

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Air Susu Ibu (ASI)**

###### **a. Pengertian ASI Eksklusif**

ASI (air susu ibu) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi.(Mulyani et al., 2020). ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia 6 (enam) bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin. (Sri, 2023)

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan pada bayi yang berusia 0-6 bulan. Pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh badan internasional karena manfaat ASI yang begitu baik untuk bayi maupun ibu. WHO dan kementerian kesehatan merekomendasikan untuk pemberian ASI Eksklusif minimal 6 bulan karena kandungan gizi khusus untuk perkembangan bayi yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. ASI bermanfaat untuk tumbuh kembang bayi terutama pada daya tahan tubuh dimana bayi yang diberi ASI Eksklusif akan dilindungi dari berbagai penyakit yang sering menyerang

bayi seperti mencret, muntah, penyakit saluran pernapasan kanker pada anak dan meningitis (Kebidanan et al., 2020).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang diproduksi dalam korpus alveolus yaitu unit terkecil yang memproduksi susu, selanjutnya dari alveolus air susu akan diteruskan ke dalam saluran yang disebut duktus laktiferus. Setelah persalinan, produksi susu dipengaruhi oleh isapan mulut bayi yang mampu merangsang prolaktin keluar. ASI merupakan cairan susu yang diproduksi ibu yang merupakan makanan terbaik untuk kebutuhan gizi bayi. Pengertian ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu, segera setelah persalinan sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan , yang mana didalamnya terkandung seluruh nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan seorang anak dimasa depan . ASI memiliki enzim, yang mana berperan dalam memberikan dukungan untuk organ pencernaan bayi dalam menyerap dan mencerna gizi yang terkandung dalam ASI. Dalam hal ini, sistem pencernaan bayi belum memiliki enzim yang cukup untuk mencerna makanan, sehingga diperlukan adanya pemberian ASI hingga bayi berusia enam bulan, tanpa diberikan tambahan makan ataupun minuman. (A Amalia, 2023).

ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi yang memberikan semua vitamin, mineral dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dalam enam bulan pertama dan tidak ada makanan atau cairan lain yang diperlukan. ASI memenuhi setengah atau lebih kebutuhan

gizi anak pada tahun pertama hingga tahun kedua kehidupan (WHO).(Munirah, 2021)

b. Proses pembentukan ASI

Pembentukan ASI di mulai dari awal kehamilan dan ASI di produksi karena pengaruh faktor hormonal. Gerakan isapan bayi juga dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormon oksitosin (Diantini, 2021).

Air Susu Ibu diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Selama masa kehamilan terjadi perubahan hormon yang berfungsi mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Segera setelah melahirkan, bahkan kadang mulai pada usia kehamilan 6 bulan akan terjadi perubahan pada hormon yang menyebabkan payudara mulai memproduksi ASI. Sewaktu bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua refleksi yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat dengan jumlah yang tepat pula, yaitu refleksi pembentukan/ produksi ASI atau refleksi prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleksi pengaliran/pelepasan ASI (Diantini, 2021).

c. Kandungan ASI

Ditengah kemajuan teknologi yang terus berkembang, kehadiran ASI tidak dapat digantikan dengan susu formula, mengingat dalam ASI telah tersusun beberapa nutrisi yang dibutuhkan oleh setiap individu, dalam hal

ini ASI disebut sebagai cairan kehidupan "*living fluid*". Komponen nutrisi yang terkandung dalam ASI berasal dari tiga sumber, diantaranya sintesis yang ada di lantosit, berasal dari makanan, dan beberapa merupakan bawaan seorang ibu (A Amalia, 2023)

#### 1) Makronutrien

##### a) Air

Dalam ASI terkandung air sejumlah 87,5%, hal tersebut yang mendasari bahwasanya tidak diperlukan adanya penambahan air meskipun berada ditengah suhu yang panas, mengingat telah tercukupinya cairan dalam tubuh bayi. Kandungan air yang ada dalam ASI mendukung unsur kekentalan ASI yang mana telah sesuai dengan pencernaan bayi, sedangkan susu formula akan jauh lebih kental dari ASI, sehingga hal tersebut seringkali menyebabkan diare pada bayi (A Amalia, 2023)

##### b) Protein

Salah satu zat gizi dalam ASI yang berguna dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah protein. Selain berperan penting dalam pertumbuhan bayi yang sehat, protein berperan dalam pembawa nutrisi lain, meningkatkan perkembangan usus, dan penyerapan nutrisi. Protein yang terkandung dalam ASI terdiri atas tiga jenis diantaranya protein whey, casein, dan musin. Dalam proses pencernaan, sebagian besar protein didekomposisi menjadi asam amino bebas, yang akan

digunakan sebagai bahan penyusun untuk mensintesis protein baru dalam tubuh sehingga protein dalam ASI memainkan peranan penting dalam mengatur pertumbuhan bayi dan komposisi tubuh.(A Amalia, 2023)

c) Lemak

Kandungan lemak dalam ASI berada di 22 - 62 g/L dan 50% nya mengandung kalori utama. *Hindmilk* atau yang dikenal dengan ASI akhir memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan dengan *foremilk* atau ASI awal. Kadar lemak yang tinggi dalam ASI dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak pada bayi. Kandungan lemak yang ada dalam ASI berbeda dengan kandungan lemak dari susu sapi dan susu formula, hal ini ditinjau dari adanya lemak omega 3 dan omega 6 yang banyak ditemukan dalam ASI, yang mana berperan dalam perkembangan otak bayi, selain kedua hal tersebut, adanya kandungan asam lemak rantai panjang yaitu asam dokosaheksanoik (DHA) dan asam arakidonat (ARA) yang mana berfungsi dalam perkembangan jaringan saraf dan retina mata.

d) Karbohidrat

Karbohidrat yang terkandung dalam ASI berbentuk laktosa (gula susu) yang mana akan lebih banyak jumlahnya jika dibandingkan dengan karbohidrat yang terkandung dalam makanan pendamping ASI. Saluran pencernaan bayi akan menghidrolisis

(memecah) menjadi zat-zat yang lebih sederhana yaitu galaktosa dan glukosa yang akan diserap bayi dan digunakan sebagai penghasil energi tinggi.(Ayu, 2020).

e) Karnitin

Kandungan karnitin yang ada dalam ASI berperan dalam membangun sistem antibodi dan menyediakan energi yang diperlukan bayi untuk kelancaran metabolisme dari tubuh bayi. ASI mengandung kadar karnitin yang tinggi, terutama ketika berada pada 3 minggu pertama dalam masa menyusui. Konsentrasi karnitin pada bayi yang memperoleh ASI, akan lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang memperoleh susu formula (Amalia, 2023)

2) Mikronutrien

a) Vitamin

Dalam ASI telah terkandung beberapa komponen vitamin yang cukup lengkap untuk tumbuh kembang bayi, masing-masing dari vitamin tersebut memiliki fungsi dan manfaat tertentu. Vitamin D untuk kekuatan tulangnya, meskipun adarnya dalam ASI tidak terlalu banyak. Namun, ini bisa diatasi dengan menyinari bayi dengan matahari di pagi hari sebagai pencegahan untuk masalah tulang pada periode usia 0-6 bulan kelahiran. Vitamin A berfungsi utamanya untuk indera penglihatan bayi.

Kandungan vitamin A sangat besar pada kolostrum dan mulai berkurang saat sudah memasuki periode transisi ASI matang, di mana sebagian besar porsi ASI sudah dalam bentuk cairan air, namun tetap mengandung zat-zat penting bagi bayi. Selain untuk penglihatan, menurut IDAI, vitamin A juga memiliki peran dalam kekebalan tubuh, pembelahan sel dan pertumbuhan. Vitamin B merupakan zat yang mudah larut dalam cairan. Di dalam ASI, fungsi dari vitamin ini adalah sebagai pelengkap dalam mencegah dari anemia (kekurangan darah), terlambatnya perkembangan, kurang nafsu makan dan iritasi kulit. Dalam perkembangan saraf dan peremajaannya vitamin C memiliki fungsi besar. Selain itu, vitamin C berpengaruh pada pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen, ia juga mampu mencegah bayi dari serangan penyakit. Namun, terlalu banyak konsumsi vitamin juga tidak baik karena efek samping yang ditimbulkan. Vitamin E utamanya untuk kesehatan kulit. Selain itu, vitamin E sebagai penambah sel darah merah bayi yang bernama hemoglobin sehingga melindunginya dari anemia (kekurangan darah). (Ayu, 2020)

#### d. Tahapan ASI

##### 1) Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara setelah persalinan (hari ke 2-4). Kolostrum memiliki karakteristik memiliki warna lebih kekuningan dengan produksi ASI 150-300

ml/hari. Kolostrum memiliki kandungan protein yang tinggi, antibodi IgA, dan tingginya kandungan sel darah putih dalam kolostrum, membuat bayi lebih terlindungi dari bakteri berbahaya, salah satunya membuat bayi tidak mudah terserang diare.

Imunoglobulin yang terkandung dalam kolostrum merupakan antibodi yang diberikan oleh ibu yang berperan untuk memberikan imunitas pasif pada bayi. Imunitas pasif yang diberikan ibu, memberikan perlindungan pada bayi dari berbagai virus dan bakteri. Selain beberapa manfaat yang telah disebutkan, kolostrum berperan dalam membersihkan usus bayi. (A Amalia, 2023)

## 2) ASI Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang dihasilkan setelah keluarnya kolostrum dan keluar antara hari ke 8-20. Dalam ASI peralihan terkandung kadar lemak, laktosan dan vitamin larut dalam air yang lebih tinggi, untuk kadar protein dan mineral lebih dominan rendah. Berkenaan dengan kalori, ASI peralihan mengandung lebih banyak kalori dibandingkan dengan kolostrum. (A Amalia, 2023)

## 3) ASI Matur (ASI Matang)

ASI matur merupakan ASI yang dihasilkan setelah 21 hari dari masa persalinan, dengan kadar volume produksi yang bervariasi, yaitu 300-850 ml/hari, hal ini bergantung pada besarnya stimulus saat laktasi. Dalam ASI matur terkandung 90% air yang dibutuhkan untuk hidrasi bayi, dan mengandung 10% karbohidrat, protein dan lemak yang



diperlukan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi.(A Amalia, 2023).ASI matur terbagi menjadi dua tipe, diantaranya:

a) *Foremilk* adalah ASI yang dihasilkan pada awal masa menyusui.

Dalam *foremilk* memiliki kandungan lemak yang rendah, dan tinggi akan kandungan laktosa, gula, protein, mineral, dan air.

b) *Hindmilk* adalah ASI yang dihasilkan setelah pemberian ASI awal

saat menyusui akan selesai, dalam *hindmilk* terkandung lemak 4-5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan *foremilk*, hal ini diperlukan guna menunjang pertumbuhan berat badan bayi

#### e. Manfaat ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif telah banyak memberikan manfaat, peneliti terdahulu menunjukkan bahwa ASI adalah sumber nutrisi terbaik dalam menunjang tumbuh kembang bayi. Beberapa manfaat yang diperoleh dari ASI eksklusif, diantaranya:

##### 1) Manfaat Bagi Bayi

Pemberian ASI eksklusif terhadap bayi, memberikan manfaat diantaranya:

##### a) Kesehatan Anak

Kandungan yang ada dalam ASI, memberikan dukungan terhadap kekebalan dan daya tahan tubuh, mendukung perlindungan bayi dari berbagai penyakit infeksi. Komponen ASI yang lengkap dapat menghindarkan anak dari adanya malnutrisi (A Amalia, 2023).

#### b) Kecerdasan Anak

Pemberian ASI eksklusif pada bayi memberikan dukungan tercapainya pengembangan potensi kecerdasan pada bayi secara optimal. Selain berperan sebagai penyedia nutrisi terbaik untuk bayi, ASI memberikan nutrisi khusus yang diperlukan otak bayi, dalam hal ini ialah adanya kandungan DHA terbaik. Sehingga dapat meningkatkan IQ dan EQ anak.(A Amalia, 2023).

#### c) Pengembangan Emosional Anak

Melalui proses menyusui, dapat menciptakan ikatan batin yang baik antara ibu dengan bayi. Melalui kontak kulit yang terjalin, dapat merangsang perkembangan psikomotor, dan terbentuknya *emotional intelegence* (EI) (A Amalia, 2023).

### 2) Manfaat Bagi Ibu

Manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI tidak hanya ditujukan untuk bayi, seorang ibu akan memperoleh banyak manfaat diantaranya:

#### a) Sebagai Bentuk Media Kontrasepsi Alami

b) Melalui menyusui secara eksklusif, mendukung adanya penundaan kesuburan, sehingga dapat digunakan sebagai kontrasepsi alami untuk menunda kehamilan dengan syarat :

(1) Bayi belum berusia 6 bulan

(2) Ibu belum haid kembali

(3) ASI diberikan secara eksklusif (Sri, 2023).

#### c) Mengurangi Risiko Berat Badan Berlebih

Selama hamil, ibu menimbun lemak dibawah kulit. Lemak ini akan terpakai untuk membentuk ASI, sehingga apabila ibu tidak menyusui, lemak tersebut akan tetap tertimbun di dalam tubuh. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Nah, dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. (Sri, 2023).

#### d) Mengurangi Risiko Kanker

Pemberian ASI eksklusif tidak hanya memberikan manfaat bagi seorang ibu, salah satunya menurunkan risiko terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium. Pada saat menyusui hormone esterogen mengalami penurunan, sementara itu tanpa aktivitas menyusui, kadar hormone esterogen tetap tinggi dan inilah yang menjadi salah satu pemicu kanker payudara karena tidak adanya keseimbangan hormone esterogen dan progesterone (Sri, 2023).

e) Mengurangi Risiko Anemia

Dalam keadaan menyusui, menunjang terjadinya interaksi antara ibu dan bayi. Interaksi yang terjalin akan menunjang ikatan kasih sayang melalui sentuhan kulit (skin to skin contact), saat menyusui isapan mulut bayi pada payudara ibu merangsang terbentuknya hormon oksitosin oleh kelenjar hipofisis posterior yang dapat meningkatkan produksi ASI dan mempercepat involusi uterus, sehingga mengurangi terjadinya pendarahan setelah proses persalinan (A Amalia, 2023).

f) Mengurangi Risiko Osteoporosis

Proses pemberian ASI pada bayi, memberikan manfaat yang sangat bermakna untuk seorang ibu, dimana melalui proses menyusui dapat mempercepat pemulihan kepadatan tulang sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya osteoporosis setelah menopause (A Amalia, 2023).

3) Manfaat Bagi Keluarga

ASI bermanfaat dari aspek ekonomi, psikologi dan kemudahan/praktis.

4) Keunggulan ASI terhadap susu lain

ASI mempunyai beberapa keunggulan bila dibandingkan susu formula. ASI murah, sehat dan mudah pemberiannya. ASI mengandung zat imun yang dapat meninggikan daya tahan anak terhadap penyakit dan sesuai dengan kemampuan absorpsi usus bayi. ASI juga

mengandung cukup banyak komponen yang diperlukan bayi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kandungan nutrisi pada ASI ternyata lebih bagus dibandingkn dengan kandungan pada susu formula (Astuti, Arso and Wigati, 2019).

f. Dampak tidak diberikan ASI Eksklusif

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif akan lebih rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa serta dapat menderita kekurangan gizi dan mengalami obesitas. Sementara untuk ibu sendiri akan beresiko mengalami kanker payudara, mengeluarkan biaya lebih mahal apabila bayi maupun ibu terkena penyakit, karena memang beresiko rentan terhadap penyakit. Selain itu untuk biaya susu formula menggantikan ASI pada bayi.(Pramita, 2020).

g. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pemberian ASI eksklusif dibedakan menjadi tiga yaitu faktor pemudah (*predisposing factors*), faktor pendukung (*enabling factors*) dan faktor pendorong (*reinforcing factors*), menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2018).

1) Faktor Pemudah (*predisposing factors*)

a) Pendidikan

Pendidikan akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu, mencari pengalaman sehingga informasi yang didapatkan akan menjadi pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki akan membentuk

keyakinan untuk berperilaku. Ibu dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima suatu ide baru dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah. Sehingga informasi dan promosi tentang ASI akan lebih mudah diterima dan dilaksanakan (Pramita, 2020) . Tingkat pendidikan dapat mendasari sikap ibu dalam menyerap dan merubah sistem informasi tentang ASI.

#### b) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil stimulasi informasi. Informasi bisa berasal dari pendidikan formal maupun non formal, percakapan, membaca, mendengarkan radio, menonton televisi dan pengalaman hidup. Contoh pengalaman hidup yaitu pengalaman menyusui anak sebelumnya (Pramita, 2020). Pengetahuan ibu yang kurang tentang ASI eksklusif menyebabkan gagalnya pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan yang dimiliki ibu umumnya sebatas pada tingkat "tahu bahwa" sehingga tidak begitu mendalam dan tidak memiliki ketrampilan untuk mempraktikkannya. Jika pengetahuan ibu lebih luas dan mempunyai pengalaman tentang ASI eksklusif baik yang dialami sendiri maupun dilihat dari teman, tetangga atau keluarga maka ibu akan lebih terinspirasi untuk mempraktikkannya. Pengalaman dan pendidikan wanita semenjak kecil akan mempengaruhi sikap dalam kaitannya dengan menyusui di kemudian hari. Seorang wanita yang dalam keluarga atau lingkungan sosialnya secara teratur mempunyai kebiasaan

menyusui/sering melihat wanita yang menyusui bayinya secara teratur akan mempunyai pandangan yang positif tentang pemberian ASI.

c) Umur

Umur adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan). Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta dalam membina bayi yang dilahirkan. Umur mempengaruhi bagaimana ibu menyusui mengambil keputusan dalam pemberian ASI, semakin bertambah umur maka pengalaman dan pengetahuan semakin bertambah. Selain itu, umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta dalam membina bayi yang dilahirkan, sedangkan Ibu yang berumur 20-35 tahun disebut sebagai "masa dewasa" dan disebut juga masa reproduksi, di mana pada masa ini diharapkan orang telah mampu untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi.(Pramita, 2020).

#### d) Pekerjaan

Menurut penelitian Putri (2014) pekerjaan ibu berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan responden yang bekerja lebih baik bila dibandingkan dengan pengetahuan responden yang tidak bekerja. Semua ini disebabkan karena ibu yang bekerja di luar rumah (sektor formal) memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk mendapatkan informasi tentang pemberian ASI eksklusif. (Ni Putu, 2021)

#### e) Jumlah anak

Jumlah anak atau paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita. Menurut Prawirohardjo (2014) jumlah anak dapat dibedakan menjadi primipara, multipara dan grandemultipara. (Pramita, 2020).

- 1) Primipara adalah perempuan yang telah pernah melahirkan sebanyak satu kali.
- 2) Multipara adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak lebih dari satu kali.
- 3) Grandemultipara adalah perempuan yang telah melahirkan lebih dari lima kali. Pengaruh pengalaman sendiri maupun orang lain terhadap pengetahuan yang dapat mempengaruhi perilaku saat ini atau kemudian.



#### f) Pengalaman

Menyusui Pengalaman menyusui pribadi mungkin merupakan sumber utama pengetahuan dan pengembangan ketrampilan menyusui dan terkait dengan pengetahuan yang lebih baik, sikap positif dan kepercayaan diri ibu menjadi lebih tinggi dalam Seorang ibu muda dengan anak pertama akan merasakan kesulitan dalam menyusui (Sholihah dkk, 2010) Seorang wanita dengan bayi pertama mungkin tidak tahu cara menaruh bayi ke payudaranya. Pengalaman yang panjang tentang ASI dan menyusui berkaitan dengan pengetahuan, sikap, kepercayaan dan efektifitas yang dirasakan dalam pemberian ASI

#### 2) Faktor Pendukung (*enabling factors*)

##### a) Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga adalah penghasilan yang diperoleh suami dan istri dari berbagai kegiatan ekonomi sehari-hari, misalnya gaji. Pendapatan tinggi memungkinkan keluarga cukup pangan sehingga makanan yang dikonsumsi ibu memiliki kandungan gizi yang baik. Konsumsi makanan dengan kandungan gizi baik akan menghasilkan ASI dengan kualitas baik (Pramita, 2020).

##### b) Ketersediaan waktu

Ketersediaan waktu ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif berkaitan erat dengan status pekerjaannya. Banyak ibu yang berhenti menyusui dengan alasan ibu kembali bekerja setelah

cuti melahirkan selesai. Padahal bagi ibu bekerja, ASI dapat diperah setiap 3-4 jam sekali untuk disimpan dalam lemari pendingin (Pramita, 2020).

c) Kesehatan Ibu

Kondisi kesehatan ibu sangat mempengaruhi proses pemberian ASI eksklusif pada bayi. Ibu yang mempunyai penyakit menular (HIV/AIDS, TBC, hepatitis B) dan penyakit pada payudara (kanker payudara, kelainan puting susu) tidak boleh ataupun tidak bisa menyusui bayinya (Pramita, 2020)

3) Faktor Pendorong (*reinforcing factors*)

a) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga yaitu suami, orang tua dan saudara lain sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Karena dukungan keluarga berdampak pada kondisi emosi ibu sehingga akan mempengaruhi produksi ASI Ibu yang kurang mendapatkan dukungan menyusui dari keluarga akan menurunkan pemberian ASI (Pramita, 2020).

b) Dukungan Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan yang professional akan menjadi faktor pendukung ibu dalam memberikan ASI. Dukungan tenaga kesehatan kaitannya dengan nasehat kepada ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya akan menentukan keberlanjutan pemberian ASI (Pramita, 2020).

#### h. ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja

Pekerjaan adalah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang sehingga memperoleh penghasilan. Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan dengan tujuan untuk mencari nafkah. Data keberhasilan menyusui pada ibu bekerja di Indonesia belum ada, namun menurut Laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi di Indonesia tahun 2018, cakupan pemberian ASI 0-6 bulan hanyalah 67,55% (Kemenkes RI, 2018). Cakupan pemberian asi eksklusif pada bayi tahun 2017 (Kemenkes RI, 2017) di Indonesia sebesar 75,04%. Hasil penelitian Puspita (2016) menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya dibandingkan ibu yang tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT). (Pramita, 2020).

#### i. Teknik Menyusui

Teknik menyusui yaitu cara ibu memberikan ASI kepada anaknya dengan memperhatikan perlekatan dan posisi yang benar, sehingga putting susu ibu tidak lecet atau luka saat menyusui dan bayi menyusu dengan nyaman dan tidak gumoh. Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Manfaat dari teknik menyusui yang benar yaitu putting susu tidak lecet, perlekatan menyusu pada bayi kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh (Zulaika et al., 2020). Teknik menyusui yang benar yang diungkapkan Banowati (2019) yaitu :

- 1) Sebelum mulai menyusui puting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar kalang payudara.
- 2) Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.
  - a) Ibu duduk atau berbaring dengan santai, jika duduk akan lebih baik menggunakan kursi yang rendah (hal ini bertujuan supaya kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
  - b) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
  - c) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.
  - d) Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau membelokkan kepala bayi). Telingan dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
  - e) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
- 3) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang di bawah, jangan terlalu menekan puting susu atau kalang payudara saja.
- 4) Diberi rangsangan agar membuka mulut (rotting refleks) dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.

5) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan putting susu serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi.

a) Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk ke dalam mulut bayi, sehingga putting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.

b) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga.

c) Melepas isapan bayi Setelah menyusui pada satu payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.

6) Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk secara perlahan atau dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

j. Lama dan Frekuensi Ibu menyusui

Banowati (2019) menyebutkan lama menyusui tiap payudara adalah sekitar 10-15 menit untuk bayi usia 1-12 bulan. Ibu menyusui sebaiknya sesuai dengan keinginan bayi, tanpa dijadwal karena kadar protein ASI rendah sehingga bayi akan menyusu sering, biasanya antara 1,5-2 jam sekali dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Sehingga frekuensi menyusui kira-kira 8-12 kali/24 jam, setiap kali menyusui kedua payudara harus digunakan dan usahakan sampai payudara terasa kosong agar produksi ASI tetap baik.

Hasil penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika menyusui bayi sebaiknya tidak dijadwal, karena bayi biasanya menyusu antara 1,5-2 jam sekali. Bayi rata-rata menyusu sekitar 5-15 menit, walaupun terkadang ada yang lebih. Frekuensi menyusui bayi kira-kira 8-12 kali/24 jam, sebaiknya setiap kali menyusui kedua payudara harus digunakan dan usahakan menyusui sampai payudara terasa kosong. (Zulaika et al., 2020).

k. Penyimpanan ASI

ASI perah bisa disimpan di suhu ruangan 6-8 jam. Jika disimpan di lemari es dengan suhu ( $4^{\circ}\text{C}$ ) bertahan 2 x 24 jam dan jika di *freezer* ( $-4^{\circ}\text{C}$ ) tahan hingga beberapa bulan. ASI yang telah disimpan di kulkas sebelum dibagikan ke bayi mesti dihangatkan dengan direndam pada air panas. Jika ada sisa tidak boleh dimasukkan kembali pada lemari es. Oleh karena itu, ASI dihangatkan secukupnya. Sedangkan ASI yang disimpan dilemari pembeku mesti dipindahkan terlebih dahulu ke lemari pendingin

agar mencairkannya sebelum dihangatkan. ASI perah alangkah baiknya tidak diberikan lewat botol sebab bakal mengacaukan pemberian langsung dari payudara. Pemberian ASI yang sudah diperah sebaiknya diberikan menggunakan sendok atau cangkir (Eriska, 2023).

## 2. Bayi

- a. Bayi baru lahir (BBL) adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran, berusia 0-28 hari. BBL memerlukan penyesuaian fisiologi berupa maturasi, adaptasi (menyusuaikan diri dari kehidupan intrauteri ke kehidupan ekstrasurine) dan toleransi BBL untuk dapat hidup dengan baik. Bayi baru lahir disebut juga dengan neonatus merupakan individu yang sedang bertumbuh dan baru saja mengalami trauma kelahiran serta harus dapat melakukan penyesuaian diri dari kehidupan intrauterine ke kehidupan ekstrauterin(Herman, 2020).
- b. Pertumbuhan memiliki kata asal “tumbuh”. Dalam KBBI sendiri, tumbuh memiliki arti timbul (hidup) dan bertambah besar atau sempurna. Sehingga secara istilah, pertumbuhan memiliki pengertian perubahan secara kuantitatif pada fisik manusia karena beberapa faktor (faktor internal dan eksternal). Perubahan kuantitatif sendiri dapat di ukur atau dinyatakan dalam satuan serta dapat diamati secara jelas. Faktor pertumbuhan ada dua yakni faktor internal meliputi gen, sel, atom, kromosom atau gizi. Kemudian yang kedua adalah faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar baik pola hidup maupun olahraga. Kedua faktor tersebut sama-sama

berpengaruh dalam proses pertumbuhan seseorang. Ketika yang optimal hanya salah satu faktor, maka hasil pertumbuhan akan kurang maksimal.(Azizah & Richval, 2018)

### 3. Pengetahuan

#### a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah.(Agus Cahyono et al., 2019). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014) dalam (Citra, 2019) yaitu:

##### 1) Tahu (*Know*)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang



dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta.

3) Aplikasi (*Application*)

Dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Yaitu kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yaitu suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yaitu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Penilaian- penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan- tingkatan di atas.

b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan menurut (Citra, 2019).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Faktor Internal

a) Usia

Semakin cukup usia tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya diri pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

b) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik, pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalam pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang

diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu.

c) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

d) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan caramencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan.

e) Jenis Kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

2) Faktor Eksternal menurut (Notoatmodjo, 2017)

a) Informasi atau Media Massa Merupakan menyiapkan, suatu teknik untuk mengumpulkan, menyimpan, mengumumkan, memanipulasi, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapat informasi tentang suatu

pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang tidak sering menerima informasi tentunya tidak akan dapat menambah pengetahuan dan wawasannya. Majunya teknologi akan bersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi dan berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan kepercayaan orang. Seseorang mendapat informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan menjadi luas. Informasi ini bisa didapatkan dari media cetak, elektronik (TV, Radio, dan sebagainya) dan media lainnya sehingga dengan informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya ke arah positif terhadap keadaan.

b) Lingkungan Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan diproses sebagai pengetahuan oleh individu. Jika lingkungannya baik maka pengetahuan yang didapatkan juga akan baik, namun jika lingkungannya kurang baik maka pengetahuan yang didapatkan juga akan kurang baik. Jika seseorang berada di sekitar orang yang berpendidikan maka pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan orang yang berada di sekitar orang kurang berpendidikan.

c) Sosial Budaya Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial budaya seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

d) Sosial Ekonomi Sosial ekonomi semakin tinggi maka semakin tinggi keinginan manusia untuk memperoleh informasi melalui media yang lebih unggul. Dengan sosial ekonomi tinggi, maka akan semakin memperoleh pengetahuan yang diinginkan. Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun sekunder, keluarga 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 sekunder.

#### c. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

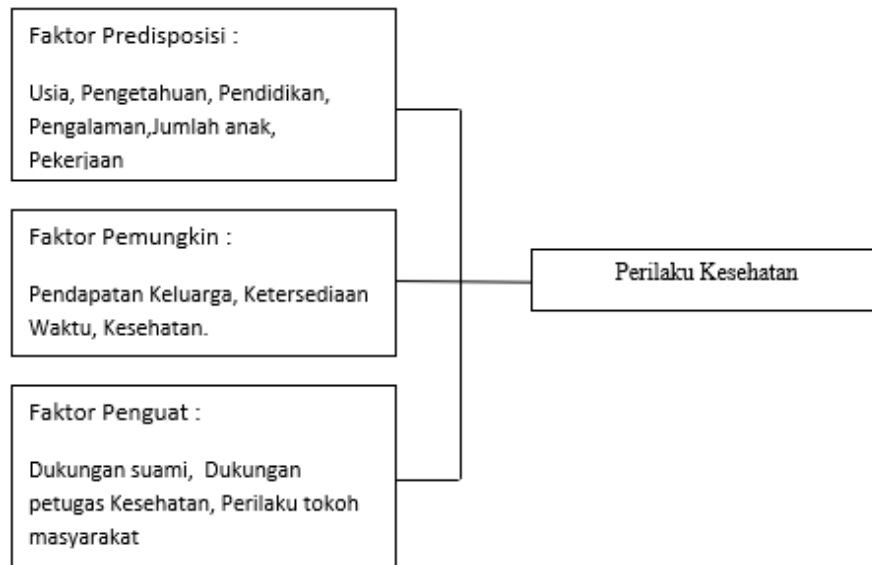
Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau kuisioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan menurut Nursalam (2012) dalam Suryani (2021) pada nilai persentase adalah sebagai berikut:

- 1) Tingkat pengetahuan kategori baik jika menjawab benar 76-100% seluruh pertanyaan.
- 2) Tingkat pengetahuan kategori cukup jika menjawab benar 56-75% seluruh pertanyaan.
- 3) Tingkat pengetahuan kategori kurang jika menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

## B. Kerangka Teori dan Landasan Teori

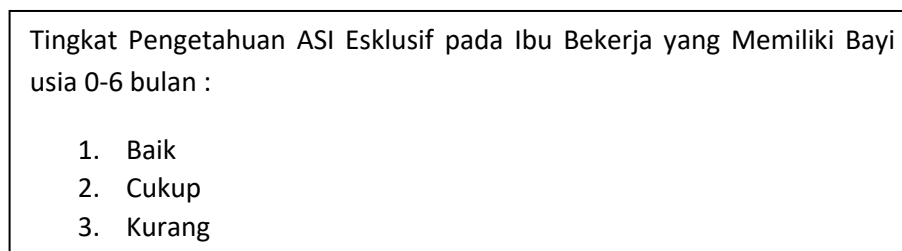
Teori Lawrence W Green merupakan salah satu teori modifikasi perilaku yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah Kesehatan ataupun sebagai alat untuk merencanakan suatu kegiatan perencanaan kesehatan atau pengembangan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan yang dikenal dengan kerangka kerja *precede* dan *proceed*. Kerangka kerja *precede proceed* mempertimbangkan beberapa faktor sebagai target untuk intervensi (Usher and Pradita, 2018). Menurut teori Lawrence Green ada 2 determinan masalah Kesehatan; *Behavioral factor* (faktor perilaku) dan *Non Behavaoral* (faktor non perilaku). Perilaku sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu;

1. Faktor-faktor *predisposisi (disposing factors)*, yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.
2. Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau Tindakan.
3. Faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku.



Gambar 1. Faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku Kesehatan menurut Notoatmojo (2018)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

### D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang ASI eksklusif pada ibu bekerja yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Gondomanan tahun 2024?