

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. ASI Eksklusif

a. Pengertian ASI Eksklusif

ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan bermanfaat sebagai makanan bayi. ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain, kecuali; obat, vitamin, dan mineral.^{17,18}

b. Manfaat ASI Eksklusif

ASI mengandung nutrisi yang tidak dapat digantikan oleh bahan makanan lain. ASI dapat mencegah dan melindungi bayi dari infeksi karena mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat. Sehingga ASI eksklusif memberikan manfaat sebagai berikut ¹⁹:

1) Manfaat bagi Bayi

a) ASI Eksklusif sebagai Nutrisi Utama

ASI adalah sumber gizi yang sangat ideal dan seimbang komposisinya sudah sesuai dengan kebutuhan untuk masapertumbuhan

bayi. ASI sebagai makanan tunggal mencukupi kebutuhan tumbuh kembang bayi hingga usia enam bulan.²⁰

b) ASI Eksklusif Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Bayi

ASI mengandung berbagai zat-zat protektif seperti lactobasilus bifidus, laktoferin, lisozim, Imunoglobulin dan faktor-faktor antialergi. Lactobasilus bifidus mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang memberikan sifat asam pada pencernaan sehingga pertumbuhan mikroorganisme terhambat. Imunoglobulin yang terdapat dalam ASI adalah IgG, IgM, IgA, IgD dan IgA berfungsi melindungi permukaan mukosa dari masuknya bakteri patogen dan virus. IgG dimiliki bayi melalui transfer plasenta. IgM melindungi bayi dari E.coli dan polio.²⁰

c) ASI Eksklusif Meningkatkan Kecerdasan Bayi

Lemak adalah salah satu makronutrien utama yang terdapat dalam ASI terdiri dari AA dan DHA yang merupakan penyusun 60% dari komposisi otak manusia. AA dan DHA sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan otak terutama dalam proses sinaptogenesis dan mielinisasi sel-sel saraf yang bermanfaat untuk kecerdasan bayi.²¹

d) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi

Bayi dengan ASI eksklusif akan memiliki perkembangan psikomotorik lebih cepat dibanding bayi yang tidak mendapatkan ASI. Bayi yang mendapat ASI akan memiliki perlindungan gigi yang lebih baik sebab, adanya kadar selenium merupakan mineral penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai antioksidan untuk meredam aktifitas radikal bebas, dalam ASI yang cukup tinggi. Bayi yang mendapat ASI akan memiliki perkembangan penglihatan yang baik karena didalam ASI mengandung asam omega 3 dan juga dapat membantu

bayi cepat berbicara karena saat menyusui pada ibu bayi melakukan gerakan mengisap yang lebih kuat sehingga akan membantu memperkuat otot pipi sehingga dapat membantu bayi cepat berbicara.²¹

e) Efek psikologis yang baik untuk bayi

Pada saat menyusui bayi terjadi kontak kulit antara bayi dan ibunya sehingga akan menimbulkan rasa aman dan nyaman bagi bayi. Perasaan aman dan nyaman akan meningkatkan rasa kepercayaan diri anak.²⁰

2) Manfaat bagi Ibu

Manfaat memberikan ASI eksklusif bagi ibu yaitu mencegah perdarahan karena menyusui menimbulkan kontraksi otot-otot rahim. Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah anemia defisiensi zat besi yang disebabkan perdarahan pasca persalinan. Pemberian ASI eksklusif juga dapat mengurangi berat badan ibu karena jumlah kalori yang terbakar saat menyusui adalah sebesar 200 hingga 500 kalori per hari.²²

Proses menyusui menyebabkan hubungan batin ibu dan anak akan bertambah kuat. Ibu akan merasa dibutuhkan dan bahagia karena dapat memberikan sesuatu untuk sang bayi dan bayi akan merasa aman, nyaman dalam pelukan ibunya. Menyusui secara eksklusif juga bermanfaat untuk mengurangi risiko terkena kanker payudara dan ovarium pada ibu. Pemberian ASI secara eksklusif juga dapat berfungsi sebagai alat kontrasepsi karena sapan bayi pada payudara ibu akan merangsang hormon prolaktin yang berfungsi menghambat terjadinya pematangan sel telur sehingga menunda kesuburan.²³

3) Manfaat bagi Keluarga

ASI bermanfaat bagi keluarga karena mudah dalam proses pemberiannya, dapat mengurangi biaya rumah tangga karena bayi yang mendapatkan ASI jarang sakit, sehingga dapat menghemat biaya untuk berobat.¹⁷

c. Komposisi ASI

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta (2008) ASI memiliki komposisi sebagai berikut ²¹:

1) Karbohidrat

ASI mengandung karbohidrat lebih tinggi daripada susu formula yaitu 6.5-7 gram%. Karbohidrat utama yang terdapat dalam ASI adalah laktosa yang akan diubah menjadi galaktosa.²¹

2) Lemak

Lemak yang terdapat dalam ASI terdiri dari trigliserida, fosfolipid, kolesterol dan asam lemak esensial. Pada kolostrum konsentrasi kolesterol sangat tinggi yang penting dalam proses pembentukan myelin. Myelin adalah zat yang mengelilingi sel saraf otak dan akson yang berfungsi melindungi dari rangsangan yang merusak. Lemak pada ASI mudah diserap oleh bayi karena adanya enzim lipase yang mencerna lemak trigliserida menjadi digliserida.²¹

3) Asam lemak esensial Arachidonic Acid (AA) dan Docosahexanoid Acid (DHA)

Kandungan AA dan DHA adalah asam lemak tak jenuh yang mempunyai rantai panjang (polyunsaturated fatty acid) yang diperlukan bayi untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal.²⁴ Otak bayi yang mendapat ASI mempunyai kandungan DHA lebih tinggi dari pada bayi yang mendapat susu formula. AA dan DHA berfungsi dalam proses penerimaan rangsang dan penghantaran listrik di sel-sel saraf.

4) Protein dan asam amino

Asam amino berperan dalam perkembangan otak yaitu taurin, tirosin dan triptofan. Taurin adalah asam amino bebas yang jumlahnya sangat besar di jaringan saraf, jaringan otak yang sedang berkembang dan saraf mata. Taurin berperan sebagai neurotransmitter, mengatur aktivitas sel saraf, menstabilkan dinding sel saraf dan

antioksidan. Noradrenalin dan dopamine dibentuk oleh tirosin sedangkan serotonin dan melatonin adalah neurotransmitter yang dibentuk triptofan. Noradrenalin berfungsi mengatur pola tidur-bangun, memori dan proses belajar. Dopamin berfungsi untuk mengontrol gerakan, respon emosi, persepsi sakit dan senang, dan adaptasi terhadap perubahan lingkungan. Serotonin untuk mengontrol nafsu makan, pola tidur, memori dan proses belajar.²⁴

5) Mineral

ASI mempunyai kandungan mineral yang konstan selama laktasi. Garam organik yang ada dalam ASI yaitu kalsium, kalium dan natrium. Kalsium berfungsi dalam pertumbuhan jaringan otot dan rangka, transmisi jaringan saraf dan pembekuan darah. Kadar kalsium dalam ASI lebih rendah dibandingkan dengan susu formula tapi lebih mudah diserap dibandingkan susu formula.

6) Vitamin

Vitamin lengkap terdapat dalam ASI. Vitamin A yang terdapat dalam ASI yaitu 280 IU sedangkan dalam kolostrum dua kali lipat lebih besar dari itu. Vitamin D pada bayi 2/3 dari kadar vitamin D ibu yang bisa didapatkan melalui plasenta dan sedikit dalam ASI. Vitamin K berfungsi sebagai faktor pembekuan darah. Vitamin E berfungsi untuk pembentukan sel darah merah. Kadar vitamin K dalam ASI sangat sedikit sehingga ketika bayi baru lahir diberikan vitamin K dalam bentuk suntikan atau oral untuk mengurangi risiko perdarahan.²¹

7) Air

ASI mengandung 88% air sehingga ASI yang diminum bayi selama pemberian ASI eksklusif sudah mencukupi kebutuhan bayi. ASI dengan kandungan air yang tinggi keluar pada hari ketiga atau keempat.²⁴

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif

Green telah mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan dan evaluasi kesehatan yang dikenal teori PRECEDE PROCEED. Pada kerangka teori PRECEDE PROCEED oleh Green dan Krueter digambarkan tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu faktor pemudah (*predisposing*), faktor pemungkin (*enabling*), faktor penguat (*reinforcing*).²⁵

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Perilaku terbentuk dari 3 faktor yaitu: faktor predisposisi terdiri dari pengetahuan, sikap, nilai dan persepsi. Faktor pemungkin yaitu ketersediaan saran dan prasarana. Faktor penguat yaitu dukungan sosial.²⁵ Perilaku pemberian ASI eksklusif turut dipengaruhi oleh ketiga faktor tersebut diantaranya:

1) Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang. Faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, pekerjaan, pendapatan keluarga, nilai-nilai dan sebagainya.²⁵ Faktor predisposisi dalam perilaku pemberian ASI eksklusif terdiri dari:

a) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut dilakukan melalui pancaindera yang dimiliki oleh manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Namun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh

melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Gangguan pemberian ASI eksklusif dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu yang kurang tentang ASI eksklusif akan menyebabkan gagalnya pemberian ASI eksklusif karena ibu tidak mempunyai motivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Penelitian di Nigeria dan United Arab Emirate menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dan pemberian ASI eksklusif bahwa semakin baik pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif maka semakin berpeluang memberikan ASI eksklusif.^{25,26,27}

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden.

Terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai persentase sebagai berikut ²⁸:

- 1) Tingkat Pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 75\%$.
- 2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56–74%
- 3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $< 55\%$

b) Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah proses seseorang mengembangkan kemampuan, sikap, dan bentuk – bentuk tingkah laku lainnya di dalam masyarakat tempat ia hidup, proses sosial yakni orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan sosial dan kemampuan individu yang optimal. Menurut M. Enoch dan D. Abunaim, perilaku tidak menyusui bayi berubah sejalan dengan perubahan pendidikan formal. Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, terutama dalam pemberian

ASI eksklusif pada ibu bekerja. Sedangkan ibu-ibu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi umumnya terbuka menerima perubahan atau hal – hal baru guna pemeliharaan kesehatannya. Penelitian di United Arab Emirate dan Nigeria menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin besar keberhasilan untuk memberikan ASI eksklusif.^{29,30,26,27}

Tingkat pendidikan di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjadi 3 kategori yaitu: pendidikan rendah bagi lulusan SD/ sederajat dan SMP/ sederajat, pendidikan menengah bagi lulusan SMA/ sederajat, dan pendidikan tinggi bagi lulusan perguruan tinggi D3/S1/S2.³¹

c) Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku tertutup (*covert behaviour*). Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.²⁵

Persiapan psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berarti karena keputusan atau sikap ibu yang positif harus sudah ada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap ibu yang positif terhadap pemberian ASI eksklusif akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memberikan ASI secara eksklusif.³²

Pengukuran sikap ini menggunakan Skala Likert. Pada skala Likert, skala Thurstone yang terdiri dari 11 poin disederhanakan menjadi 2 kelompok, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Masing-masing responden diminta melakukan *agreement* atau *disagreement* untuk item dalam skala yang terdiri dari 5 poin (sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju). Semua item yang *favorable* kemudian diubah nilainya dalam angka, yakni setuju nilainya 5 dan sangat tidak setuju nilainya 1. Item yang *unfavorable* nilainya 1 untuk sangat setuju dan 5 untuk sangat tidak setuju.³³

d) Pendapatan Keluarga

Tingkat ekonomi keluarga berhubungan dengan kemampuan keluarga itu untuk memberi susu formula. Pendapatan keluarga yang tinggi tentu saja meningkatkan kemampuan keluarga tersebut untuk dapat membeli susu formula.¹⁵

e) Usia

Semakin cukup usia maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dalam kurun waktu reproduksi sehat dikenal usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui yaitu 20-35 tahun sedangkan jika usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun termasuk ke dalam kurun waktu tidak reproduksi. Usia yang sesuai, sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI eksklusif, sementara usia yang kurang dari 20 tahun dianggap masih belum matang secara fisik, mental, dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta pemberian ASI.³⁰

Penelitian di Brazil menunjukkan bahwa ibu yang berusia kurang dari 20 tahun berisiko 3,8 kali tidak memberikan ASI eksklusif. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Mesir yang menunjukkan bahwa ibu yang berusia lebih muda serta primipara cenderung memberikan makanan tambahan dibanding menyusui bayi secara eksklusif.^{34,14}

f) Jumlah anak

Jumlah anak atau paritas adalah banyaknya jumlah anak yang pernah dilahirkan hidup, dihitung dalam satuan jumlah anak. paritas dapat dibedakan menjadi primipara yaitu kelahiran bayi hidup untuk pertama kali dari seorang wanita, multipara yaitu kelahiran bayi hidup dua kali atau lebih dari seorang wanita, dan grandemultipara yaitu kelahiran 5 orang anak atau lebih dari seorang wanita. Jumlah anak dalam keluarga mempengaruhi seseorang dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seorang ibu untuk menyusui dan mengasuh anaknya. Penelitian di Brazil menunjukkan bahwa ibu primipara berisiko 1,5 kali lebih besar tidak memberikan ASI eksklusif dibanding ibu multipara. Hal tersebut karena ibu primipara cenderung memberikan ASI dalam waktu yang singkat.^{30,34}

2) Faktor Pemungkin

Faktor Pemungkin yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi individu untuk berperilaku. Faktor ini terwujud dalam ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku sehat.²⁵ Faktor pemungkin pada pemberian ASI eksklusif adalah ketersediaan fasilitas di tempat kerja.

Setelah masa cuti melahirkan habis, sebagai ibu yang bekerja tentu saja banyak waktu yang dihabiskan di tempat kerja. Maka agar pemberian ASI dapat terus dilakukan secara eksklusif tempat kerja perlu menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung. Fasilitas atau sarana yang dapat diberikan menyediakan ruang atau pojok laktasi, menyediakan tempat menyimpan ASI dan menyediakan tempat penitipan anak (TPA) jika lingkungan kerja memungkinkan. Ketersediaan fasilitas ditempat kerja dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu mendukung dan kurang mendukung. Ibu yang memiliki sarana dan prasarana menyusui yang mendukung di tempat kerja mempunyai kesempatan 1,911 kali berhasil memberikaan ASI eksklusif. Ketersediaan sarana memudahkan ibu menyiapkan ASI perah,

dimana ibu yang menyiapkan ASI perah juga memiliki keberhasilan pemberian ASI eksklusif lebih tinggi sekitar 2.454 kali. Ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI eksklusif selama bekerja jika di dukung dengan ketersediaan fasilitas pemerah ASI. Ketersediaan fasilitas penunjang bagi ibu pekerja dapat dilihat dari tempat lingkungan tempat kerja baik di instansi milik pemerintah atau milik swasta.^{22,16,35,13}

Ketersediaan fasilitas pemerah ASI meliputi ruang pemerah ASI yang harus memiliki luas ruangan minimal 3x4 m², ruangan tertutup, dapat dikunci dari dalam dan bersih, cukup ventilasi, cahaya. Rungan memiliki lantai keramik /semen/ karpet, memiliki wastafel dengan air mengalir dan sabun untuk cuci tangan. Ruangan tidak bersebelahan dengan toilet, gudang, dapur, atau tempat wudhu. Lokasi mudah dijangkau oleh pekerja perempuan. Ruangan untuk pemerah ASI hendaknya memiliki kulkas (apabila belum memungkinkan dapat menggunakan termos es), pompa ASI, botol untuk menyimpan ASI, alat untuk mensterilkan botol.³⁶

3) Faktor Penguat

Faktor penguat adalah yaitu faktor-faktor yang mendorong atau mendukung dan memperkuat terjadinya perilaku. Faktor ini terwujud dalam adanya dukungan sosial, sikap dan perilaku petugas kesehatan serta adanya referensi dari pribadi yang dipercaya.²⁵ Faktor penguat dalam perilaku pemberian ASI eksklusif terdiri dari:

a) Dukungan Suami

Keberhasilan dan kegagalan pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh dukungan dari suami. Suami yang mengerti bahwa ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayinya merupakan pendukung yang baik demi keberhasilan menyusui. Suami turut berperan menentukan kelancaran refleks pengeluaran ASI (*let down reflex*) yang sangat dipengaruhi

oleh emosi atau perasaan ibu. Suami juga berperan aktif dalam pemberian ASI eksklusif dengan jalan memberikan dukungan secara emosional dan bantuan-bantuan praktis lainnya seperti mengganti popok atau menyendawakan bayi.²²

Penelitian di Uni Arab Emirate dan Nigeria menunjukkan bahwa dukungan suami sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif, dan ibu yang mendapatkan dukungan baik dari suami mempunyai pengetahuan dan sikap yang lebih baik terhadap ASI eksklusif.^{27,26}

Terdapat empat jenis dukungan sosial yang mendukung terciptanya suatu perilaku Menurut Caplan (1976) dalam Friedman (1998)³⁷:

- a. Dukungan emosional: Bentuk dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol. Misalnya: suami memberikan pujian kepada istri setelah menyusui bayi.
- b. Dukungan penghargaan: merupakan bentuk penghargaan yang diberikan seseorang kepada orang lain sesuai dengan kondisinya. Bantuan penilaian dapat berupa penghargaan atas pencapaian kondisi keluarga berdasarkan keadaan yang nyatanilaian ini dapat berupa penilaian positif dan penilaian negatif yang pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Misalnya: suami mengingatkan istri untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi sesuai jadwal, suami menegur apabila istri memberikan makanan atau minuman lain selain ASI.
- c. Dukungan instrumental: mencakup bantuan langsung, sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah dengan lebih mudah. Misalnya: suami menyediakan makanan atau minuman untuk menunjang kebutuhan nutrisi ibu selama menyusui, menyiapkan uang untuk memeriksakan istri apabila sakit selama menyusui bayi.

d. Dukungan informatif: Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah. Misalnya: suami memberikan informasi pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada bayinya, suami perlu memberikan informasi bahwa proses menyusui tidak menyebabkan payudara ibu kendur. mencakup pemberian nasihat, saran, pengetahuan, dan informasi serta petunjuk.

b) Dukungan Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan berperan sangat penting untuk mendukung ibu tetap menyusui tidak hanya dengan memberikan obat atau menyarankan makanan tertentu, tetapi juga harus menjelaskan kepada ibu-ibu bahwa dengan rangsangan isapan bayi yang terus menerus akan memicu produksi ASI semakin banyak. Petugas kesehatan dalam hal ini meliputi seluruh petugas kesehatan yang pernah berinteraksi dengan ibu yang akan ataupun sedang dalam proses menyusui. Dukungan petugas kesehatan dapat meliputi dukungan informasional, instrumental, penghargaan, dan emosional. Ibu umumnya mau patuh dan menuruti nasihat dari petugas kesehatan. Petugas kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi tentang kapan waktu yang tepat dalam memberikan ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif, dan risiko yang dialami jika tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi.^{38,22}

Petugas kesehatan juga harus memberikan informasi, memotivasi, dan mendukung ibu untuk memberikan ASI eksklusif karena penelitian di Tanzania menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan nasihat dari petugas kesehatan berpeluang 2,6 kali lebih besar memberikan ASI eksklusif karena semakin baik informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan maka akan semakin besar kemauan ibu untuk memberikan ASI eksklusif.³⁹

e. Kebijakan Pemerintah Tentang Pemberian ASI Eksklusif

- a) Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif.⁴⁰
 - 1) Pasal 6 dan 7: setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya, kecuali terdapat indikasi medis, ibu tidak ada, atau ibu terpisah dari bayi.
 - 2) Pasal 13 ayat 1: untuk mencapai pemanfaatan pemberian ASI eksklusif secara optimal, petugas kesehatan dan penyelenggara fasilitas pelayanan kesehatan wajib memberikan informasi dan edukasi ASI eksklusif kepada ibu dan/atau anggota keluarga dari bayi yang bersangkutan sejak pemeriksaan kehamilan sampai dengan periode pemberian ASI eksklusif selesai.
 - 3) Pasal 30 ayat 3: pengurus tempat kerja dan penyelenggara tempat sarana umum harus menyediakan fasilitas khusus untuk menyusui dan/atau memerah ASI sesuai dengan kondisi kemampuan perusahaan.
- b) Permenkes Nomor 15 Tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Khusus Menyusui dan/atau Memerah ASI.⁴¹
- c) Permenkes Nomor 39 Tahun 2013 tentang Susu Formula Bayi dan Produk Bayi Lainnya.⁴²
- d) Peraturan Bersama Menteri Negara Pembrdayaan Perempuan, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi, dan Menteri Kesehatan Nomor 48/Men.PP/XII/2008, Nomor PER. 27/MEN/XII/2008, Nomor 1177/Menkes/PB/XII/2008 Tentang Pemberian ASI selama waktu kerja di tempat kerja.⁴³
- e) Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 1 Tahun 2014 tentang Pemberian ASI Eksklusif.
 - 1) Pasal 6: Setiap bayi baru lahir berhak mendapatkan ASI eksklusif.
 - 2) Pasal 10: Penyelenggara Fasilitas Pelayanan Kesehatan wajib memberikan informasi dan edukasi ASI eksklusif kepada calon ibu, ibu dan/atau anggota keluarga dari bayi

yang bersangkutan sejak pemeriksaan kehamilan sampai dengan periode pemberian ASI eksklusif selesai.

- 3) Pasal 16 ayat 1: Penyelenggara tempat kerja dan tempat sarana umum wajib mendukung keberhasilan program pemberian ASI eksklusif.
- 4) Pasal 17 ayat 2: Penyelenggara tempat sarana kerja wajib membuat peraturan yang mendukung program pemberian ASI eksklusif.
- 5) Pasal 17 ayat 3: Penyelenggara tempat kerja harus menyediakan waktu dan fasilitas khusus untuk menyusui dan/atau memerah ASI.

2. Laktasi Pada Ibu Pekerja

a. Definisi Ibu Pekerja

Menurut UU Nomor 13 Tahun 2003, tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri atau masyarakat. Pekerja adalah setiap orang yang bekerja dan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain sedangkan, buruh, pegawai/karyawan adalah seseorang yang bekerja pada orang lain atau instansi/kantor/perusahaan. Menurut *Encyclopedia of Children's Health*, ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah^{44,45}

Ibu bekerja adalah ibu yang melakukan suatu kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk mencari nafkah untuk keluarga. Selain itu salah satu tujuan ibu bekerja adalah suatu bentuk aktualisasi diri guna menerapkan ilmu yang telah dimiliki ibu dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya.⁴⁶

Jam Kerja, waktu Istirahat kerja, waktu lembur diatur dalam pasal 77 sampai pasal 85 Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Untuk karyawan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari dan 40

jam dalam 1 minggu. Sedangkan untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Pada kedua sistem jam kerja tersebut juga diberikan batasan jam kerja yaitu 40 (empat puluh) jam dalam 1 (satu) minggu. Apabila melebihi dari ketentuan waktu kerja tersebut, maka waktu kerja biasa dianggap masuk sebagai waktu kerja lembur sehingga pekerja/buruh berhak atas upah lembur.⁴⁴

b. Tata Kelola ASI Perah Pada Ibu Pekerja

1) Pengertian ASI perah

ASI perah adalah ASI yang diperah oleh ibu dan disimpan untuk diberikan kepada bayinya selama ibu bekerja diluar rumah. ASI perah merupakan metode yang cocok untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi meskipun ibu bekerja di luar rumah. Ibu yang bekerja masih bisa tetap memberikan ASI eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan meskipun tidak di rumah yaitu dengan cara mempersiapkan ASI perah. Kebanyakan ibu yang bekerja kurang mengetahui tata kelola ASI perah yang baik dan benar pada ibu pekerja. ASI dapat diperah dengan tangan, pompa ASI manual, ataupun pompa ASI elektrik. Memerah dengan tangan yang dikenal dengan teknik Mermet lebih dianjurkan karena lebih mudah dan tidak memerlukan banyak peralatan.³⁶

2) Waktu memerah ASI

ASI diperah secara rutin minimal setiap 2-3 jam dan tidak menunggu payudara terasa penuh. Akan lebih sulit untuk memerah ASI jika payudara sudah bengkak dan terasa nyeri serta akan menyebabkan penurunan produksi ASI.³⁶

3) Cara memerah ASI

a) Menyiapkan perlengkapan

1. Gelas/cangkir untuk menampung ASI perah.

2. Botol untuk menyimpan ASI yang sudah diperah.
3. Label atau spidol.
4. Lemari pendingin (refrigator) jika tidak ada bisa menggunakan *Cooler box*/termos yang diberi es batu dan *ice pack*.
5. Jika diperlukan pemerah dapat menggunakan pompa ASI.³⁶

b) Persiapan sebelum pemerah ASI

1. Melakukan sterilisasi wadah ASI. Caranya dengan memasukan air mendidih ke dalam wadah tersebut, lalu dibiarkan selama beberapa menit kemudian airnya dibuang.
2. Menyiapkan lap atau tisu yang bersih.
3. Mencuci tangan sampai bersih, dengan menggunakan sabun .
4. Kondisi ibu harus tenang dan santai, caranya duduk dengan nyaman pikirkan bayi atau dengarkan rekaman suaRPa atau foto bayi.
5. Bila memungkinkan payudara dapat dikompres lebih dulu dengan lap yang telah dibasahi air hangat.
6. Melakukan pemijatan ringan pada sekeliling payudara.³⁶

4) Cara menyimpan ASI perah di tempat kerja

- a) Tempat penyimpanan ASI perah disarankan menggunakan botol kaca, karena lemak-lemak dalam ASI tidak akan banyak menempel. Selain itu, botol kaca juga relatif murah dan bisa digunakan berulang kali. Wadah penyimpan ASI yang dianjurkan adalah botol kaca khusus ASI, tetapi penggunaan plastik

khusus ASI juga diperbolehkan. Perhatikan apakah wadah tersebut bebas bisphenol A (BPA Free).⁴⁷

- b) Bila ASI perah disimpan dalam botol kaca, hendaknya botol jangan diisi terlalu penuh hal ini dapat menyebabkan botol pecah saat disimpan dalam *freezer*. Sisakan 1,5 cm ruangan kosong pada wadah penyimpanan ASI, karena ASI mengembang saat didinginkan.⁴⁷
 - c) Pastikan botol yang akan digunakan menyimpan ASI perah sudah dicuci bersih dengan sabun dan sudah dibilas air panas/disteriskan.
 - d) Simpan ASI perah ke dalam botol steril, tutup rapat dan jangan sampai ada celah yang terbuka.
 - e) Botol diberi label berupa jam, tanggal pemerahan, dan nama untuk membedakan ASI perah milik pekerja lainnya.
 - f) ASI perah harus disimpan dalam lemari pendingin. Pisahkan ASI perah dengan bahan makanan lain yang tersimpan dalam lemari pendingin.³⁶
- 5) Cara membawa ASI perah dari tempat kerja ke rumah
- a) Pastikan tutup botol tertutup rapat.
 - b) ASI perah dimasukkan ke dalam termos yang sudah diisi es batu sesuai dengan jumlah botol ASI yang sudah diperah.
 - c) Pastikan bahwa botol bersentuhan langsung dengan es batu.³⁶
- 6) Cara penyimpanan ASI perah setelah sampai di rumah
- a) Setelah sampai di rumah ASI perah dimasukkan ke dalam lemari pendingin selama 1 jam sebelum dimasukkan ke dalam *freezer*.
 - b) Bila ASI perah melimpah, untuk jangka panjang sebaiknya sebagian disimpan dalam *freezer* dan sebagian disimpan dalam lemari pendingin untuk jangka pendek.

- c) ASI perah disimpan di bagian dalam *freezer* atau lemari pendingin, bukan di dekat pintu agar tidak mengalami perubahan dan variasi suhu.³⁶

Jika lemari es sering dibuka, kemungkinan suhu pada lemari es akan meningkat. Pengecekan suhu lemari es dengan termometer sangat dianjurkan untuk menjaga suhu ASI agar tetap aman dikonsumsi. Berikut tabel penyimpanan ASI perah:

Tabel 2. Penyimpanan ASI Perah

Tempat Penyimpanan	Waktu Penyimpanan Maksimal
ASI yang baru di perah	
Suhu ruangan	6 jam
<i>Cooler Bag</i>	24 jam
Lemari Es (50-100 °C)	3 hari
Lemari Es (00-40 °C)	8 hari
<i>Freezer</i> dibawah -180 °C	6 bulan
ASI yang telah dicairkan	
ASI telah dicairkan dalam lemari es	12 jam
ASI dicairkan di luar lemari es	Digunakan segera

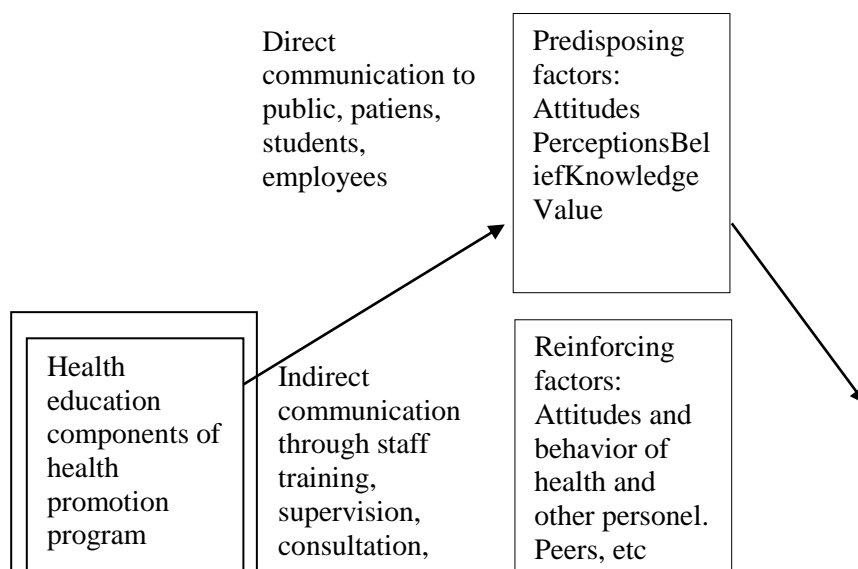
- d) Bila di rumah tidak memiliki lemari pendingin/*freezer* maka ASI perah dapat disimpan dalam termos dengan es batu.³⁶

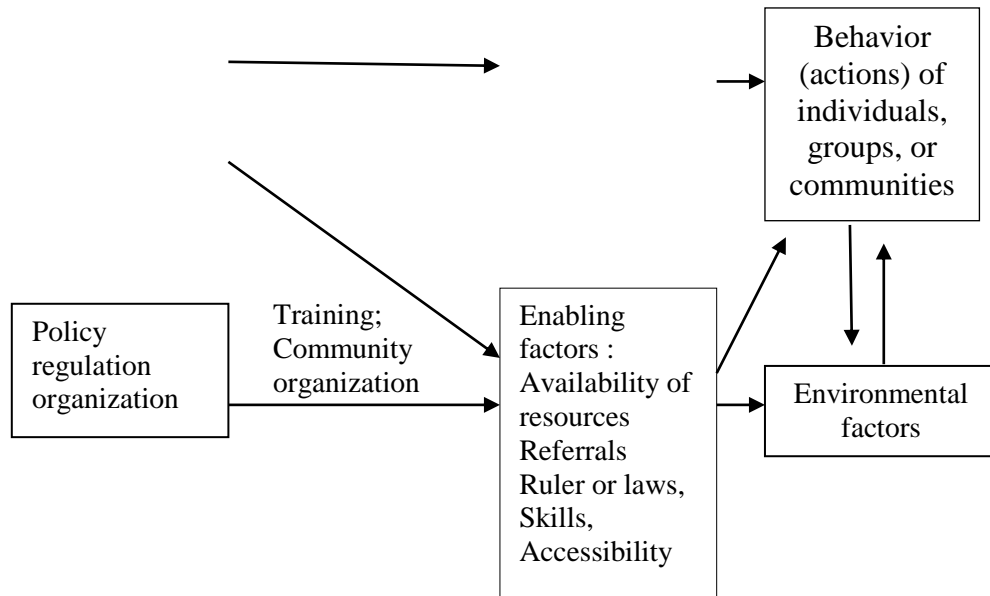
7) Cara menyajikan ASI perah

- Sehari sebelumnya, ASI perah yang tersimpan di *freezer* diturunkan ke lemari pendingin, tujuannya agar pelelehan ASI perah beku secara bertahap.
- ASI perah dikeluarkan dari lemari es secara berurutan dari jam perah paling awal atau *First In First Out (FIFO)*,
- Mengambil ASI perah sesuai kebutuhan yang kira-kira bisa langsung dihabiskan.
- ASI perah dihangatkan dengan cara merendam botol yang berisi ASI perah dalam wadah yang berisi air putih suhu ruangan lalu diganti dengan yang lebih hangat.

- e) ASI perah tidak dihangatkan dengan air mendidih atau direbus karena dapat merusak kandungan gizi.
- f) Menyiapkan cangkir kecil atau cangkir dan sendok untuk meminumkan ASI perah kepada bayi.
- g) Jika ASI perah sudah mencair, kocok ASI secara perlahan memutar searah jarum jam agar cairan di bawah bercampur dengan cairan di atas. Cairan atas biasanya terlihat lebih kental dikarenakan kandungan lemak yang lebih banyak, bukan berarti ASI tersebut sudah basi.
- h) Gunakan segera ASI perah yang telah cair, jika tidak habis ASI langsung dibuang. Jangan gunakan ASI yang berbau asam. Sebaiknya berikan ASI dengan sendok, cangkir atau karena pemberian dengan dot meningkatkan risiko bayi menjadi bingung puting.³⁶

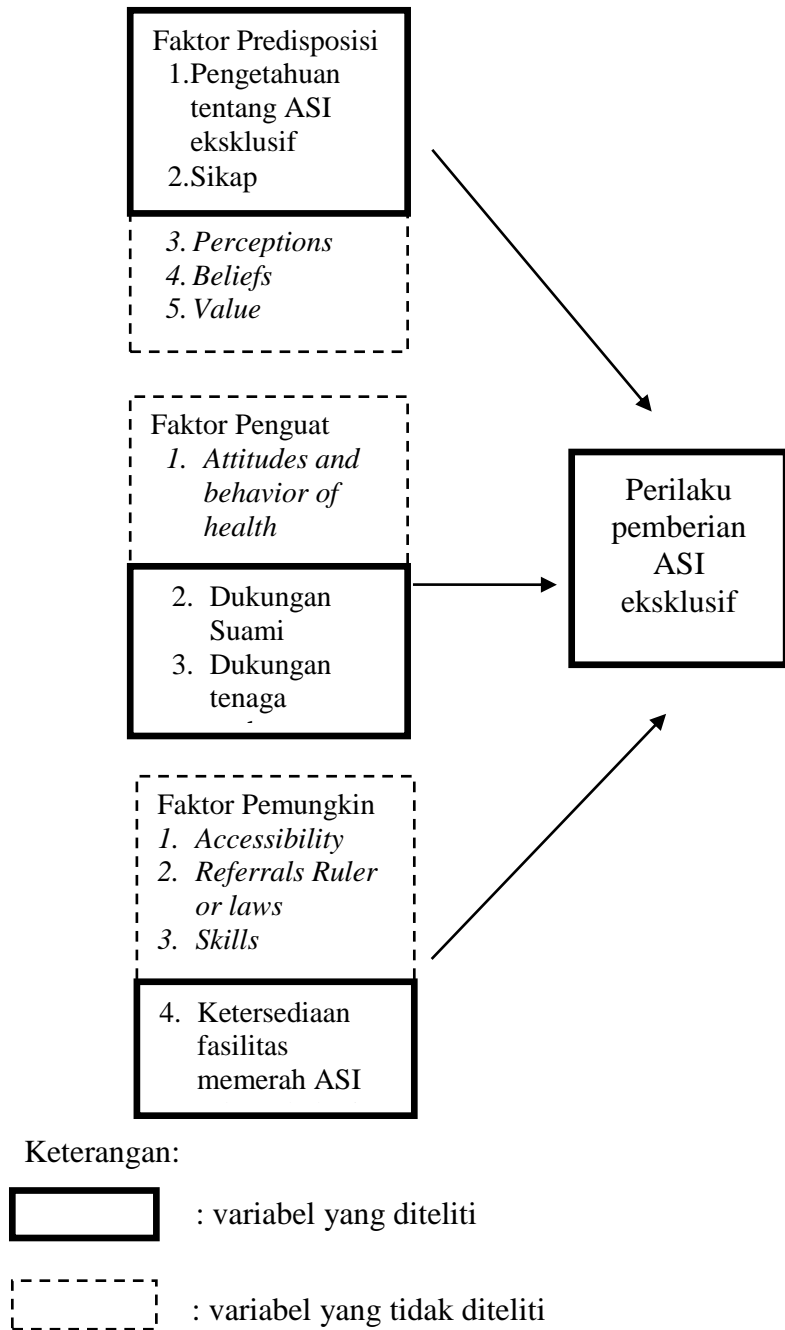
B. Kerangka Teori





Gambar 1. PRECED-PROCEED Planning Model (Green and Kreuter, 2005)

C. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

- a. Ada hubungan pengetahuan tentang ASI eksklusif dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.
- b. Ada hubungan sikap terhadap ASI eksklusif dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.
- c. Ada hubungan ketersediaan fasilitas memerah ASI selama bekerja dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta..
- d. Ada hubungan dukungan suami dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.
- e. Ada hubungan dukungan petugas kesehatan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.
- f. Ada faktor yang paling dominan berpengaruh dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja di Kecamatan Gondokusuman Kota Yogyakarta.