

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi

Pengetahuan (*knowledge*) adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.⁷

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behaviour*). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang.⁷

b. Adopsi Pengetahuan

Rogers (1974) dalam Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa apabila suatu perbuatan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan, dan apabila manusia mengadopsi perbuatan dalam diri seseorang tersebut akan terjadi proses sebagai berikut:

- 1) *Awareness* (kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- 2) *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tertentu disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang) baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- 4) *Trial*, dimana subjek mulai melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.⁷

c. Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan yang dicakup dalam bidang atau ranah kognitif mempunyai enam tingkatan bergerak dari yang sederhana sampai pada yang kompleks yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Mengetahui berdasarkan mengingat kepada bahan yang sudah dipelajari sebelumnya. Mengetahui dapat menyangkut bahan yang luas atau sempit seperti fakta (sempit) dan teori (luas). Namun, apa yang diketahui hanya sekedar informasi yang dapat disingkat saja. Oleh karena itu tahu merupakan tingkat yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Penerapan adalah kemampuan menggunakan suatu ilmu yang sudah dipelajari ke dalam situasi baru seperti menerapkan suatu metode, konsep, prinsip atau teori.

4) Analisa (*Analysis*)

Analisa adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitan satu sama lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkas.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkenaan dengan kemampuan menggunakan pengetahuan untuk membuat penelitian terhadap suatu berdasarkan maksud atau kriteria tertentu.⁷

d. Cara pengukuran tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuisioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden.⁷ Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan (2010) tingkat pengetahuan ada tiga yaitu:⁸

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila jumlah jawaban benar 76%-100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila jumlah jawaban benar 56%-75%
- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila jumlah jawaban benar <56%

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan.

b) Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu.

c) Pengalaman

Pengalaman adalah sesuatu yang pernah dialami seseorang tentang sesuatu. Interaksi dengan orang lain, memungkinkan

pengalaman yang dialami oleh orang lain akan menambah pengetahuannya.

d) Usia

Usia individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

2) Faktor Eksternal

a) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder.

b) Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

c) Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk selalu menjaga kebersihan

lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.⁹

2. ASI eksklusif

a. Definisi ASI eksklusif

ASI eksklusif menurut WHO (*World Health Organization*) adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk ataupun makanan tambahan lain. Sebelum mencapai usia 6 bulan system pencernaan bayi belum mampu berfungsi dengan sempurna sehingga ia belum mampu mencerna selain ASI.¹⁰

Pemberian ASI eksklusif adalah menyusui bayi secara murni. Bayi hanya diberi ASI tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa pemberian makanan tambahan lain, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur, atau nasi tim. Pemberian ASI secara eksklusif dianjurkan untuk jangka waktu minimal hingga bayi berumur 6 bulan.¹¹

b. Manfaat ASI bagi bayi

Bayi mendapatkan manfaat yang besar dari ASI. Selain memberikan nutrisi yang terbaik yang dibutuhkan bayi, ASI juga berperan penting dalam melindungi dan meningkatkan kesehatan bayi.

Berikut ini beberapa fakta mengenai peran ASI dalam meningkatkan kesehatan bayi.

- 1) Bayi yang diberi ASI, 17 kali lebih jarang menderita pneumonia/radang paru.

- 2) Bayi yang diberi ASI lebih terlindungi dari penyakit sepsis/infeksi dalam darah yang menyebabkan kegagalan fungsi organ tubuh hingga kematian.
- 3) Waktu menyusui yang lebih panjang dapat melindungi bayi dan anak dari asma atau mengurangi terjadinya serangan asma pada anak kecil. Risiko penderita asma meningkat bila pemberian ASI eksklusif dihentikan sebelum 4 bulan.
- 4) Menyusui dengan waktu yang lebih panjang (lebih dari 6 bulan) dapat melindungi bayi dan anak dari penyakit rhinitis alergi.
- 5) Risiko dirawatnya bayi yang disusui eksklusif selama 4 bulan karena penyakit saluran pernafasan, 3 kali lebih jarang daripada bayi yang diberi susu formula
- 6) Bayi yang diberi ASI eksklusif, 25 kali lebih jarang menderita diare fatal/menyebabkan kematian.
- 7) Bayi yang diberi ASI selama 6 bulan atau lebih menderita kanker (Leukimia, limfoma maligna) lebih jarang.
- 8) Pemberian ASI mengurangi resiko diabetes/kencing manis.
- 9) Bayi yang diberi ASI eksklusif lebih terlindungi dari penyakit infeksi telinga tengah.
- 10) Bayi prematur dengan berat lahir sangat rendah yang mendapat ASI secara eksklusif dapat terhindar dari ROP/ Retinopathy of Prematurity (Manzoni 2013).

- 11) Pemberian ASI eksklusif selama 3-5 bulan mengurangi risiko obesitas/kegemukan sebesar 35% pada masa dating (usia 5-6 tahun).
- 12) Pemberian ASI mengurangi risiko bayi kekurangan gizi.
- 13) Pemberian ASI mengurangi risiko terkena penyakit jantung dan pembuluh darah.
- 14) ASI mengurangi risiko bayi terkena infeksi dari bubuk susu formula yang tercemar (misalnya terhindar dari bakteri E. sakazii).
- 15) ASI mencegah kerusakan gigi, misalnya gigi keropos dan maloklusi/kelainan susunan gigi geligi atas dan bawah yang berhubungan dengan bentuk rongga mulut/rahang.

Keunggulan ASI lainnya, antara lain :

- 1) Selalu tersedia dalam keadaan bersih dari payudara ibu.
- 2) Selalu tersedia kapan pun dan dengan suhu yang tepat.
- 3) Mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi.
- 4) Dapat membantu perkembangan gigi dan rahang bayi karena bayi menghisap ASI dari payudara.
- 5) Kontak kulit dengan kulit (skin to skin contact) antara bayi dan ibu saat menyusui menciptakan kedekatan/ikatan, serta perkembangan psikomotorik dan social yang lebih baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI memiliki kemampuan kognitif dan kepandaian yang secara umum lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mendapatkan ASI.¹²

c. Manfaat Menyusui bagi Ibu

Menyusui dapat memberi manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu, baik jangka pendek maupun jangka panjang, seperti berikut ini.

- 1) Mengurangi perdarahan pasca persalinan.
- 2) Mempercepat bentuk rahim kembali ke keadaan sebelum hamil.
- 3) Mengurangi resiko terkena kanker payudara, kanker indung telur (ovarium), dan kanker endometrium.
- 4) Mengurangi resiko terkena penyakit diabetes tipe 2.
- 5) Mengurangi risiko terkena keropos tulang/osteoposis.
- 6) Mengurangi risiko terkena rheumatoid arthritis.
- 7) Menjadi metode kontrasepsi yang paling aman dan efektif.
- 8) Mengurangi risiko kegemukan (obesitas) dan lebih cepat mengembalikan berat badan seperti sebelum hamil.
- 9) Mengurangi stress dan kegelisahan.
- 10) Mengurangi risiko ibu menderita depresi pasca persalinan (post partum depression).
- 11) Mengurangi risiko tekanan darah tinggi (hipertensi) pada masa yang akan datang.
- 12) Mengurangi tindak kekerasan ibu pada anak.
- 13) Mengurangi risiko ibu menderita Anemia Defisiensi Besi (ADB).
- 14) Memudahkan hidup ibu. Dengan menyusui, ibu tidak perlu repot menyiapkan botol, membeli susu formula, menyiapkan susu formula, dan lain-lain.¹²

d. Manfaat ASI bagi Keluarga dan Masyarakat

- 1) Mengurangi kemiskinan dan kelaparan karena ASI dan menyusui sangat ekonomis, tidak seperti susu formula yang membutuhkan biaya tinggi untuk membelinya.
- 2) Mengurangi biaya anggaran perawatan kesehatan, baik untuk anggaran di perusahaan maupun anggaran di perusahaan tempat ibu/ayah bekerja.
- 3) Mengurangi penggunaan energi (yang diperlukan untuk memproduksi susu formula di pabrik) dan tidak membahayakan lingkungan (tidak ada sampah kemasan plastik).¹²

e. Manfaat ASI bagi Negara

- 1) Mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi.
Adanya factor protektif dan nutrient yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi.
- 2) Menghemat devisa Negara
ASI dianggap sebagai kekayaan nasional. Jika semua ibu menyusui diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar Rp. 8,6 milyar yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula.
- 3) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit
Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi

persalinan dan infeksi nosocomial serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit.

4) Peningkatan kualitas generasi penerus

Anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin.¹³

f. Kandungan ASI

ASI mengandung air, protein, karbohidrat, lemak dan DHA/ARA, vitamin, mineral, enzim, faktor pertumbuhan, faktor antiparasit, anti-alergi, antivirus, antibody, faktor bioaktif, dan hormon.¹²

g. Masalah-Masalah Menyusui

- 1) Nyeri puting
- 2) Payudara bengkak (*Engorgement*)
- 3) Mastitis
- 4) Infeksi Jamur
- 5) Produksi ASI berlebih
- 6) Bayi menyusui lebih sering
- 7) Bingung puting
- 8) Bayi rewel
- 9) Bayi menolak menyusu (Nursing strike)
- 10) Bayi menyusu hanya pada satu payudara
- 11) Bayi mengigit dan tumbuh gigi
- 12) Puting datar dan terbenam
- 13) Tongue tie

14) Bayi kuning

15) Perasaan sedih dan tidak nyaman pasca persalinan (*baby blues*)

16) Depresi pasca persalinan (*post partum depression/PPD*).¹²

3. Manajemen Laktasi

Manajemen laktasi merupakan usaha atau cara yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan menyusui. Menguasai manajemen laktasi merupakan hak dan kewajiban ibu dan calon ibu. Calon ibu dapat mempelajari manajemen laktasi sebagai bagian dari usaha mempersiapkan persalinan dan menyusui sehingga komplikasi dan hal-hal yang menghambat proses menyusui dapat dicegah.¹²

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian integral dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia (Direktorat Gizi Masyarakat, 2005). Produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi, volume ASI 500 – 800 ml/hari (3000 ml/hari).¹³

Ruang lingkup pelaksanaan manajemen laktasi dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui (Prasetyono, 2009).

a) Masa Kehamilan (antenatal)

- (1) Ibu mencari informasi tentang keunggulan ASI, manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta dampak negatif pemberian susu formula.
- (2) Ibu memeriksakan kesehatan tubuh, kehamilan dan kondisi puting payudara. Selain itu, ibu perlu memantau kenaikan berat badan selama hamil.

- (3) Ibu melakukan perawatan payudara sejak kehamilan berumur 6 bulan hingga siap menyusui. Tindakan ini dimaksudkan agar ibu mampu memproduksi dan memberikan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi.
 - (4) Ibu senantiasa mencari informasi tentang gizi dan makan tambahan sejak kehamilan trimester II. Makanan tambahan yang dibutuhkan saat hamil sebanyak $1\frac{1}{3}$ kali dari makanan yang dikonsumsi sebelum hamil.
 - (5) Ibu menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga, termasuk mendapatkan dukungan suami yang dapat memberikan rasa nyaman kepada ibu.
- b) Masa setelah persalinan (prenatal)
- (1) Masa persalinan merupakan masa yang paling penting dalam kehidupan bayi selanjutnya. Dalam hal ini, bayi harus mendapatkan cukup ASI, yang dilanjutkan dengan cara menyusui yang baik dan benar, baik posisi maupun cara melekatkan bayi pada payudara ibu.
 - (2) Membantu terjadinya kontak langsung antara bayi dan ibu selama 24 jam agar menyusui dapat dilakukan tanpa jadwal.
 - (3) Ibu nifas diberi kapsul vitamin A dosis tinggi dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan.
- c) Masa menyusui (postnatal)
- (1) Setelah bayi mendapat ASI pada minggu pertama kelahiran, ibu harus menyusui bayi secara eksklusif selama 4 bulan pertama

setelah lahir. Saat itu, bayi hanya diberi ASI tanpa makanan atau minuman lainnya.

- (2) Ibu mesti mencari informasi tentang gizi makanan ketika masa menyusui agar bayi tumbuh sehat. Saat menyusui ibu memerlukan makanan 1½ kali lebih banyak daripada biasanya, dan minum minimal 8 gelas sehari.
- (3) Ibu harus cukup istirahat untuk menjaga kesehatannya. Ibu perlu ketenangan pikiran, serta menghindarkan diri dari kelelahan yang berlebihan agar produksi ASI tidak terhambat.
- (4) Ibu selalu mengikuti petunjuk petugas kesehatan (merujuk Posyandu atau Puskesmas) bila ada permasalahan yang terkait penyusuan.
- (5) Ibu memperhatikan gizi/makanan anak, terutama pada bayi berusia 4 bulan. Sebaiknya, bayi diberi ASI yang kualitas dan kuantitasnya baik.¹³

Ruang Lingkup manajemen laktasi adalah periode postnatal, antara lain ASI eksklusif, teknik menyusui, memeras ASI, memberikan ASI peras, menyimpan ASI peras, pemenuhan gizi selama periode menyusui (Maryunani, 2012). Semua tahapan pada manajemen laktasi adalah penting dan berperan untuk keberhasilan ASI eksklusif, sehingga semua tahap harus dipersiapkan dengan baik supaya ASI eksklusif berjalan dengan sukses adalah motivasi bidan, konseling dan perawatan payudara.¹³

a. Persiapan menyusui

- 1) Menguasai ilmu pengetahuan mengenai ASI, menyusui, dan manajemen laktasi.
- 2) Bicarakan dengan suami dan anggota keluarga lainnya tentang pembagian tugas saat ibu melahirkan dan waktu awal kepulangan ibu dari tempat bersalin.
- 3) Bernegosiasi dengan atasan dan rekan kerja.
- 4) Pilihlah tempat bersalin yang mendukung pemberian ASI eksklusif.
- 5) Mempersiapkan surat permohonan pelaksanaan kelahiran dan menyusui (*birth plan*)
- 6) Mempersiapkan peralatan/kebutuhan menyusui pasca kelahiran.¹¹

b. Posisi Menyusui

Menurut WHO, ada tiga prinsip dasar penting yang mempengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui, yaitu sebagai berikut :

- 1) Teknik menyusui (posisi dan perlekatan/latch on) yang tepat.
- 2) Menyusui kapanpun bayi menginginkannya (untuk bayi lahir sehat dan cukup bulan). Hal ini dilaksanakan setelah ibu lancar menyusui dan bayi lancar menyusu. Untuk bayi yang baru lahir, upayakan ibu menyusui 8 hingga 12 kali dalam 24 jam.
- 3) Ibu yang percaya diri.¹²

c. Tata Laksana Menyusui yang Benar

Menurut Marmi (2012), tahap dan tata laksana menyusui yang benar adalah sebagai berikut:

1) Posisi badan ibu dan badan bayi

- a) Ibu harus duduk atau berbaring dengan santai.
- b) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.
- c) Putar seluruh badan bayi sehingga menghadap ke ibu.
- d) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.
- e) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
- f) Dengan posisi ini maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
- g) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.

2) Posisi mulut bayi dan puting susu ibu

- a) Keluarkan ASI sedikit oleskan pada puting dan areola.
- b) Pegang payudara dengan pegangan seperti membentuk huruf C yaitu payudara dipegang dengan ibu jari dibagian atas dan jari yang lain menopang dibawah atau dengan pegangan seperti gunting (puting susu dan areola dijepit oleh jari telunjuk dan jari tengah seperti gunting) dibelakang areola
- c) Sentuh pipi atau bibir bayi untuk merangsang rooting reflek (reflek menghisap).

- d) Tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar dan lidah menjulur kebawah.
- e) Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan menekan bahu belakang bayi bukan belakang kepala.
- f) Posisikan puting susu di atas bibir atas bayi dan berhadap-hadapan dengan hidung bayi.
- g) Kemudian arahkan puting susu keatas menyusuri langit-langit mulut bayi.
- h) Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit-langit yang keras (*palatum durum*) dan langit-langit yang lunak (*palatum molle*).
- i) Lidah bayi akan menekan dinding bawah payudara dengan gerakan memerah sehingga ASI akan keluar.
- j) Setelah bayi menyusu atau menghisap payudara dengan baik, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
- k) Beberapa ibu sering meletakkan jarinya pada payudara dengan hidung bayi dengan maksud untuk memudahkan bayi bernafas. Hal ini tidak perlu karena hidung bayi telah dijauhkan dari payudara dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu.
- l) Dianjurkan tangan ibu yang bebas untuk mengelus-elus bayi.¹³

d. Upaya Memperbanyak ASI

Menurut Marmi (2012), upaya tindakan yang dapat memperbanyak ASI yaitu, sebagai berikut:

- 1) Bimbingan prenatal.
- 2) Perawatan payudara dan puting susu sedini mungkin dimulai sejak kehamilan trimester III.
- 3) Menyusui sedini mungkin segera setelah melahirkan.
- 4) Menyusui secara on demand yaitu menyusui sesering mungkin sesuai dengan kehendak bayi tanpa dijadwal.
- 5) Menyusui dengan posisi yang benar.
- 6) Memberikan ASI eksklusif.
- 7) Pemberian gizi pada ibu hamil dengan baik dan seimbang konsumsi nutrisi lengkap dengan cukup kalori dan cukup air
- 8) Dukungan pada ibu secara psikologis dari suami, keluarga dan bidan.
- 9) Sikap pelayanan, pengetahuan dan kesiapan petugas.
- 10) Saat menyusui, sebaiknya ibu berada di lingkungan yang tenang.
- 11) Pelayanan pascanatal.
- 12) Setiap menyusui, gunakanlah kedua payudara secara bergantian tetapi diusahakan satu payudara sampai habis, lalu pindah ke payudara yang lainnya.¹³

e. Tanda-tanda kecukupan ASI

- 1) Frekuensi buang air kecil (BAK) untuk bayi baru lahir perhari paling sedikit 6 kali sehari.

2) Pola buang air besar (BAB)

BAB bayi sampai usia sebulan biasanya lebih dari 3 kali sehari sejak hari keempat paska kelahiran dengan warna kuning.

3) Pertumbuhan bayi

Umumnya, kenaikan berat badan bayi per minggu pada usia 0-4 bulan adalah sekitar 155-241 gram. Pada usia 4-6 bulan, kenaikan berat badan bayi per minggu adalah sekitar 92-126 gram. Pada usia 6-12 bulan kenaikan berat badan bayi per minggu sekitar 50-80 gram.

4) Perilaku bayi

Pasca menyusui payudara Ibu menjadi lembut. Bayi pun tampak puas, kenyang, tidak rewel, tidur dengan nyenyak, serta aktif dan siaga saat bangun.

5) Perkembangan bayi

Perkembangan bayi harus memenuhi tahapan perkembangan bayi berdasarkan usia secara umum. Biasanya tahapan perkembangan ini terlihat di KMS (buku kesehatan anak) atau bisa melalui pengecekan skor KPSP (Kuesioner Pra Skrining Perkembangan).¹²

f. Cara Memerah ASI

Menurut Bobak (2009) cara memerah ASI dengan tangan adalah sebagai berikut:

- 1) Cuci tangan sampai bersih, pegang cangkir bersih untuk menampung ASI.

- 2) Condongkan badan ke depan dan sanggah payudara dengan tangan.
- 3) Mulai dari letakkan jari di atas areola dan jari – jari lain di bawahnya.
- 4) Peras ASI dengan menekan payudara sambil ibu jari dan jari-jari lain mengurut ke arah depan.
- 5) Ulangi gerakan tekan, pijat dan lepas beberapa kali dengan gerakan berirama sampai ASI mulai mengalir keluar.
- 6) Jangan menarik atau memijat puting susu, karena tidak akan mengeluarkan ASI dan akan menyebabkan sakit.¹³

g. Manajemen laktasi pada ibu bekerja

Manajemen laktasi pada ibu bekerja adalah upaya yang dilakukan ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya khususnya pada ibu yang bekerja. Tehnik yang dianjurkan antara lain:

- 1) Sebelum berangkat kerja ibu tetap menyusui bayinya
- 2) ASI yang berlebihan dapat diperas atau di pompa, kemudian disimpan dilemari pendingin untuk diberikan pada bayi saat ibu bekerja.
- 3) Selama ibu bekerja ASI dapat diperas atau di pompa dan di simpan di lemari pendingin di tempat kerja, atau diantar pulang.
- 4) Bayi dapat di titipkan ke tempat penitipan bayi apabila kantor atau instansi menyediakan tempat.
- 5) Setelah ibu di rumah, perbanyak menyusui yaitu saat malam hari Perawat bayi dapat membawa bayi ketempat ibu bekerja bila memungkinkan.

- 6) Ibu dianjurkan untuk istirahat, minum cukup, makan dengan gizi cukup untuk menambah produksi ASI. ¹⁴

h. Langkah-langkah menuju keberhasilan menyusui

Ada beberapa langkah yang perlu dilaksanakan untuk membantu ibu agar berhasil menyusui :

- 1) Memberikan informasi yang benar mengenai ASI

Informasi tentang ASI perlu diberikan kepada siapa saja dan sedini mungkin agar terjadi lingkungan yang mendukung pemberian ASI.

- 2) Tatalaksana di tempat bersalin yang mendukung ASI (Rumah Sakit Sayang Bayi

Peranan tatalaksana di tempat bersalin sangat penting. Tatalaksana yang menunjang keberhasilan menyusui harus dilaksanakan, seperti : bayi segera diberikan kepada ibu sesegera mungkin setelah lahir, merawat bayi bersama ibunya (ada fasilitas rawat gabung), mengajarkan teknik menyusui yang benar, mengajarkan cara mengeluarkan ASI secara manual, jangan memberikan makanan prelakteal, jangan menjadwalkan pemberian ASI, jangan memberikan kempeng atau dot pada bayi, mempunyai fasilitas klinik laktasi, membina kelompok pendukung ASI.

3) Mengusahakan keberhasilan menyusui bagi ibu bekerja

Salah satu kendala mensukseskan program ASI eksklusif adalah meningkatkan tenaga kerja wanita, sedangkan cuti melahirkan hanya 12 minggu, itupun 4 minggu harus diambil sebelum melahirkan. Untuk menanggulangi ini perlu disiapkan hal seperti : cuti melahirkan diperpanjang menjadi paling kurang 4 bulan untuk ibu yang menyusui, dengan jaminan gaji penuh selama cuti dan pekerjaan masih tetap terbuka bila cuti selesai, selama cuti ibu hanya memberi ASI, jangan mengenalkan susu formula dengan alasan agar terbiasa karena akan ditinggal kerja, tempat bekerja disiapkan menjadi “mother-friendly working place” dimana terdapat fasilitas untuk pemerah dan menyimpan ASI, bila fasilitas mengizinkan disediakan tempat penitipan bayi.

4) Menyediakan fasilitas menyusui di tempat umum

Masyarakat kita masih sungkan untuk menyusui didepan umum. Agar bayi tidak terganggu menyusu maka perlu disediakan fasilitas menyusui di tempat umum misalnya, di stasiun kereta api, bandara, mal, dan sebagainya.¹⁵

4. Kesiapan Memberikan ASI Eksklusif

a. Pengertian Kesiapan Menghadapi Masa laktasi pada Ibu hamil

Kesiapan merupakan suatu kondisi dimana seseorang telah mencapai pada tahapan tertentu atau dikonotasikan dengan kematangan fisik, psikologis, spiritual dan skill (Yusnawati, 2015).¹⁶ Kesiapan adalah suatu kompetensi berarti sehingga seseorang yang mempunyai kompetensi berarti seseorang tersebut memiliki kesiapan yang cukup untuk berbuat sesuatu (Arikunto, 2015).⁸

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh pada kecenderungan untuk memberi respon (Slameto, 2014). Dari beberapa teori itu dapat disimpulkan bahwa kesiapan adalah suatu kondisi yang dimiliki baik oleh perorangan maupun suatu badan dalam mempersiapkan diri baik secara mental, maupun fisik untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.¹⁷

Suatu kondisi dikatakan siap setidaknya-tidaknya mencakup beberapa aspek, menurut Slameto (2014), ada tiga aspek yang mempengaruhi kesiapan yaitu kondisi (fisik, mental, emosional), kebutuhan atau motif tujuan, keterampilan, pengetahuan, dan pengertian yang lain yang telah dipelajari. Slameto juga mengungkapkan tentang prinsip-prinsip *readiness* atau kesiapan yaitu semua aspek perkembangan berinteraksi (saling pengaruh mempengaruhi), kematangan jasmani dan rohani

adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman, pengalaman pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan, kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.¹⁷

Kesiapan menghadapi masa laktasi adalah keadaan ibu hamil yang menunjukkan bahwa ibu hamil siap untuk menghadapi masa laktasi.

Skala ukur adalah nominal.

Kriteria objektif

a. Siap: jika jawaban $> 50 \%$

b. Kurang siap: jika jawaban $\leq 50 \%$ ¹⁸

b. Beberapa Hal yang harus dipersiapkan pada masa hamil

1) Niat

a) Niat ini seharusnya sudah tertanam kuat jauh hari sebelumnya.

b) Ibu harus bertekad akan memberikan makanan yang terbaik baginya.

c) Dengan niat bulat, ibu akan berfikir optimis.

d) Dengan fikiran optimis tersebut, akan terbentuk energy positif yang dapat mempengaruhi kesiapan semua organ– organ menyusui sehingga ASI dapat mengalir lancar.

e) Jika ibu yakin bisa menyusui, ASI yang keluar pasti banyak.

f) Anjurkan ibu untuk membuang jauh–jauh pikiran negatif, seperti bagaimana kalau ASI tidak keluar, atau bagaimana kalau payudara bermasalah, dan sebagainya.

g) Untuk itu, dalam masa hamil, ibu dianjurkan untuk :

- (1) Mempelajari mengenai manajemen laktasi, rawat gabung dan bahaya susu formula.
- (2) Berniat bersungguh-sungguh untuk memberikan ASI pada bayi sekurang-kurangnya 6 bulan.
- (3) Belajar ketrampilan menyusui.
- (4) Meningkatkan gizi dan kesehatan ibu.
- (5) Memakai BH yang menyokong dan ukuran sesuai payudara.
- (6) Memeriksa payudara dan puting susu (Maryunani, 2012).

2) Menghilangkan Stress

- a) Anjurkan pada ibu untuk berusaha selalu berpikiran positif tentang kehamilan.
- b) Berikan pengertian bahwa kehamilan jangan sampai membuat ibu merasa terbatas.
- c) Apabila ada masalah, anjurkan untuk berkonsultasi pada petugas kesehatan.
- d) Anjurkan pada ibu untuk melakukan semua hal yang menyenangkan selama hamil, seperti jalan-jalan, berekreasi, berkumpul dengan teman, mengerjakan hobi dan lain sebagainya.
- e) Semua aktivitas tersebut sangat penting untuk menjaga ketenangan batin karena perasaan tenang dan bahagia berpengaruh pada produksi ASI.

3) Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Dan Menyusui

Kebutuhan gizi ibu meningkat pada saat hamil dan menyusui. Karena, selain untuk ibu, gizi tersebut juga diperlukan untuk janin. Oleh karena itu, asupan makanan yang dikonsumsi ibu harus mencakup pola makan gizi yang cukup dan seimbang. Gizi tersebut harus mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.

4) Asupan Gizi Ibu Selama Hamil Untuk Memicu Produksi ASI, antara lain :

a) Triwulan I (Kehamilan 1-3 Bulan) yaitu makan makanan dalam porsi kecil tetapi sering, makan buah-buahan segar atau sari buah-buahan, menjaga agar kenaikan berat badan 0,7 – 1,4 kg selama 3 bulan.

b) Triwulan II (Kehamilan 4–7 Bulan) yaitu nafsu makan akan pulih sehingga semua boleh dimakan, makan makanan dengan porsi lebih banyak dari biasanya, kenaikan berat badan bervariasi antara 0,3–04 kg/minggu.

c) Triwulan III (Kehamilan 8 Bulan) yaitu ibu dianjurkan untuk tidak makan terlalu berlebihan, anjurkan ibu untuk mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak, gula, garam dan karbohidrat, diupayakan agar kenaikan berat badan tidak terlalu berlebihan karena ada kecenderungan terjadinya keracunan kehamilan (pre eklampsi).

5) Melakukan Pijat Payudara

- a) Pijat payudara sangat baik sebagai persiapan sebelum menyusui.
- b) Pelaksanaanya biasanya setelah masa kehamilan akhir.
- c) Ibu dianjurkan untuk membuat rangsangan secara lembut dan pelan kedua puting payudara dengan tangan.
- d) Buatlah gerakan memutar dan lakukan beberapa kali dalam sehari. Konsultasikan aktivitas ini pada petugas kesehatan, karena pada kasus tertentu tindakan ini tidak boleh dilakukan, terutama untuk ibu yang pernah melahirkan bayi prematur (Maryunani, 2012).

6) Menciptakan Gaya Hidup Sehat

Menciptakan gaya hidup sehat bertujuan agar kehamilan dan persalinan berlangsung lancar dan janin dapat berkembang optimal.¹⁹

c. Faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi masa laktasi pada ibu hamil

Faktor-faktor yang membentuk perilaku untuk intervensi dalam pendidikan kesehatan adalah salah satunya dijelaskan dalam Teori Lawrence Green. Teori ini sering menjadi acuan dalam penelitian-penelitian kesehatan masyarakat. Perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang menjadi dasar atau motivasi bagi perilaku. Dapat dikatakan faktor predisposisi ini sebagai preferensi pribadi yang dibawa seseorang atau kelompok ke

dalam suatu pengalaman belajar. Preferensi ini dapat mendukung atau menghambat perilaku sehat, dan dalam setiap kasus faktor ini selalu memiliki pengaruh.

Predisposing factor ini mencakup pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, pekerjaan, sosial, dan ekonomi.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor pemungkin merupakan faktor estenden yang memungkinkan suatu atau motivasi dapat terlaksana, termasuk didalamnya keterampilan dan sumber daya pribadi disamping sumber daya masyarakat. *Enabling Factor* mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat untuk melakukan perilaku kesehatan.

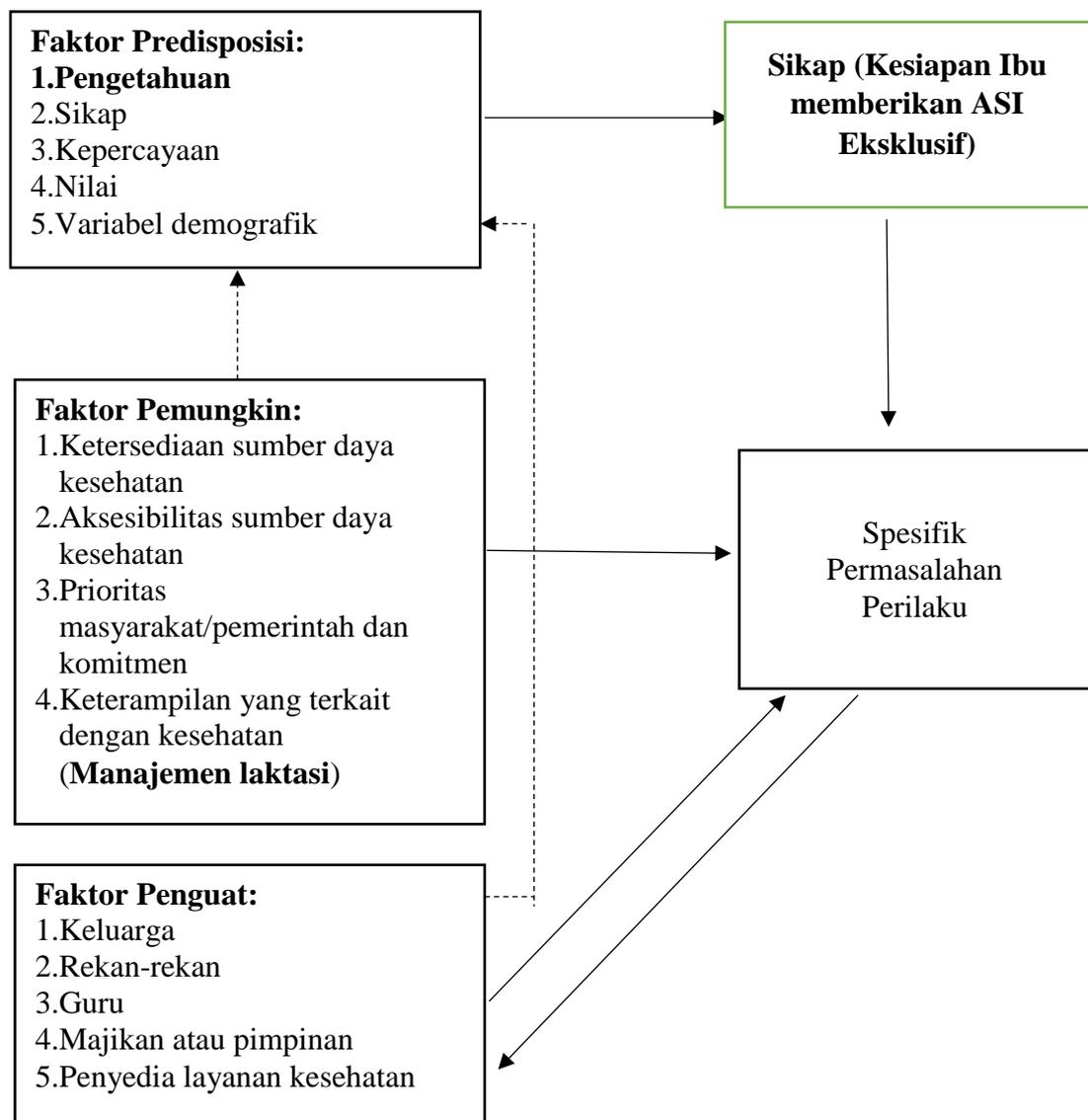
Faktor pemungkin ini juga menyangkut keterjangkauan sumber daya, biaya, jarak, ketersediaan transportasi, jam buka atau jam pelayanan, dan sebagainya. Dalam hal ini fasilitas klinik merupakan salah satu faktor pemungkin.

3) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor penguat adalah faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan, memperoleh dukungan atau tidak. Faktor penguat merupakan faktor penyerta (yang datang sesudah) perilaku dan berperan bagi menetap atau melenyapnya perilaku itu. Yang

termasuk dalam faktor ini adalah penghargaan atau dukungan dari keluarga, teman, petugas kesehatan, tokoh masyarakat, dan keputusan.¹⁹

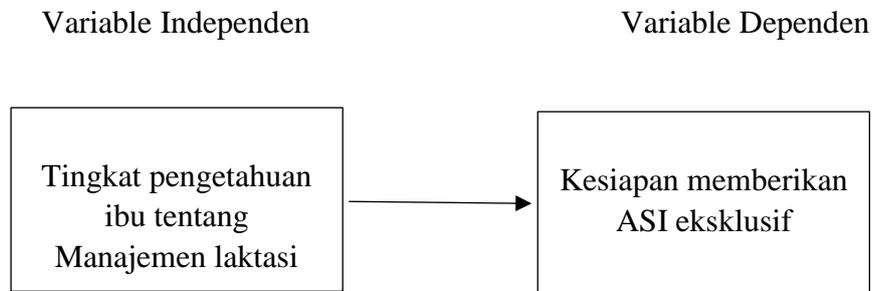
B. KERANGKA TEORI



Catatan : Garis padat menyiratkan memberikan kontribusi pengaruh, dan garis putus-putus berarti efek sekunder. Angka menunjukkan urutan perkiraan diman tindakan biasanya terjadi.

Gambar 2 Kerangka Teori Lawrence Green

C. KERANGKA KONSEP



D. HIPOTESIS PENELITIAN

Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan kesiapan ibu memberikan ASI eksklusif di puskesmas wirobrajan tahun 2019.