

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengetahuan

###### a. Pengertian

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan, 2011)

Pengetahuan merupakan hasil mengingat suatu hal termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak dan terjadi setelah seseorang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek (Arini, 2014).

###### b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata prilaku yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*)

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

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu criteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Dalam proses seseorang mengetahui akan dipengaruhi oleh beberapa hal atau faktor, menurut Ariani (2014) faktor yang mempengaruhi digolongkan menjadi dua faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a) Jasmani

Faktor jasmani diantaranya adalah kesehatan indra seseorang.

b) Rohani

Faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual , psikomotor, serta kondisi efektif dan kognitif individu.

## 2) Faktor Eksternal

### a) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang, akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

### b) Paparan media masa

Berbagai media, baik cetak maupun elektronik, berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media masa (TV, radio, majalah, pamphlet, dan lain- lain) akan memperoleh informasi lebih banyak jika dibandingkan dengan orang lain yang tidak pernah terpapar informasi media. Hal ini berarti paparan media masa mempengaruhi tingkat yang dimiliki oleh seseorang (Notoadmojo, 2012)

### c) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, sehingga dengan status ekonomi yang baik akan mudah tercukupi dibanding keluarga dengan status ekonomi yang lebih rendah, Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi

pengetahuan yang termasuk kebutuhan skunder (Notoadmojo, 2012).

d) Hubungan

Manusia adalah makhluk sosial, sehingga dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lainnya, Individu yang dapat berinteraksi secara kontinyu akan lebih terpapar informasi, sementara faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan menerima pesan menurut model komunikasi (Notoadmojo, 2012).

e) Pengalaman

Pengalaman seseorang tentang berbagai hal dapat diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya. misalnya seseorang mengikuti kegiatan-kegiatan yang mendidik, seperti seminar dan berorganisasi sehingga dapat memperluas pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan-kegiatan tersebut, informasi tentang suatu hal dapat diperoleh (Notoadmojo, 2012).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Wawan, 2011) antara lain :

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita

tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula untuk menerima informasi, dan semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Adapun tingkat pendidikan menurut undang-undang no 20 tahun 2003 yaitu :

a) Pendidikan dasar

Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah umum. Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan MI atau bentuk selanjutnya yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan MTs dan berbentuk yang sederajat.

b) Pendidikan menengah

Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah atas SMA, MA, SMK atau bentuk lain yang sederajat.

c) Pendidikan tinggi

Merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan yang

diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Perguruan tinggi, sekolah tinggi, institut dan universitas.

## 2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan rutin yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

## 3) Umur

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang umur madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada umur ini. umur reproduksi yang ideal bagi wanita adalah 20 – 35 tahun, yang termasuk dalam resiko tinggi adalah umur <20 tahun dan >35 tahun

## 4) Informasi/Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

5) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

6) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam



memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

#### 7) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan penyangaruhnya yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok menurut undang-undang No.23 Tahun 1997 lingkungan adalah kesatuan ruang dengan semua benda, keadaan dan makhluk hidup termasuk manusia dan perilakunya, yang mempunyai kelangsungan perkehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain.

#### e. Sumber pengetahuan

Menurut Istiarti (2010), pengalaman seseorang biasanya diperoleh dari berbagai macam sumber, misalnya media masa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, karabat dan sebagainya.

Sumber pengetahuan dapat berupa pemimpin- pemimpin masyarakat baik formal maupun informal ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya (Notoatmodjo,2010).

f. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan dimaksudkan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas. Pengukuran tingkat pengetahuan dimaksudkan untuk mengetahui status pengetahuan seseorang dan disajikan dalam table distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan dapat diukur dengan :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase pengetahuan

F= Jumlah jawaban benar

N= Jumlah soal

Menurut Arikunto (2010), membagi tingkatan pengetahuan berdasarkan skor, untuk memudahkan penelitian terhadap tingkatan pengetahuan dalam penelitian, yang terdiri dari :

1) Baik = 76 – 100%

2) Cukup = 56 – 75%

3) Kurang = <56%

## 2. Sikap

a. Pengertian

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Banyak kajian dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses terbentuknya sikap maupun perubahan (Nursalam, 2013).

Sikap individu merupakan bagian dari reaksi individu terhadap rangsangan yang tidak dapat diamati secara langsung oleh individu. Sikap sebagai bagian dari perilaku individu berupa reaksi tertutup terhadap stimulus yang ada (Notoatmodjo, 2012).

Sikap lebih sering disebut sebagai respon tertutup individu. Dalam teori psikologi, sikap merupakan suatu keadaan (respon tertutup individu) yang memungkinkan untuk timbulnya suatu perbuatan atau tingkah laku (Hudaniah, 2013).

Gambar 2.1 Proses terbentuknya sikap dan reaksi

(Notoadmodjo, 2010)

Setiap individu memiliki sikap yang berbeda-beda satu sama lain. Individu memiliki sikap yang positif ketika individu merasa senang dan mampu menempatkan dirinya pada tingkatan sikap yang ada (Sarlito, 2009). Individu akan memiliki sikap yang negatif ketika individu tersebut tidak merasa senang dan menerima stimulus yang ada. Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa sikap

pada individu terdiri dari empat tingkatan yaitu menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab.

Meskipun ada beberapa perbedaan pengertian sikap, tetapi berdasarkan pendapat-pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa sikap adalah keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuta dalam kegiatan sosial dengan perasaan tertentu didalam menanggapi objek situasi atau kondisi dilingkungan sekitarnya. Selain itu sikap juga memberikan kesiapan untuk merespon yang sifatnya atau negatif terhadap objek atau situasi (Notoatmodjo, 2012).

b. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Proses belajar sosial terbentuk dari interaksi sosial. Dalam interaksi sosial, individu membentuk pola sikap tertentu terhadap berbagai objek psikologis yang dihadapinya. Diantara berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah :

- 1) Pengalaman pribadi. Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut melibatkan faktor emosional. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih lama berbekas.
- 2) Kebudayaan B.F. Skinner dalam Azwar (2010) menekankan pengaruh lingkungan (termasuk kebudayaan) dalam membentuk kepribadian seseorang. Kepribadian tidak lain dari pada pola perilaku yang konsisten yang menggambarkan sejarah *reinforcement* (penguatan, ganjaran) yang dimiliki. Pola

*reinforcement* dari masyarakat untuk sikap dan perilaku tersebut, bukan untuk sikap dan perilaku yang lain.

- 3) Orang lain yang dianggap penting. Pada umumnya, individu bersikap konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.
- 4) Media massa. Sebagai sarana komunikasi, berbagai media massa seperti televisi, radio, mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberi dasar afektif dalam mempersepsikan dan menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu.
- 5) Institusi Pendidikan dan Agama. Sebagai suatu sistem, institusi pendidikan dan agama mempunyai pengaruh kuat dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.
- 6) Faktor emosi dalam diri. Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan

yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian bersifat sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan lebih tahan lama. Contohnya bentuk sikap yang didasari oleh faktor emosional adalah prasangka.

Menurut Putra (2012), sikap adalah afeksi positif atau negatif yang berhubungan dengan beberapa objek psikologis. Objek sikap dapat berupa simbol, ungkapan, slogan, orang, institusi, ideal dan sebagainya. Sikap sebagai suatu kesatuan kognisi yang mempunyai valensi dan akhirnya berintegrasi ke dalam pola yang lebih luas. Dari sudut motivasi, sikap merupakan suatu keadaan kesediaan untuk bangkitnya motif. Sikap belum merupakan tindakan/aktivitas, melainkan berupa kecenderungan atau predisposisi tingkah laku.

c. Pengukuran sikap

Menurut Hidayat (2009), skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang tentang gejala atau masalah yang ada dimasyarakat atau dialaminya. Beberapa bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan yang masuk dalam kategori skala likert adalah sebagai berikut :

1) Pernyataan positif		Nilai
Sangat setuju	: SS	4
Setuju	: S	3
Tidak setuju	: TS	2

Sangat tidak setuju	: STS	1
2) Pernyataan negatif		Nilai
Sangat setuju	: SS	1
Setuju	: S	2
Tidak setuju	: TS	3
Sangat tidak setuju	: STS	4

Cara interpretasi dapat berdasarkan presentasi sebagaimana berikut :

0%	25%	50%	75%	100%
	STS	TS	S	SS

Keterangan :

Angka : 0 – 25% : Sangat tidak setuju

Angka : 26 – 50% : Tidak setuju

Angka : 51 – 75% : Setuju

Angka : 76 – 100% : Sangat setuju

Menurut Azwar (2009) salah satu skor standar yang biasanya digunakan dalam skala Likert adalah skor-T, yaitu :

Keterangan:

X : Skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor-T

$\bar{X}_i$  : Mean skor kelompok

S : Deviasi standar skor kelompok

Untuk menyatakan sikap positif (setuju) maka  $X > T_{mean}$  sedangkan untuk menyatakan sikap negatif (tidak setuju) maka  $X < T_{mean}$ .

### 3. Primigravida

#### a. Pengertian

Primigravida adalah seorang wanita yang hamil pertama kali. Usia terbaik untuk seorang wanita hamil antara usia 20 tahun hingga 35 tahun. Wanita yang mulai hamil ketika kondisi gizinya buruk, berisiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah sebesar 2-3 kali lebih besar dibanding mereka yang berstatus gizi baik, dan kemungkinan bayi mati sebesar 1,5 kali. Pada remaja yang berumur 15-19 tahun menunjukkan angka kematian 2 kali lebih besar. Angka kematian maternal di Indonesia kali lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara maju (SDKI, 2012).

Primigravida adalah keadaan di mana seorang wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya (Manuaba, 2010).

#### b. Usia Primigravida

Usia terbaik seorang wanita untuk hamil adalah 20 tahun hingga 35 tahun. Apabila seorang wanita mengalami primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Bukti menunjukkan bahwa patofisiologi primigravida dengan preeklamsia berbeda dari observasi pada multigravida, yang menunjukkan bahwa risiko preeklamsia pada primigravida lima belas kali lebih besar daripada multigravida (Cunningham, 2012).

#### c. Komplikasi



Baik primigravida muda maupun primigravida tua memiliki Kehamilan Risiko Tinggi (KRT), yaitu keadaan di mana jiwa ibu dan janin yang dikandungnya dapat terancam, bahkan dapat mengakibatkan kematian. Namun pada primigravida muda memiliki risiko lebih rendah, karena dianggap memiliki ketahanan tubuh lebih baik daripada primigravida tua (Manuaba, 2010)

#### **4. Kehamilan Trimester I**

##### **a. Pengertian**

Kehamilan Trimester pertama adalah pembentukan yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) sel telur dengan sel sperma (Fauziah, 2012). Sedangkan menurut Rahmasari (2012) Kehamilan adalah suatu proses pembuahan yang terjadi dengan sempurna dengan mencakup usia kehamilan minggu 1 hingga minggu 12 masa kehamilan.

Terjadinya pembuahan akibat bersatunya sel telur dengan sel spermatozoa, kemudian diikuti oleh beberapa proses, pembelahan dan selanjutnya hasil konsepsi melakukan nidasi atau implantasi, maka selanjutnya hasil konsepsi mengalami pertumbuhan dan perkembangan (Rukiyah, 2011).

##### **b. Tanda Kehamilan**

Kehamilan dapat dilihat dari beberapa tanda kehamilan menurut Rahmasari (2012) yaitu.

- 1) Berhenti Menstruasi merupakan berhentinya menstruasi dapat dilihat sebagai salah satu tanda kehamilan. Apabila saat tidak hamil, sebelumnya menstruasi datang secara teratur. Dimana,

setiap bulan ovarium mengeluarkan sel telur yang matang. Jika tidak dibuahi, sel telur akan mengalami proses peluruhan yang dibarengi oleh pendarahan. Yang diakibatkan oleh pembuluh darah di dinding rahim yang terkikis. Jika terjadi pembuahan anatar sel telur yang matang dengan sperma.

- 2) Mual, muntah atau Morning Sickness merupakan tanda awal kehamilan yang biasa ditemukan pada ibu hamil. Tanda awal ditemukan pada awal kehamilan pada minggu kedua atau kedelapan setelah pembuahan. Rasa mual dan muntah yang dikarenakan aliran darah menerima peningkatan hormon yang tiba-tiba. Yang dapat dirasakan pagi hari hari atau malam hari, atau malah sepanjang hari.
- 3) Flek Pink akan dapat hilang setelah berhenti menstruasi, ibu mungkin akan mengalami sedikit perdarahan atau *flek pink* di awal kehamila. Biasanya terjadi saat implantasi, yaitu sel telur yang sudah dibuahi menempel di dinding rahim yang terjadi sekitar seminggu hingga sepuluh hari setelah pembuahan terjadi.
- 4) Perubahan pada Payudara yang di alami oleh ibu hamil terdapat di daerah berwarna hitam di sekitar puting (areola) akan berubah menjadi lebih gelap. Payudarah akan membesar karena adanya peningkatan hormon progesteron dan estrogen yang dapat berpengaruh pada siklus menstruasi dan kehamilan.
- 5) Sembelit sering mengalami sembelit yang diakibatkan oleh hormon progesteron yang menyebabkan kendurnya otot-otot

rahim dan dapat juga mengendurkan otot-otot usus, sehingga daya dorongnya terhadap sisa makanan menjadi berkurang.

- 6) Sering berkemih disebabkan oleh tertekannya kandung kemih. Letak rahim dan kandung kemih yang bersebelahan membuat kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar pada trimester pertama.
- 7) Sakit Punggung saat hamil bisa terjadi karena adanya perubahan otot punggung. Rahim menjadi semakin besar akibat penambahan berat janin dan cairan ketuban.
- 8) Mudah letih disebabkan oleh keadaan tubuh yang menyesuaikan diri dengan adanya janin, biasa ditandai oleh adanya rasa pening.
- 9) Rasa lelah akan muncul pada awal kehamilan, terjadi karena tubuh ibu sedang berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh ibu.
- 10) Hasil Tes Pack Positif untuk mendapatkan kepastian hamil atau tidak, dapat dilakukan dengan menggunakan alat tes kehamilan. Tes dilakukan dengan menggunakan urin yang dilakukan jika kehamilan sudah memasuki usia 10-14 hari

c. Perubahan Fisiologis Trimester I

Perubahan fisiologis trimester I menurut Rahmasari (2012) yaitu :

1) Perubahan fisiologis pada sistem reproduksi

Setelah konsepsi, uterus akan berkembang untuk menyediakan nutrisi dan perlindungan bagi janin yang akan berkembang dan tumbuh di dalamnya. Secara fisiologis perubahan yang dapat digambarkan pada masa konsepsi.

2) Perubahan pada sistem kardiovaskuler

Perubahan sistem kardiovaskuler terjadi selama masa kehamilan dan sangat perlu dipahami bahwa perhatian pada wanita hamil normal sangatlah pentingnya dengan perhatian kepada wanita dengan kelainan kardiovaskuler saat hamil.

3) Perubahan pada sistem respirasi

Kehamilan sangat sedikit mempengaruhi sistem respirasi dibandingkan dengan sistem kardiovaskuler. Tetapi perubahan yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan dan keadaan yang tidak menyenangkan pada kehamilan dan penyakit sistem respirasi bisa menjadi lebih parah karena kehamilan.

4) Perubahan pada sistem urinaria

Pada trimester kedua aliran darah ginjal meningkat dan tetap terjadi sampai kehamilan 30 minggu. Setelah itu menurun secara perlahan. Walaupun masih di atas level wanita tidak hamil sebagai hasilnya, ginjal mengalami pembesaran dan filtrasi glomerular, yang dapat dilihat dengan uji klirens kreatinin meningkat 45% pada kehamilan 8 minggu.

5) Perubahan pada sistem gastrointestinal

Gusi menjadi bengkak, lunak dan berlubang pada saat hamil, kemungkinan karena efek estrogen yang bisa mengarah pada perdarahan karena trauma atau karena sakit gigi. Tidak ada bukti yang otentik bahwa kehamilan mengakibatkan pembusukan gigi, masalah dental ( gigi ) biasanya terjadi karena gingivitis.

6) Perubahan pada metabolisme

Dengan terjadinya perubahan peningkatan pola makan terhitung + 200 – 300 kkal/hari. Membuat system gastrointestinal berubah selama masa kehamilan disertai juga perubahan pada metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Perubahan yang terjadi karena human placental lactogen (HPL) ini, menjadikan glukosa siap diserap oleh tubuh dan digunakan untuk perkembangan otak fetus, juga melindungi ibu dari defisiensi nutrisi.

7) Perubahan muskuloskeletal

Estrogen dan relaksasi memberi efek maksimal pada relaksasi otot dan ligamen pelvik pada akhir kehamilan. Relaksasi ini digunakan oleh pelvis untuk meningkatkan kemampuannya menguatkan posisi janin pada akhir kehamilan dan pada saat kelahiran.

8) Perubahan kulit

Dari akhir bulan kedua sampai dengan aterm, terjadi peningkatan pituitary melanin stimulating hormone yang menyebabkan bermacam – macam tingkat pigmentasi. Hal ini dapat dijumpai hampir pada seluruh wanita hamil, walaupun pigmentasinya bervariasi menurut warna kulit dan ras, kulit terasa seperti terbakar selama kehamilan akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan yang lain.

9) Perubahan payudara

Karena adanya peningkatan suplai darah bawah pengaruh aktivitas hormon, jaringan glandular dari payudara membesar dan puting menjadi lebih efektif walaupun perubahan payudara

dalam bentuk yang membesar terjadi pada waktu menjelang persalinan. Estrogen menyebabkan penyimpanan lemak. Progesteron menyebabkan tumbuhnya lobus, alveoli lebih turvarkularisasi dan mampu bersekresi

#### 10) Perubahan pada sistem endokrin

Sekresi hormon plasenta dan HCG dari plasenta janin mengubah organ endokrin secara langsung. Peningkatan kadar estrogen menyebabkan produksi globulin meningkat dan menekan produksi tiroksin, kortikosteoid dan steroid, dan akibatnya plasma yang mengandung hormon –hormon ini akan meningkat jumlahnya, tetapi kadar hormon bebas tidak mengalami peningkatan yang berat.

11) Pada Kehamilan trimester pertama perubahan psikologis juga terjadi pada wanita hamil. Hal ini bisa disebabkan karena adanya rasa kecemasan, kegusaran, ketakutan, dan perasaan panic (Rukiyah, 2011).

12) Kenaikan berat badan ibu selama kehamilan trimester pertama normal adalah 1 – 2,5 kg (Rahmasari, 2012).

#### d. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester I

Menurut Sujiyatini (2011), Kebutuhan dasar ibu hamil sesuai tahap perkembangannya yaitu :

##### 1) Oksigen

Kebutuhan oksigen adalah yang utama pada manusia termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang akan berpengaruh pada bayi yang

dikandung. Untuk mencegah hal tersebut diatas dan untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu :

1.a) Latihan nafas melalui senam hamil

1.b) Tidur dengan bantal yang lebih tinggi

1.c) Makan tidak terlalu banyak

1.d) Konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan seperti asma dan lain-lain

## 2) Nutrisi dalam kehamilan

Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi yang bermutu tinggi meskipun tidak makanan yang mahal harganya. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang)

## 3) Personal hygiene

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genetalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan keringkan. Kebersihan gigi dan mulut, perlu mendapat perhatian karena sering terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kurang kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan hygiene mulut dan dapat menimbulkan caries gigi.

## 4) Pakaian selama kehamilan

Pada dasarnya pakaian apa saja bisa dipakai, baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai serta bahan yang mudah menyerap keringat. Payudara perlu ditopang dengan BH yang memadai untuk mengurangi rasa tidak enak karena pembesaran

5) Eliminasi (BAB/BAK)

Masalah buang air kecil tidak mengalami kesulitan, bahkan cukup lancar. Akibat pengaruh hormon progesteron, otot-otot tractus digestivus tonusnya menurun, akibatnya motilitas saluran pencernaan berkurang dan menyebabkan obstipasi. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu hamil diajarkan minum lebih 8 gelas.

6) Seksual

Selama kehamilan trimester I lebih baik hubungan seksual tidak dilakukan karena ditakutnya adanya rangsangan dari hormon prostaglandin yg memicu terjadinya kontraksi uterus sehingga dapat terjadi abortus.

7) Mobilisasi dan body mekanik

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktifitas fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Semua pekerjaan tersebut harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat

8) Istirahat/ tidur

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik, karena



istirahat dan tidur yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin.

#### 9) *Antenatal Care*

Untuk melakukan penilaian terhadap perubahan fisiologi kehamilan trimester 1 bisa dengan melakukan *antenatal care* atau pemeriksaan kehamilan rutin yang direkomendasikan selama 4 kali selama kehamilan yaitu 1 kali pada trimester pertama, 1 kali pada trimester kedua dan 2 kali pada trimester ketiga. Pemeriksaan kehamilan pada trimester 1 dapat memantau secara dini adanya kelainan pada kehamilannya seperti penyakit yang diderita ibu misal hipertensi, perdarahan pervaginam dengan indikasi abortus, mola hidatidosa maupun kehamilan ektopik terganggu, janin tidak berkembang pusing yang berlebih dan mual muntah berlebih.

#### 10) Pekerjaan

Seorang wanita hamil boleh mengerjakan pekerjaan sehari-hari asal hal tersebut tidak memberikan gangguan rasa tidak enak. Bagi wanita pekerja, ia boleh tetap masuk kantor sampai menjelang partus. Pekerjaan jangan dipaksakan sehingga istirahat yang cukup selama kurang lebih 8 jam sehari.

#### e. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester I

Trimester I adalah usia kehamilan 1-3 bulan atau kehamilan berusia 0 - 12 minggu, salah satu asuhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menapis adanya risiko ini yaitu melakukan pendeteksian dini adanya komplikasi/penyakit yang mungkin terjadi

selama hamil muda. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester I menurut Prawirohardjo (2012) meliputi :

1) Perdarahan pervaginam / Perdarahan dari jalan lahir

Perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan kurang dari 22 minggu. Perdarahan pervaginam dalam kehamilan adalah cukup normal. Pada masa awal kehamilan, ibu akan mengalami perdarahan yang sedikit (spotting) di sekitar waktu terlambat haidnya.

Perdarahan ini adalah perdarahan implantasi dan normal, perdarahan kecil dalam kehamilan adalah pertanda dari "*Friabel cervik*".

Perdarahan semacam ini mungkin normal atau mungkin suatu tanda adanya infeksi. Jika terjadi perdarahan yang lebih (tidak normal) yang menimbulkan rasa sakit pada ibu. Perdarahan ini bisa berarti aborsi, kehamilan molar atau kehamilan ektopik. Macam macam perdarahan pervaginam :

a) Abortus

Pengeluaran hasil konsepsi pada usia kehamilan kurang dari 20 minggu dan berat janin kurang dari 500 gram. Tanda-tandanya : perdarahan dengan nyeri abdomen, rasa mulas atau rasa nyeri. Terkadang disertai syok.

b) Kehamilan ektopik

Kehamilan di mana implantasi dan pertumbuhan hasil konsepsi di luar endometrium atau di luar rahim. Tanda-

tandanya : perdarahan berwarna coklat tua dan umumnya sedikit, nyeri perut, uterus terasa lembek.

c) Mola hidatidosa (Hamil Anggur)

Kehamilan abnormal di mana hampir seluruh vili korialisnya mengalami perubahan hidrofik. Tanda-tandanya : perdarahan berulang, nyeri perut, tidak teraba bagian janin, tidak terdengar DJJ janin

2) Mual Muntah Berlebihan

Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari.

Jika muntah terus menerus bisa terjadi kerusakan hati. Komplikasi lainnya adalah perdarahan pada retina yang disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah ketika penderita muntah (Mufdlilah, 2009)

3) Sakit Kepala Yang Hebat

Sakit kepala yang bisa terjadi selama kehamilan, dan sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius dalam kehamilan adalah sakit kepala yang hebat, menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Terkadang sakit kepala yang hebat tersebut, ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang. Hal ini merupakan gejala dari pre-eklamsia dan jika tidak diatasi dapat

menyebabkan kejang maternal, stroke, koagulopati dan kematian. (Mufdlilah, 2009)

Nyeri kepala pada masa hamil dapat merupakan gejala pre-eklampsia, suatu penyakit yang terjadi hanya pada wanita hamil, dan jika tidak diatasi dapat menyebabkan kejang maternal, stroke, koagulopati dan kematian.(Farrer, 2008)

#### 4) Nyeri Perut Yang Hebat

Nyeri perut pada kehamilan 22 minggu atau kurang.Hal ini mungkin gejala utama pada kehamilan ektopik atau abortus. (Saifuddin, 2009). Nyeri abdomen yang tidak berhubungan dengan persalinan normal adalah tidak normal. Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah beristirahat. Hal ini bisa berarti apendisitis, kehamilan ektopik, aborsi, penyakit radang pelviks, persalinan preterm, gastritis, penyakit kantong empedu, iritasi uterus, abrupsio plasenta, infeksi saluran kemih atau infeksi lain.

Komplikasi yang dapat timbul pada nyeri perut yang hebat antara lain: kehamilan ektopik, pre-eklampsia, persalinan premature, solusio plasenta, abortus, ruptur uteri imminens (Farrer, 2008)

#### 5) Anemia

Anemia adalah masalah medis yang umum terjadi pada banyak wanita hamil. Jumlah sel darah merah dalam keadaan rendah, kuantitas dari sel sel ini tidak memadai untuk memberikan oksigen yang dibutuhkan oleh bayi.Anemia sering

terjadi pada kehamilan karena volume darah meningkat kira-kira 50% selama kehamilan. Darah terbuat dari cairan dan sel. Cairan tersebut biasanya meningkat lebih cepat dari pada sel-selnya. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan hematokrit (volume, jumlah atau persen sel darah merah dalam darah). Penurunan ini dapat mengakibatkan anemia.

Komplikasi anemia dalam kehamilan memberikan pengaruh langsung terhadap janin sedangkan komplikasi pada kehamilan trimester I yaitu anemia dapat menyebabkan terjadinya missed abortion, kelainan kongenital, abortus/keguguran (Asrinah, 2010)

#### 6) Demam Tinggi

Ibu hamil menderita demam dengan suhu tubuh lebih 38° C dalam kehamilan merupakan suatu masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan.

Komplikasi yang ditimbulkan akibat mengalami demam tinggi antara lain: sistitis (infeksi kandung kencing), pielonefritis Akut (infeksi saluran kemih atas) (Saifuddin, 2009)

#### f. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I

Kehamilan trimester I adalah kehamilan dengan usia 0 – 12 minggu dimulai sejak terjadinya fertilisasi sampai masa kehamilan mencapai usia 12 minggu. Ketidaknyamanan kehamilan trimester I adalah rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dengan usia 0 – 12 minggu yang mengakibatkan perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester I merupakan hal yang lazim

dialami oleh ibu hamil trimester I, tetapi harus diperhatikan tanda bahayanya agar tidak terjadi masalah serius terhadap ibu maupun janin yang di kandung. Ketidaknyamanan yang lazim dialami oleh ibu hamil trimester I menurut Manuaba (2010) adalah :

1) Ketidaknyamanan Payudara

Fisiologi : Hipertensi jaringan glandula mammae dan penambahan vaskularisasi, pigmentasi dan ukuran serta penonjolan puting susu dan alveoli yang disebabkan oleh stimulasi hormon.

Tanda gejala nyeri, rasa penuh atau tegang, pengeluaran colostrums (susu jolong), hiperpigmentasi (penghitaman kulit)

Penyebabnya stimulasi hormonal yang menyebabkan pigmentasi, adanya peningkatan pembentukan pembuluh darah (vaskularisasi)

Cara mengatasinya :

- a) Gunakan bra yang menyangga besar dan berat payudara
- b) Pakai nipple pad (bantalan) yg dapat menyerap pengeluaran kolostrum.
- c) Ganti segera jika kotor , bersihkan dengan air hangat dan jaga agar tetap kering

2) Peningkatan Frekuensi Urinasi

Pengeluaran air kencing yang tidak dapat ditahan saat batuk, bersin dan tertawa (*stress incontinence*).

Penyebab berkurangnya kapasitas kandung kencing akibat penekanan rahim

Tanda-tanda bahaya yang perlu diwaspadai yaitu wanita hamil menghadapi resiko lebih besar terhadap infeksi saluran kemih dan pyelonephritis karena ginjal dan kandung kemih mengalami perubahan.

Cara mengatasi

- a) Kosongkan kandung kencing secara teratur
  - b) Batasi minum di malam hari kecuali jika nocturia mengganggu tidur dan menyebabkan keletihan
  - c) Pakai pembalut wanita, ganti segera jika basah
  - d) Perbanyak minum pada siang hari
  - e) Batasi minum bahan diuretic alamiah seperti kopi, teh, cola dengan kafein dan lain-lain
- 3) Rasa Lemah dan Mudah Lelah
- a) Penyebab
    - (1) Peningkatan metabolisme
    - (2) Peningkatan hormone estrogen/progesterone,relaxin dan HCG
    - (3) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai
    - (4) Terdapat gejala anemia Terdapat gejala anemia (lelah, konjungtiva mata pucat dll)
    - (5) Ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan/ aktivitas sehari-hari
  - b) Tanda dan gejala depresi
    - (1) Tanda dan gejala adanya infeksi atau penyakit kronis
    - (2) Cara mengatasi

- (3) Yakinkan bahwa hal ini normal dalam kehamilan
  - (4) Istirahat sesuai kebutuhan
  - (5) Konsumsi menu seimbang untuk mencegah anemia (kurang darah)
  - (6) Beraktivitas sedang untuk mengurangi kelelahan
- c) Terapi
- (1) Tidak perlu memberikan obat-obatan
  - (2) Suplemen vitamin dan zat besi dapat membantu untuk kesehatan
- 4) Mual dan muntah. Dapat terjadi sepanjang hari atau hanya pada pagi hari (*morning sickness*)
- a) Penyebab
- (1) Perubahan hormonal (peningkatan kadar hcG, estrogen/progesterone, gula darah rendah)
  - (2) Kelebihan asam gastric/asam klorida
  - (3) Peristaltic lambat (mengakibatkan estrogen dan progesterone meningkat)
  - (4) Perubahan dalam metabolisme
  - (5) Pembesaran uterus
  - (6) Faktor emosional yang labil
  - (7) Alergis (sekresi corpus luteum, antigen dari ayah, "keracunan histamin")
- b) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai
- (1) Pertambahan berat badan (BB) yang tidak memadai
  - (2) Kehilangan BB yang signifikan



- (3) Malnutrisi
  - (4) Hiperemesis gravidarum (mual muntah yang berlebihan selama kehamilan)
  - (5) Dehidrasi
  - (6) Ketidakseimbangan elektrolit
  - (7) Pastikan tidak ada appendicitis dan pancreatitis
- c) Cara mengatasi:
- (1) Hindari perut kosong atau penuh
  - (2) Hindari merokok atau asap rokok
  - (3) Makan makanan tinggi karbohidrat: biskuit atau roti bakar sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari
  - (4) Makan dengan porsi sedikit tapi sering
  - (5) Segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan / bidan setempat bila mual, muntah terus menerus
  - (6) Duduk tegak setiap kali selesai makan
  - (7) Hindari makanan yang berminyak dan berbumbu merangsang
  - (8) Makan-makanan kering dan minum diantara waktu makan
  - (9) Bangun dari tidur secara perlahan dan hindari melakukan gerakan secara tiba-tiba
  - (10) Hindari menggosok gigi setelah makan
  - (11) Istirahat sesuai dengan kebutuhan dengan mengangkat kaki dan kepala agak ditinggikan

(12) Hirup udara segar, pastikan cukup udara di dalam rumah

d) Terapi

(1) Gunakan obat-obatan hanya bila tindakan secara non farmakologis gagal dan hanya untuk jangka pendek, misalnya:

(2) antihistamine : dimenhydrinate, doxylamine succinate

(3) metoclorpramide hydrochloride

(4) hindari buclizine. Meclizine (bersifat teratogenik)

(5) jika berat : terapi vitamin B6

(6) keterangan lebih lanjut hubungi dokter

5) Pengeluaran Air Ludah Berlebihan ( Piyalism )

5.a) Penyebab:

(1) Stimulasi kelenjar ludah oleh peningkatan hormon esterogen

(2) Malas menelan ludah akibat mual

5.b) Cara Mengatasi

Kunyah permen karet atau hisap permen yang keras untuk memberikan kenyamanan

6) Keputihan

6.a) Penyebab:

(1) Peningkatan pelepasan epitel vagina akibat peningkatan pembedakan sel-sel

(2) Peningkatan produksi lendir akibat stimulasi hormonal pada leher rahim

- (3) Hyperplasia, mukosa vagina
- (4) Peningkatan produksi lendir dan kelenjar endocervical sebagai akibat dari peningkatan kadar hormon estrogen
- (5) Perubahan peningkatan sejumlah glikogen pada sel epitel vagina menjadi asam laktat oleh *doderlein bacillus*

#### 6.b) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai

- (1) Jika cairan keluar sangat banyak dan baunya menyengat atau berwarna kuning/ abu-abu (beberapa penyakit kelamin *servicitis* dan *vaginitis*)
- (2) Pengeluaran cairan (selaput ketuban pecah)
- (3) Perdarahan pervaginaan (*abduptio placentae*, *placentae previa*, lesi pada servik)

#### 6.c) Cara Mengatasi

- (1) Meningkatkan kebersihan dan mandi setiap hari
- (2) Jangan membilas bagian dalam vagina
- (3) Memakai pakaian dalam yang terbuat dari kain katun agar lebih kuat daya serapnya
- (4) Ganti pakaian dalam minimal dua kali sehari
- (5) Kenakan pembalut wanita
- (6) Menghindari pencucian vagina (*douching*)
- (7) Jaga kebersihan alat kelamin (termasuk membersihkan dari arah depan ke belakang)

(8) Gunakan bedak tabur untuk mengeringkan tetapi jangan berlebihan.

(9) Menggunakan cara tradisional yaitu membersihkan vagina dengan air rebusan daun sirih

(10) Segera laporkan ke tenaga kesehatan jika terjadi gatal, bau busuk atau perubahan sifat dan warna

## 7) Ginggivitis dan Epulis

Peradangan pada gusi, tonjolan pada gusi, kemerahan dan mudah berdarah.

### 7.a) Penyebab

Peningkatan pembentukan gusi dan peniingkatan pembuluh darah pada gusi

### 7.b) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai

(1) Rentan untuk melahirkan bayi prematur dan berat badan bayi kurang dari normal (kurang dari 2500 gram)

(2) Masalah kesehatan terutama rahim ibu yang sedang mengandung

### 7.c) Cara Mengatasi

(1) Makan menu seimbang dengan protein cukup, perbanyak sayuran dan buah

(2) Jaga kebersihan gigi, gosok gigi dengan sikat yang lembut

## 8) Hidung Tersumbat, Mimisan ( Epitaksis )

### 8.a) Penyebab:

Peningkatan pembuluh darah pada membran mukosa hidung

8.b) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai

- (1) Anemia
- (2) Syok
- (3) Kepala pusing dan berat badan

8.c) Cara Mengatasi:

- (1.1) Hirup uap hangat
- (1.2) Hindari perlukaan pada hidung
- (1.3) Jika perlu gunakan tetes hidung

9) Pusing/sakit kepala

9.a) Penyebab

- (1) Akibat kontraksi otot/spasme otot (leher, bahu dan penegangan pada kepala), serta kelelahan
- (2) Tegangan mata sekunder terhadap perubahan okuler, dinamika cairan syaraf yang berubah

9.b) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai

- (1.1) Bila bertambah berat atau berlanjut
- (1.2) Jika disertai dengan hipertensi dan proteinuria (preeklampsi)
- (1.3) Jika ada migraine
- (1.4) Penglihatan berkurang atau kabur

9.c) Cara Mengatasi

- (1) Teknik relaksasi
- (2) Memassase leher dan otot bahu

- (3) Penggunaan kompres panas atau es pada leher
- (4) Istirahat
- (5) Mandi air hangat
- (6) Pengobatan
- (7) Penggunaan yang bijaksana dari tylenol/paracetamol
- (8) Hindari aspirin, ibuprofen, narcotics, sedative/hipnotik

#### 9.d) Terapi

- (1) Gunakan paracetamol
- (2) Hindari aspirin, ibuprofen, narcotics, sedative/hipnotik

#### 10) Pica (Ngidam Makanan)

##### 10.a) Penyebab

- (1.1) Mungkin berkaitan dengan persepsi individu wanita mengenai apa yang bisa mengurangi mual dan muntah
- (1.2) Indra pengecap menjadi tumpul sehingga mencari makanan yang lebih merangsang
- (1.3) Tidak seharusnya menimbulkan kekhawatiran asal cukup bergizi dan makanan yang diidamkan bukan makanan yang tidak baik

##### 10.b) Cara mencegah

- (1) Makan dalam jumlah sedikit
- (2) Banyak minum cairan
- (3) Minum Vitamin
- (4) Tidur ekstra

##### 10.c) Tanda bahaya yang perlu diwaspadai

- (1.1) Penambahan berat badan yang tidak memadai
- (1.2) Kehilangan berat badan yang signifikan
- (1.3) Malnutrisi

## **B. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya atau antara variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti. Berdasarkan landasan teori diatas dapat disusun kerangka konsep penelitian seperti gambar berikut ini:

Gambar 2.2 Kerangka Konsep