

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Nifas

2.1.1 Pengertian

Masa nifas atau post partum disebut juga dengan masa nifas. Dalam bahasa Latin, kata “Puer” berarti anak dan “Parous” berarti anak lahir. Pendarahan dari rahim akibat persalinan pasca melahirkan atau setelah lahir (Anggraeni, 2020).

Masa nifas (nifas) dimulai dan diakhiri dengan lahirnya buah dada wanita hamil kembali ke gaya hidup sebelum hamil. Waktu untuk melahirkan memakan waktu sekitar 6 minggu. Masa nifas (setelah lahir) berlangsung selama 6 minggu. Waktu yang dibutuhkan rahim untuk sembuh ialah hari atau 42 hari dalam kondisi normal (Ambarwati & Wulandari, 2020).

Dengan demikian, masa nifas yang berlangsung kurang lebih enam minggu ialah waktu sejak rahim lahir hingga organ-organ rahim kembali seperti sebelum hamil.

2.1.2 Tahap Masa Nifas

Menurut (Anggraeni, 2020) Tahapan masa nifas ialah sebagai berikut:

1. “Puerperium Dini

Dalam Islam, seorang ibu dianggap bersih dan bisa kembali bekerja setelah 40 hari apabila ia diperbolehkan untuk berdiri dan bergerak.

2. Puerperium intermedial

Kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu.

3. Remote puerperium

Jumlah waktu yang diperlukan untuk penyembuhan dan kembali ke kesehatan penuh, terutama jika terjadi komplikasi kehamilan atau persalinan. Mungkin diperlukan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun untuk mencapai kesehatan yang optimal”.

2.1.3 Kunjungan Masa Nifas

Menurut (Ambarwati & Wulandari, 2020) , frekuensi kunjungan ibu nifas dan waktu kunjungan yakni :

1. “Kunjungan pertama, waktu 0 – 6 jam setelah persalinan (Post Partum). Tujuan kunjungan ini ialah :
 - a. Menghentikan perdarahan masa nifas setelah melahirkan.
 - b. Memantau perdarahan yang menyebabkan perdarahan dan merujuk jika perdarahan berlanjut.
 - c. Memberi konseling kepada ibu atau anggota keluarga tentang cara menghentikan perdarahan nifas karena atonia uteri.
 - d. Konseling menyusui dini.
 - e. Memberi bimbingan kepada ibu tentang cara menjalin hubungan antara ibu dan bayinya.
 - f. Mencegah hipotermia agar bayi tetap sehat.
2. Kunjungan kedua, waktu 6 hari setelah persalinan (Posr Partum). Tujuan kunjungan ini ialah :
 - a. Memastikan bahwasanya involusi uterus terjadi dalam keadaan normal.
 - b. Mencari gejala infeksi, demam, atau perdarahan yang tidak biasa.
 - c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan tidur.
 - d. Memastikan bahwasanya tidak ada indikasi masalah dan bahwasanya ibu menyusui dengan benar.
3. Kunjungan ketiga, waktu 2 minggu setelah persalinan (Post Partum). Dalam kunjungan ini tujuannya sama dengan kunjungan hari ke 0.
4. Kunjungan keempat, waktu 6 minggu setelah. Persalinan (post partum). Tujuan kunjungan ini ialah :
 - a. Menanyakan penyuli – penyulit yang ada.
 - b. Memberi konseling untuk KB secara dini”.

2.1.4 Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Menurut (Saleha, 2019), perubahan Fisiologis selama masa Nifas mencakup hal – hal berikut :

1. “Perubahan pada Uterus

Proses di mana uterus kembali ke ukuran sebelum hamil selama fase nifas dikenal sebagai involusi. Otot polos rahim berkontraksi, menyebabkan plasenta keluar pada awal proses ini. Uterus biasanya terletak di tengah perut, sekitar 2 cm di bawah pusar, dan bagian atasnya bersandar di belakang tulang panggul selama tahap ketiga persalinan. Fundus uterus biasanya naik 1 cm di atas pusar dalam waktu 12 jam setelah melahirkan. Involusi uterus terjadi dengan cepat selama beberapa hari berikutnya. Setiap 24 jam, fundus turun sekitar 1-2 cm. Fundus uterus biasanya terletak di tengah-tengah antara tulang kemaluan dan pusar pada hari keenam setelah melahirkan. Uterus tidak lagi teraba pada hari kesembilan setelah melahirkan.

2. Pengeluaran Lochea

Pengeluaran cairan uterus selama fase nifas dikenal sebagai lochea. Darah dan sisa-sisa jaringan desidua nekrotik dari uterus ditemukan dalam lokia. Karena reaksi basa lochea, organisme bisa tumbuh lebih cepat daripada di lingkungan asam vagina pada umumnya. Eritrosit, desidua yang dilepaskan, sel epitel, dan bakteri merupakan komponen lokia:

- a. Loche Rubra (cruenta) Muncul pada hari pertama hingga hari ketiga pasca melahirkan. Berwarna merah Karena mengandung darah dari luka – luka pada plasenta dan serabut desidua.
- b. Lochea Sanguinolenta berwarna merah kuning Karena mengandung dara dan lender, biasanya muncul pada hari ketiga hingga hari ke lima pasca melahirkan.
- c. Lochea Serosa muncul pada hari kelima hingga hari kesembilan pasca melahirkan. Biasanya berwarna kekuningan atau coklat Karena mengandung lebih sedikit darah dan lebih banyak serum.

- d. Lochea Alba muncul setelah lahir kesepuluh pasca melahirkan. Terdapat lebih banyak leukosit, selaput lendir serviks, dan serat jaringan mati, serta warnanya lebih pucat dan putih kekuningan. Jika keluarnya lochea tidak normal, kondisi ini disebut locheastasis. Proses involusi yang tidak sempurna atau residu plasenta bisa menjadi penyebabnya jika lochia masih berwarna merah setelah dua minggu.

3. Vulva dan vagina

Vulva dan vagina berada di bawah banyak tekanan dan peradangan selama proses persalinan. Vulva dan vagina mulai kembali ke keadaan sebelum hamil pada hari-hari awal setelah persalinan. Sangat jarang bagi vulva dan vagina untuk kembali ke ukuran awalnya, tetapi biasanya terjadi setelah tiga minggu.

4. Perineum

Tekanan bayi setelah melahirkan menyebabkan perineum menjadi longgar. Otot-otot perineum biasanya kembali ke kondisi sebelum hamil pada hari kelima fase nifas. Selama fase nifas, latihan Kegel disarankan untuk mengembalikan kekencangan otot-otot perineum.

5. Payudara dan Laktasi

Proses laktasi terjadi secara alami pada semua wanita nifas. Produksi ASI dan sekresi ASI, yang juga dikenal sebagai letdown, ialah dua mekanisme fisiologis yang terlibat dalam menyusui”.

2.1.5 Adaptasi Psikologis Ibu Masa Nifas

Menjadi seorang ibu tidak selalu menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi wanita atau pasangan. Wanita sering mengalami konflik dan gangguan emosional setelah melahirkan sebagai akibat dari menyadari peran mereka sebagai ibu. beradaptasi dan menjadi terbiasa dengan peran baru mereka sebagai ibu. Sementara beberapa wanita mampu menangani peralihan menjadi ibu dengan mudah, yang lain merasa sulit dan mengalami depresi nifas atau gangguan psikologis lainnya (Rukiyah, 2019).

2.1.6 Kebutuhan Pada Masa Nifas

Kebutuhan pada ibu nifas menurut (Maritalia, 2018) yakni :

1. “Kebutuhan Nutrisi

Ibu nifas memiliki kebutuhan nutrisi yang penting. Kebutuhan tersebut antara lain ialah mengonsumsi makanan padat gizi karena akan menyusui bayinya. Untuk mempersiapkan proses tersebut, makanan harus mengandung zat besi, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral guna membantu mencegah anemia.

2. Kebutuhan Cairan

Cairan berfungsi sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh ibu nifas. Ibu dianjurkan untuk menjaga kebutuhan hidrasi minimal 3 liter per hari dan minum setiap kali menyusui. Ibu yang baru saja melahirkan perlu mengonsumsi tablet Sarah tambahan selama 40 hari nifas dan mengonsumsi vitamin A (400.000 SI) hingga dua kapsul.

3. Kebutuhan Ambulasi

Pada ibu nifas, ambulasi merupakan proses bertahap yang menciptakan penyangga antara aktivitas dan relaksasi. Ibu harus melakukan mobilisasi dalam waktu dua jam nifas. Hal ini dilakukan untuk memperlancar lokia, membuat ibu merasa kuat dan sehat, memperlancar involusi uterus, melancarkan peredaran darah, fungsi usus, paru-paru, dan buang air kecil, serta memperlancar ASI.

4. Kebutuhan Eliminasi

Urine dipantau selama dua jam selama tahap keempat persalinan. Agar rahim berkontraksi dengan benar, pemantauan urine dilakukan untuk memastikan kandung kemih tetap kosong.

Biasanya, hari pertama hingga ketiga setelah melahirkan ialah saat kebutuhan buang air besar muncul. Jika ibu mengonsumsi makanan berserat tinggi, minum cukup air, dan bergerak dengan benar, kebutuhan ini bisa terpenuhi.

5. Kebersihan Diri

Karena vagina merupakan bagian dari jalan lahir yang dilalui janin saat persalinan, maka vagina perlu dijaga kebersihannya selama fase nifas. Infeksi vagina bisa terjadi akibat kebersihan vagina yang buruk selama fase nifas.

6. Kebutuhan Istirahat dan tidur

Ibu nifas memerlukan istirahat dan tidur yang cukup, dengan rata-rata 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Oleh karena itu, ibu harus didampingi saat merawat anaknya agar kebutuhan istirahat dan tidurnya terpenuhi.

7. Kebutuhan perawatan payudara

Karena menyusui menghilangkan kemungkinan puting lecet, maka penting bagi ibu nifas dan menyusui untuk merawat payudaranya dengan baik. Bersihkan areola dan area puting sebelum menyusui, lalu keringkan sebelum menempelkan tubuh bayi ke perut ibu.

8. Senam Nifas

Olahraga nifas yang bermanfaat untuk mempercepat proses involusi, diperlukan oleh ibu selama periode nifas 6 minggu. Olahraga ini harus dilakukan setiap hari, dalam waktu 24 jam setelah melahirkan. Cedera akibat proses kerja Ibu dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini enam jam setelah melahirkan normal dan delapan jam setelah melahirkan caesar. Tujuan utama mobilisasi dini ialah untuk memastikan sirkulasi darah ibu optimal sehingga ibu bisa melakukan latihan nifas”.

2.1.7 Komplikasi Pada Ibu Nifas

Menurut (Rukiyah, 2019), komplikasi yang bisa terjadi dalam masa nifas sebagian berikut :

1. “Pendarahan pervaginam postpartum

Pendarahan vagina lebih dari 500 cc setelah kala tiga persalinan. Ibu mungkin mulai mengalami pendarahan segera setelah melahirkan, terutama selama dua jam pertama. Jika terjadi pendarahan, denyut nadi ibu akan meningkat, tekanan darah akan turun, dan rahim akan tumbuh lebih tinggi.

2. Infeksi masa nifas

Masuknya bakteri ke dalam saluran genital dikenal sebagai infeksi nifas, dan terjadi ketika suhu tubuh meningkat hingga 38 derajat Celsius atau lebih tinggi selama dua hari selama sepuluh hari pertama setelah melahirkan, tidak termasuk dua puluh empat jam pertama.

3. Gejala Preeklamsia

- a. Salah satu tanda preeklamsia ialah sakit kepala nifas. Kejang, stroke, bahkan kematian ibu bisa terjadi akibat kondisi ini jika penanganannya terlambat.
- b. Gangguan penglihatan nifas pada ibu juga bisa menjadi preeklamsia. Perubahan yang tidak terduga seperti mata berkedip atau penglihatan kabur merupakan tanda penting dari penyakit yang berpotensi fatal”.

2.1.8 Perawatan Post Partum

1. “Mobilisasi Dini

Mobilisasi dilakukan setelah beristirahat beberapa jam dengan cara turun dari tempat tidur. Mobilisasi dini bisa mengurangi penyumbatan lokia di rahim, melancarkan peredaran darah di sekitar alat kelamin (Anggraeni, 2020).

2. Rooming in

Pelatihan perawatan bayi modern bisa diajarkan kepada ibu yang baru saja melahirkan anak pertama. Konsep rooming in merupakan konsep lama dengan kemasan modern (Anggraeni, 2020).

3. Pemberian Asi

Pemberian ASI sangat penting bagi bayi baru lahir, karena pertumbuhan dan perkembangan bayi bisa lebih sempurna sebagai titik awal sumber daya manusia yang berkualitas (Anggraeni, 2020).

4. Perawatan kala nifas

Peristiwa terpenting setelah melahirkan ialah perubahan fisik dan laktasi (menyusui)” (Anggraeni, 2020).

2.2 Konsep Komsumsi Vitamin A

2.2.1 Pengertian

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan di hati, tidak bisa dibuat oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari luar (esensial). Vitamin A berfungsi dalam sistem penglihatan, pertumbuhan, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Vitamin A diberi kepada ibu nifas dalam bentuk kapsul yang diminum (Depkes RI, 2019)

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwasanya vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting bagi manusia karena unsur ini sangat penting dalam makan. pada umumnya kebutuhan vitamin A dalam tubuh kita tidak tercukupi dan masih rendah sehingga perlu diisi ulang. Kekurangan vitamin A pada balita membuat mereka mudah sakit dan meninggal, mudah terserang penyakit infeksi seperti diare dan radang paru, radang paru dan akhirnya meninggal. Dampak lainnya yang jauh lebih serius ialah gejala xeroftalmia lainnya yakni rabun senja dan degenerasi kornea serta kebutaan. Vitamin A penting dalam menurunkan angka kematian dan kesakitan, karena vitamin A bisa meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi seperti pilek, diare dan penyakit saluran pernafasan akut (Andarmoyo, 2019).

2.2.2 Manfaat Vitamin A Pada Ibu Nifas

Vitamin A perlu diberi dan penting bagi ibu pada masa nifas. Pemberian kapsul vitamin A pada ibu nifas bisa meningkatkan jumlah kandungan vitamin A dalam ASI, sehingga pemberian Vitamin A (400.000 unit) pada ibu nifas sangat penting, selain bermanfaat bagi ibu, kapsul vitamin A juga bermanfaat bagi bayi karena pada masa nifas ibu menyusui bayinya, maka secara tidak langsung bayi juga mendapatnya (Nafisah, 2020).

Pada ibu hamil dan menyusui, vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu selama hamil dan menyusui. Sehingga wajib dikonsumsi oleh ibu hamil dan nifas. Rabun senja pada ibu menyusui, kondisi yang sering terjadi akibat kekurangan Vitamin A (KVA). Berkaitan erat dengan terjadinya anemia pada ibu, berat badan kurang, gizi buruk, meningkatnya risiko infeksi dan penyakit reproduksi, serta menurunnya

angka harapan hidup ibu hingga dua tahun pasca melahirkan (Kemenkes, 2019). Manfaat vitamin A bagi ibu nifas :

1. “Meningkatkan kandungan vitamin A dalam air susu ibu (ASI)
2. Bayi yang menyusu ASI yang mengandung cukup vitamin A akan lebih kebal dan jarang terkena penyakit infeksi
3. Kesehatan ibu cepat pulih setelah melahirkan” (Arisman, 2020).

Menurut (Elly, 2020) Secara umum manfaat dari pemberian vitamin A diantaranya ialah :

1. “Penglihatan

Vitamin A berfungsi untuk penglihatan normal dalam cahaya redup. Jika kita datang dari luar yang terang lalu masuk ke ruangan yang remang-remang, kecepatan mata beradaptasi setelah terpapar cahaya terang berbanding lurus dengan vitamin A yang tersedia dalam darah. Tanda awal kekurangan vitamin A ialah rabun senja. Pemberian suplemen vitamin A bisa memperbaiki penglihatan yang kurang baik jika dipicu oleh kekurangan vitamin A (Prawirohardjo, 2018) .

2. Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan tulang dan sel epitel yang menyusun email gigi memerlukan vitamin A. Kekurangan vitamin A menyebabkan bentuk tulang tidak normal dan menghambat pertumbuhan tulang. Anak yang tidak mendapat cukup vitamin A mengalami kegagalan pertumbuhan. Dalam hal ini, vitamin A berfungsi sebagai asam retinoat (Azwar, 2019).

3. Reproduksi

Vitamin A dalam bentuk retinol diperlukan untuk perkembangan janin dalam kandungan, produksi sel telur, dan produksi sperma pada hewan jantan. Meskipun bisa hamil, hewan betina dengan kadar vitamin A rendah bisa mengalami keguguran atau kesulitan melahirkan. Pencegahan kanker kulit, tenggorokan, paru-paru, payudara, dan kandung kemih diyakini dipengaruhi oleh kapasitas retinoid untuk

memengaruhi perkembangan sel epitel dan meningkatkan aktivitas sistem imun (Prawirohardjo, 2018).

4. Fungsi Kekebalan

Vitamin A berdampak pada sistem imun tubuh manusia. Kekurangan vitamin A bisa menurunkan respons antibodi yang bergantung pada limfosit dan berkontribusi terhadap kekebalan dalam tubuh (Ambarwati & Wulandari, 2020).

5. Perkembangan Jantung

Sindrom kekurangan vitamin A dikaitkan dengan cacat jantung dan cabang aorta. Perkembangan pipa dan lingkaran jantung, ruang dan katup saluran keluar, trabekula ventrikel, diferensiasi kardiomyosit, dan pembentukan pembuluh koroner merupakan contoh bagaimana vitamin A berkontribusi terhadap perkembangan jantung (Nafisah, 2020).

6. Perkembangan Ginjal dan Saluran Kencing

Kekurangan vitamin A terkait kehamilan telah dikaitkan dengan kekurangan nefron subklinis dan kekurangan nefron ringan yang tidak terlihat saat lahir tetapi pada akhirnya bisa menyebabkan gagal ginjal dan hipertensi (Nafisah, 2020).

7. Diafragma

Peran ganda diafragma sebagai otot pernapasan utama dan sekat yang memisahkan rongga perut dan rongga dada. Sekitar satu dari tiga ribu bayi lahir dengan *congenital diaphragmatic hernia* (CDH), yang dikaitkan dengan angka kematian neonatal yang tinggi. Perkembangan diafragma yang normal membutuhkan vitamin A, dan telah diusulkan bahwasanya kelainan pada manusia mungkin memiliki gangguan sinyal retinoid sebagai faktor penyebabnya (Nafisah, 2020).

8. Paru dan Saluran Nafas Atas serta Aliran Udara

Meskipun tergolong kelainan yang tidak umum, efek pernapasan seperti hipoplasia paru bilateral, agenesis septum esofotrakea, dan agenesis paru kiri telah dilaporkan pada sindrom VAD dini. Pada tahap awal perkembangan embrio, endoderm foregut membentuk paru-paru.

Telah ditemukan bahwasanya RA dari mesoderm splanknik yang mengelilingi endoderm foregut sangat penting untuk perkembangan tunas paru primordial. Menurut sebuah penelitian terbaru yang dipublikasikan di New England Journal of Medicine, anak-anak yang ibunya mengonsumsi suplemen vitamin A sebelum, selama, dan selama enam bulan setelah kehamilan di daerah endemik kekurangan vitamin A (retinol) memiliki fungsi paru-paru yang lebih baik pada usia sembilan hingga sebelas tahun dibandingkan dengan anak-anak yang ibunya mengonsumsi suplemen beta-karoten atau plasebo. Lebih jauh, mereka menemukan bahwasanya jangka waktu dari kehamilan hingga periode pascanatal 6 bulan ialah saat suplementasi vitamin A paling penting” (Nafisah, 2020).

2.2.3 Sumber Vitamin A

Pembentukan pigmen retina secara signifikan dipengaruhi oleh vitamin A. rodopsin. Pigmen rodopsin inilah yang memberi mata kemampuannya untuk melihat dalam cahaya. Semua retinoid dan prekursornya, atau provitamin A karotenoid, dengan aktivitas biologis, termasuk retinol, secara kolektif disebut sebagai vitamin A. peran yang dimainkan vitamin A dalam fungsi sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan dan perkembangan, kinerja reproduksi, dan penglihatan. Untuk kesehatan kulit, kelenjar, dan mata, vitamin A sangat penting. ASI masih menjadi sumber vitamin A dan karoten (zat gizi yang secara alami terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran) yang penting, meskipun bayi memiliki cadangan vitamin A saat lahir. Karoten berpotensi untuk memperkuat sistem imun. Vitamin A bisa ditemukan dalam makanan seperti keju, telur, dan hati. Beta-karoten dan karotenoid lainnya juga mengandung vitamin A. Karoten atau pro-vitamin A, yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna seperti wortel, tomat, apel, semangka, dan sebagainya, bisa diubah oleh tubuh manusia menjadi vitamin A (Kementerian Kesehatan, 2019).

Karoten ditemukan dalam makanan nabati, sedangkan vitamin A ditemukan dalam makanan hewani. Vitamin A bisa ditemukan dalam hati,

kuning telur, dan susu (dalam lemaknya), dan biasanya ditambahkan ke mentega margarin. Vitamin A diperoleh dari minyak hati ikan dan diterapkan untuk tujuan terapeutik (Elly, 2020) .

2.2.4 Akibat Kekurangan Vitamin A

Menurut (Arisman, 2020) bahwasanya kekurangan Vitamin A pada ibu Nifas sebagai berikut :

1. “Mengalami penurunan kemampuan dalam melihat. Orang yang kekurangan vitamin A sering kali mengalami penglihatan kabur di malam hari atau dalam cahaya redup. Cahaya redup membuat mereka lebih sulit untuk melihat garis. Namun, mereka masih bisa melihat dengan baik di siang hari. Jadi, rabun senja ialah istilah umum yang diterapkan untuk menggambarkan masalah ketidakmampuan mata untuk berfungsi dengan baik di malam hari.
2. Mata terasa kering. Jenis rabun senja ini lebih parah. Hal ini terjadi akibat kerusakan pada membran luar sel goblet, yang juga dikenal sebagai konjungtiva. Lendir atau air mata, yang merupakan pelumas alami yang bermanfaat, dilepaskan oleh sel-sel ini. Bola mata menjadi kering jika terjadi penurunan produksi air mata yang signifikan. Lebih buruk lagi, infeksi dan kebutaan bisa terjadi jika sel-sel ini mengalami degenerasi atau mati dan kemudian menumpuk sebagai serpihan di lapisan luar mata.
3. Terjadi peradangan mata. Peradangan mata juga bisa dipicu oleh kekurangan vitamin A. Misalnya, peradangan pada jaringan di sekitarnya dan kelopak mata. Lebih jauh, pada tahap yang lebih lanjut, bisa mengakibatkan peradangan pada kornea”.

2.2.5 Penatalaksanaan Vitamin A

Kapsul Vitamin A Merah (200.000 SI) diberi dua kali selama masa nifas sesuai dengan program vitamin A pemerintah: sekali setelah melahirkan dan sekali lagi 24 jam kemudian. Tenaga kesehatan (seperti dokter, bidan, perawat, dan ahli gizi) dan kader (yang telah diberi pengarahan oleh tenaga

kesehatan) ialah mereka yang memberi suplemen vitamin A kepada ibu baru (Kemenkes, 2018).

Pemberian vitamin A memerlukan pertanyaan kepada ibu apakah ia telah menerima kapsul vitamin A setelah melahirkan sebelum memberi kapsul; jika tidak: Berwarna merah Setelah melahirkan, kapsul vitamin A diberi segera dengan meminum satu (1) kapsul, diikuti dengan satu (1) kapsul lagi setidaknya dua puluh empat jam kemudian. Rumah sakit, puskesmas, posyandu, puskesmas pembantu, polindes, balai pengobatan, tempat praktik dokter, bidan swasta, dan posyandu merupakan beberapa lokasi yang bisa memberi vitamin A (Kemenkes, 2019).

Pada kunjungan neonatus (KN1), vaksinasi hepatitis B diberi kepada bayi usia 0–7 hari bersamaan dengan pemberian vitamin A kepada ibu nifas. Kapsul vitamin bisa diberi pada KN 2 (8–28 hari) atau pada KN 3 (minggu ke-6 setelah melahirkan) jika diberi pada KN 1. Setiap petugas yang memberi kapsul vitamin A wajib memberitahukan dan menanyakan tentang pemberian kapsul kepada ibu nifas agar tidak terjadi duplikasi proses (Dinkes, 2019).

2.2.6 Faktor pentingnya Ibu Nifas Komsumsi Vitamin A

Menurut (Depkes RI, 2019) faktor pentingnya komsumsi vitamin A pada ibu nifas :

- a. “Cadangan vitamin A rendah saat lahir
 - b. Kebutuhan bayi akan vitamin A yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan daya tahan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).
 - c. Pemberian satu kapsul vitamin A merah (200.000 SI) kepada ibu nifas hanya cukup untuk menambah kadar vitamin A dalam ASI selama 60 hari”;
- pemberian dua kapsul vitamin A merah (400.000 SI) diharapkan bisa menambah kadar vitamin A dalam ASI hingga bayi berusia enam bulan atau hingga bayi memperoleh ASI eksklusif.

2.3 Konsep Pengetahuan

2.3.1 Pengertian

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mempengaruhi, melindungi, dan membantu seseorang agar bisa tumbuh dan berkembang secara mandiri.

Menurut Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai usaha yang dilakukan secara teratur untuk mempersiapkan peserta didik menghadapi masa depan melalui pengajaran, pelatihan, dan bimbingan.

Pendidikan merupakan aspek vital dalam kehidupan. Manusia dan masyarakat berusaha untuk menghadapi tantangan hidup melalui pendidikan. Secara umum, pendidikan ialah suatu usaha yang terorganisasi untuk mengajak orang, kelompok, atau masyarakat agar menaati tuntutan pelaku pendidikan.

Arikunto (2013) menyatakan bahwasanya pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha untuk mendidik masyarakat agar termotivasi untuk melakukan tindakan guna memelihara dan mengembangkan pengetahuannya tentang kesehatan.

2.3.2 Jenis – Jenis Pengetahuan

Didasarkan atas (setiyadi, 2019) Menjelaskan bahwasanya jenis pengetahuan di antaranya sebagai berikut :

1. “Pengetahuan Implisit

Pengetahuan implisit ialah informasi yang tertanam dalam diri seseorang sebagai pengalaman dan hal-hal yang tidak berwujud seperti keyakinan, sudut pandang, dan nilai-nilai yang dimilikinya.

2. Pengetahuan Eksplisit

Pengetahuan eksplisit ialah informasi yang bisa dibagikan dengan mudah dan luas serta direkam atau disimpan dalam format material, seperti media.

3. Pengetahuan Empiris

Pengetahuan yang paling penting untuk diamati dan dialami ialah pengetahuan empiris. Dengan melakukan pengamatan yang logis dan empiris, pengetahuan ini diperoleh. Jika seseorang mampu mengkarakterisasi setiap sifat, properti, dan gejala yang ada dalam pengalaman, pengetahuan empiris juga bisa berkembang menjadi pengetahuan deskriptif.

4. Pengetahuan Rasionalisme

Pengetahuan yang didasarkan atas akal budi dikenal sebagai pengetahuan rasional. Rasionalisme meminimalkan pengalaman dengan menekankan pengetahuan apriori”.

2.3.3 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan manusia menurut (Notoatmodjo, 2019), di bagi menjadi 4 tingkatan seperti :

a. “Tahu (Know)

Pengertian tahu ialah mengingat kembali pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini naik lagi ke tingkat tertentu didasarkan atas semua materi yang telah dipelajari. Tingkat pengetahuan yang paling rendah ialah tahu, yang ditentukan dengan menyebutkan, mengkarakterisasi, mendefinisikan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehension)

Pemahaman ialah kemampuan untuk menafsirkan informasi secara akurat dan memberi penjelasan tentang apa yang telah diketahui.

c. Aplikasi (Application)

Kemampuan untuk menerapkan materi yang dipelajari dalam kehidupan nyata merupakan salah satu komponen aplikasi.

d. Analisis (Analysis)

Analisis ialah kemampuan untuk menguraikan materi atau objek menjadi bagian-bagian penyusunnya dengan tetap menjaga struktur organisasi dan hubungan antar-materinya.

e. Evaluasi (*evaluation*)

Menyangkut kemampuan untuk melakukan atau mengevaluasi suatu objek atau materi. Evaluasi didasarkan pada kriteria yang telah ada sebelumnya atau kriteria yang ditetapkan sendiri”.

2.3.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Mubarak, 2019), Terdapat yang Mempengaruhi pengetahuan seseorang, Yakni :

1. “Pendidikan

Pendidikan merupakan proses yang dilalui seseorang untuk membantu orang lain agar bisa memahami. Tidak bisa dipungkiri bahwasanya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah baginya untuk menyerap informasi, dan pada akhirnya akan semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, sikap seseorang terhadap pembelajaran hal-hal baru dan penerimaan terhadap nilai-nilai baru akan terhambat oleh kurangnya tingkat pendidikan yang dimilikinya. Pendidikan merupakan usaha seumur hidup untuk menumbuhkan karakter dan keterampilan baik di dalam maupun di luar kelas.

2. Pekerjaan

Seseorang bisa secara langsung atau tidak langsung memperoleh pengalaman dan pengetahuan dari lingkungan kerjanya. Pengalaman belajar yang dikembangkan di tempat kerja menawarkan pengetahuan dan keterampilan profesional, dan bisa membantu mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang merupakan contoh integrasi penalaran etis dan ilmiah didasarkan atas masalah aktual di tempat kerja.

3. Umur

Karakteristik fisik dan psikologis (mental) seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia. Pertumbuhan ukuran, perubahan proporsional, hilangnya sifat-sifat sebelumnya, dan

munculnya sifat-sifat baru ialah empat kategori yang membentuk pertumbuhan fisik. Organ-organ menjadi matang sebagai hasil dari perubahan ini. Kemampuan untuk memahami dan berpikir dalam pola dipengaruhi oleh usia. Anda menjadi lebih baik dalam memahami seiring bertambahnya usia, agar pengetahuan aktif bisa meningkat.

4. Minat

Minat merupakan komponen dari kecenderungan atau keinginan yang kuat. Orang yang tertarik pada sesuatu mencoba untuk menjejernya untuk mempelajarinya lebih lanjut.

Pengalaman ialah sesuatu yang dialami seseorang saat berinteraksi dengan lingkungannya. Ialah umum bagi orang untuk mencoba melupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, pengalaman tersebut bisa meninggalkan dampak psikologis yang bertahan lama dan membekas dalam jiwa emosional seseorang. Pada akhirnya, pengalaman tersebut bisa menciptakan pandangan yang positif”.

2.3.5 Pengukuran Pengetahuan

Mengajukan pertanyaan dan melakukan wawancara merupakan dua cara untuk mengukur pengetahuan. Pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi merupakan aspek-aspek pengetahuan yang bisa dimodifikasi untuk mencerminkan tingkat pengetahuan responden.

Sesuai dengan (Arikunto, 2013), hasil tanggapan kuesioner responden dipisahkan menjadi tiga kelompok untuk memastikan tingkat pengetahuan yang bisa dikelompokkan didasarkan atas kategori:

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| a. Tingkat Pengetahuan Baik | : Nilai 76 - 100 |
| b. Tingkat Pengetahuan Cukup | : Nilai 46– 75 |
| c. Tingkat Pengetahuan Kurang | : Nilai $\leq$ 45 |