat seperti asam lemak omega-3 yang ditemukan dalam ikan berlemak (seperti salmon), biji chia, dan kenari. Menghindari lemak trans dan lemak jenuh yang terdapat dalam makanan olahan adalah penting. Sebagai contoh, satu sendok makan minyak zaitun mengandung sekitar 14 gram lemak sehat. Konsumsi lemak sehat juga bisa didapat dari alpukat dan berbagai jenis kacang-kacangan yang tidak hanya memberikan lemak baik tetapi juga vitamin dan mineral penting. (KemenkesRI.,2021).

4) Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk ibu hamil dan janin. Mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan lebih disarankan dibandingkan karbohidrat sederhana yang terdapat dalam gula dan makanan olahan. Karbohidrat kompleks menyediakan energi yang

stabil dan berkelanjutan serta serat yang membantu pencernaan. Sebagai contoh, satu mangkuk oatmeal mengandung sekitar 27 gram karbohidrat kompleks. Sayuran seperti brokoli, bayam, dan wortel juga menyediakan karbohidrat serta serat yang penting untuk mencegah sembelit yang sering terjadi selama kehamilan. Buah-buahan seperti apel, pisang, dan beri-berian tidak hanya memberi karbohidrat tetapi juga berbagai vitamin dan antioksidan. (KemenkesRI.,2021).

2. Kesiapan Fisik

a. Kesiapan

Kesiapan adalah keadaan di mana seseorang memiliki kemampuan, pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi atau melaksanakan suatu tugas atau situasi tertentu. Kesiapan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mental, emosional, dan sosial. Misalnya, dalam dunia pendidikan, kesiapan belajar seorang siswa mencakup pengetahuan dasar yang telah dimiliki, motivasi untuk belajar, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah. (Sahra, 2019)

Dalam konteks kesehatan, kesiapan dapat merujuk pada kesiapan fisik dan mental seseorang untuk menjalani prosedur medis atau menghadapi kondisi kesehatan tertentu. Sebagai contoh, kesiapan ibu hamil untuk memberikan ASI eksklusif tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang manfaat ASI dan teknik menyusui, tetapi juga

mencakup kesehatan fisik ibu, dukungan dari keluarga dan lingkungan, serta kesiapan mental untuk menghadapi tantangan yang mungkin timbul selama proses menyusui (Nurmeyda, L.dkk 2021)

b. Kondisi kebersihan payudara

Menjaga kebersihan payudara adalah aspek penting selama menyusui untuk mencegah infeksi dan memastikan kenyamanan ibu serta bayi. Sebelum menyusui, ibu harus mencuci tangan dengan sabun dan air hangat untuk menghindari penyebaran bakteri. Pembersihan puting sebaiknya dilakukan dengan air hangat setelah menyusui, menghindari penggunaan sabun yang dapat menyebabkan iritasi. Penting juga untuk mengganti breast pad secara teratur, terutama ketika sudah basah atau penuh, guna mencegah kelembaban berlebih yang bisa memicu pertumbuhan bakteri. Pemijatan ringan pada payudara bisa membantu melancarkan aliran darah dan mencegah sumbatan saluran susu. Selain itu, memilih bra yang nyaman dan tidak terlalu ketat akan mengurangi tekanan pada payudara, sementara kompres hangat bisa mengurangi nyeri dan pembengkakan. Dengan menjaga kebersihan payudara, ibu dapat menciptakan lingkungan yang sehat untuk menyusui, mengurangi risiko infeksi seperti mastitis, dan memastikan pengalaman menyusui yang lebih nyaman dan menyenangkan.

c. Ibu dalam keadaan sehat

Ibu dalam keadaan sehat adalah situasi yang mana seorang ibu memiliki kesejahteraan fisik, mental, dan emosional yang optimal. Kesehatan fisik mencakup berbagai aspek seperti nutrisi yang baik, aktivitas fisik yang cukup, serta tidak adanya penyakit atau kondisi medis yang serius. Untuk ibu hamil atau menyusui, kesehatan fisik juga berarti memiliki pola makan yang seimbang dan bergizi, serta menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau perkembangan janin dan kondisi kesehatannya sendiri.

Kesehatan mental adalah faktor penting lainnya. Ibu yang sehat secara mental mampu mengelola stres, memiliki dukungan emosional yang cukup dari keluarga dan teman, serta merasa bahagia dan puas dengan peran yang dijalani. Dukungan sosial dan emosional memainkan peran besar dalam menjaga kesehatan mental ibu, terutama selama periode kehamilan dan pascapersalinan, yang bisa menjadi masa yang penuh tantangan emosional.

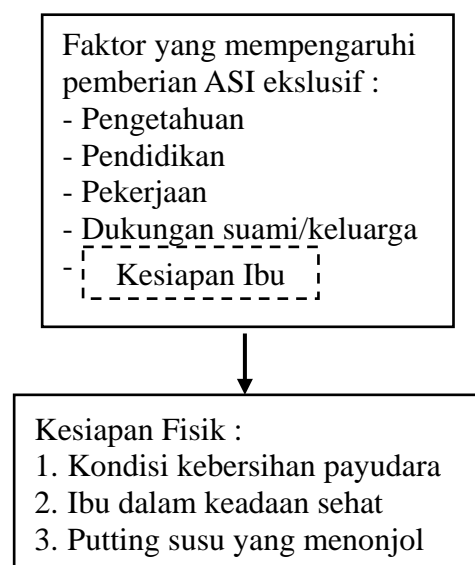
d. Puting susu yang menonjol

Puting susu yang menonjol adalah kondisi di mana puting payudara tampak lebih menonjol atau lebih keluar dibandingkan dengan puting yang rata atau masuk ke dalam. Kondisi ini bisa terjadi secara alami pada beberapa wanita dan sering kali dianggap sebagai hal yang normal dan tidak memerlukan intervensi medis. Puting yang menonjol umumnya memudahkan proses menyusui, karena bayi dapat

lebih mudah melekat pada puting saat mengisap ASI. Ini juga bisa mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang mungkin dialami oleh ibu selama menyusui.

Meski demikian, penting bagi ibu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan puting susu yang menonjol. Setelah menyusui, ibu disarankan untuk mencuci puting dengan air hangat tanpa menggunakan sabun yang dapat menyebabkan iritasi atau mengeringkan kulit. Menjaga puting tetap kering sangat penting untuk mencegah infeksi jamur atau bakteri, yang bisa menyebabkan kondisi seperti mastitis atau infeksi lainnya. (Lentina,2021)

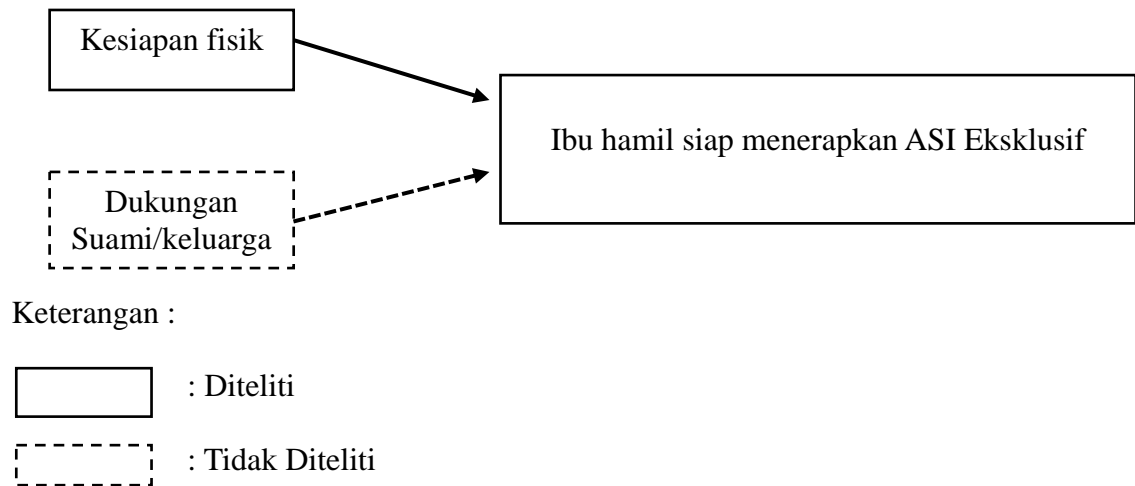
B. Kerangka Teori



Sumber : Lentina (2021)

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian