

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2010).

b. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), ada 6 tingkat pengetahuan yang dicapai dalam domain kognitif yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

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

c. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua yakni cara tradisional atau non ilmiah yakni tanpa melalui penelitian ilmiah dan cara modern atau cara ilmiah yakni melalui proses penelitian. Lebih jelasnya dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Cara tradisional atau non ilmiah terdiri dari:

a) Cara coba – salah (*Trial and Error*)

Cara ini dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban apabila seseorang menghadapi persoalan atau masalah upaya pemecahannya dilakukan dengan coba-coba. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

b) Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

c) Cara kekuasaan atau otoritas

Kehidupan sehari-hari ditemukan banyak sekali kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan tersebut baik atau tidak. Kebiasaan seperti ini bukan hanya terjadi pada masyarakat tradisional saja, melainkan juga terjadi pada masyarakat modern. Kebiasaan ini seolah diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak. Sumber pengetahuan tersebut dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal. Para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan lain sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan.

d) Berdasarkan pengalaman sendiri

Pengalaman adalah guru terbaik demikian bunyi pepatah. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini

dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu.

e) Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat atau *common sense* kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Misalnya pemberian hadiah dan hukuman merupakan cara yang masih dianut oleh banyak orang untuk mendisiplinkan anak dalam konteks pendidikan.

f) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran ini diterima oleh para Nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

g) Kebenaran secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara yang rasional dan yang sistematis.

h) Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan perkembangan kebudayaan umat manusia cara manusia berfikir ikut berkembang. Dari sini manusia mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan. Apabila proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan-pernyataan yang khusus kepada yang umum dinamakan induksi sedangkan deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus.

i) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra kemudian disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala.

j) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Di dalam proses berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada

kelas tertentu, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi pada setiap yang termasuk dalam kelas itu.

b) Cara ilmiah atau modern

Cara baru atau dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau metodologi penelitian (*research methodology*). Cara ini dikembangkan oleh Francis Bacon yang mengembangkan metode berpikir induktif kemudian dikembangkan oleh Deobold van Dallen yang menyatakan bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan-pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamatinya. Pencatatan ini mencakup tiga hal pokok :

- (1) Segala sesuatu yang positif yakni gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- (2) Segala sesuatu yang negatif, yakni gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- (3) Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi-kondisi tertentu.

d. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2012), terdapat 7 faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

commit to user

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung

3) Umur

Bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri atas empat (4) kategori pertumbuhan yaitu pertumbuhan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa.

4) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman baik ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap selalu menjaga kebersihan lingkungan.

7) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Cara Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006), menyebutkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek pendidikan atau responden. Dari hasil wawancara tersebut menurut Riwidikdo (2009), dapat dilakukan perhitungan sebagai berikut:

Baik : Apabila nilai responden yang diperoleh $(x) > \text{mean} + 1 \text{ SD}$

Cukup : Apabila nilai responden $\text{mean} - 1 \text{ SD} < x < \text{mean} + 1 \text{ SD}$

Kurang : Apabila nilai responden yang diperoleh $(x) < \text{mean} - 1 \text{ SD}$

2. Relaksasi kaki

a. Pengertian

Teknik relaksasi adalah bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Ramdhani, 2009).

b. Manfaat

Prawitasari (1988), menyebutkan bahwa relaksasi bermanfaat untuk mengurangi keluhan fisik. Relaksasi adalah melepaskan ketidaknyamanan dan bisa mengurangi kejadian oedema kaki.

c. Cara Relaksasi kaki

Menurut Sulistyawati (2009), cara relaksasi kaki, yaitu:

- 1) Tidur telentang dengan kaki dinaikkan ke atas bangku atau yang rendah, diujung tempat tidur atau di atas meja.
- 2) Tarik dinding perut dan bokong ke bawah, secara perlahan naikan pinggul dari lantai hingga badan dan kaki berada dalam satu garis lurus. Jangan melengkungkan badan ke belakang dan ingat untuk bernapas.
- 3) Variasi yang dapat dilakukan adalah lutut menekuk dan kaki di atas lantai dengan urutan satu lutut menekuk dan lainnya lurus sejajar dengan paha kaki lebih tinggi, kemudian hembuskan napas saat memegang kaki.
- 4) Gerakan kaki menekuk dan meregang, teknik ini adalah kaki dinaikkan atau kaki pada lutut. Tekukan pergelangan sedapat mungkin naikan jari kaki. Kemudian arahkan ke bawah sambil menekuk kaki, kemudian putar pergelangan dengan lingkaran yang besar dan perlahan mula-mula ke satu arah kemudian ke arah yang berlawanan.

- 5) Peregangan otot betis dengan posisi berdiri dan sandarkan tubuh ke depan arah dinding dengan satu kaki di belakang, kaki rata di lantai. Secara perlahan bengkokkan lutut ke depan, bernapas perlahan saat otot betis meregang.

Selain hal tersebut di atas cara relaksasi menurut Stoppard (2009), adalah :

- 1) Berbaringlah terlentang dengan kepala dan punggung berada di atas bantal. Sandarkan kaki di dinding dengan telapak kaki menghadap ke atas. Luruskan kaki sedikit mengangkang dan selebar mungkin asalkan terasa nyaman.
- 2) Duduk bersila atau dengan menempelkan kedua telapak kaki dan luruskan punggung, buka selangkangan dan regangkan paha bagian dalam dengan lembut-lembut tekan paha untuk meningkatkan peregangan.
- 3) Duduk tegak lurus posisi ini memperkuat otot-otot punggung dapat membuat lebih nyaman, taruhlah kaki di tempat yang sejajar dengan pinggul, merilekkan kaki dari waktu ke waktu akan memperkuat belakang betis.
- 4) Meregangkan kaki dengan duduk dengan kaki terkangkang dan posisi bahu dan punggung yang lurus membantu meregangkan. Rilekskan kaki dan rasakan peregangan sepanjang paha dan cobalah untuk menjaga bahu tetap rileks.

3. Oedema

a. Pengertian

Oedema adalah penimbunan cairan atau bengkak tungkai akibat sirkulasi vena yang terganggu serta tekanan vena yang meningkat didalam tungkai bagian bawah (Varney, 2007).

b. Penyebab

Penyebab kaki bengkak yaitu dikarenakan retensi (penahanan) air dan garam karena gestosis dan tertekannya pembuluh darah, karena bagian terendah bayi mulai masuk pintu atas panggul. Pada keadaan ringan kaki bengkak dapat diatasi dengan tidur dengan kaki lebih tinggi dan mengurangi makan garam. Apabila kaki bengkak abnormal berhubungan dengan komplikasi hamil harus mendapat pengobatan khusus (Manuaba, 2009).

Menurut Imran (2013), pembengkakan pada tungkai bawah disebabkan oleh penumpukan cairan pada kaki tersebut. Banyak faktor yang dapat menyebabkan oedema kaki ini. Faktor yang berperan adalah kadar protein (albumin) dalam darah yang rendah, fungsi pompa jantung menurun, sumbatan pembuluh darah atau pembuluh limfe, penyakit liver dan ginjal kronis, posisi tungkai terlalu lama tergantung (gravitasi). Oedema kaki ini terjadi pada kedua tungkai tetapi dapat juga terjadi pada satu tungkai saja. oedema kaki hanya satu tungkai saja disebabkan karena aliran pembuluh darah atau pembuluh limfe tersumbat, sumbatan ini dapat terjadi karena darah

yang kental lalu membeku didalam pembuluh darah atau massa tumor yang menekan pembuluh darah atau pembuluh limfe.

c. Cara memeriksa oedema

Cara memeriksa oedema pada kaki yaitu dengan cara melihat ada pembengkakan di kaki atau tidak, serta bagian tulang kering (*tibia*) dengan cara ditekan, jika bekas tekan kembali maka bukan oedema, jika bekas tekan tidak kembali, maka itu oedema (Manuaba, 2008).

d. Cara Mencegah Oedema Kaki untuk mengurangi oedema kaki

Menurut Stoppard (2009), cara mencegah oedema kaki selain relaksasi kaki, adalah:

- 1) Hindari berdiri terutama sekali di udara yang panas.
- 2) Beristilahatlah dengan kaki disandarkan ke atas dan istirahatlah sedikitnya satu kali dalam sehari.
- 3) Hindari makanan yang asin.
- 4) Gunakan stocking yang tidak terlalu ketat.

4. Hubungan pengetahuan relaksasi kaki dengan kejadian oedema

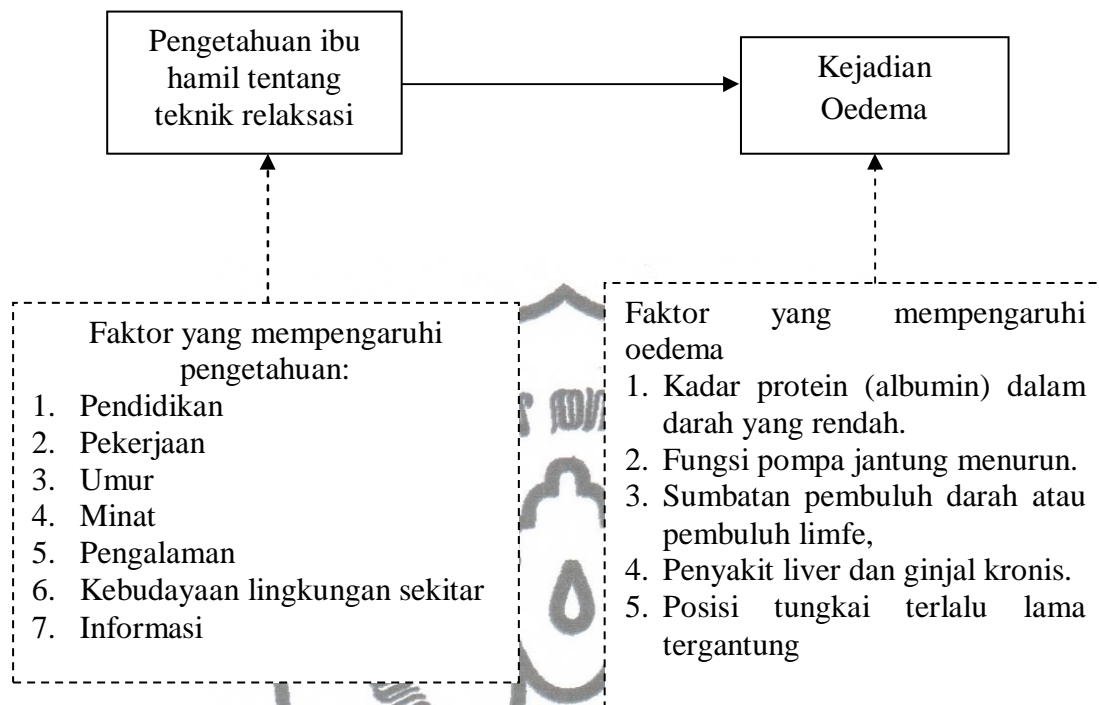
Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatetis dan parasimpatetis ini. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan terbukti efektif mengurangi ketegangan (Ramdhani, 2009). Sesuai dengan penelitian Enny Fitriahadi tentang Manfaat *Muscle Pumping Ekstremitas Inferior* terhadap *Oedema Kaki* pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kelurahan Sidakaya Kabupaten Cilacap yaitu terdapat manfaat *Muscle Pumping Ektremitas*

Inferior Terhadap Oedema Kaki Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kelurahan Sidakaya Kabupaten Cilacap.

Menurut Mubarak (2012), minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal salah satunya dengan melakukan relaksasi, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam dan tidak terjadi oedema.



B. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

: Variabel Penelitian

: Variabel luar

C. Hipotesis

Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi kaki dengan Kejadian Oedema pada Ibu hamil Trimester III di BPS Lumintu Jajar Surakarta.