

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. ASI Eksklusif**

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

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu cairan hasil dari pengeluaran kelenjar payudara ibu. ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa adanya penambahan minuman seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Setiap ibu menghasilkan ASI sebagai makanan alami yang disediakan untuk bayi sesuai dengan kebutuhannya. Pemberian ASI eksklusif dan proses menyusui dapat meningkatkan pembangunan SDM yang berkualitas (Roesli, 2005).

###### **b. Komposisi ASI**

ASI mengandung berbagai komponen zat gizi mikro maupun makro. Komposisi gizi pada ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi pada usia tertentu. Adapun perbedaan komposisi ASI dari hari ke hari biasa disebut stadium laktasi (Roesli, 2005).

1) Kolostrum merupakan ASI yang dihasilkan saat hari ke-1 sampai ke-3 menyusui. ASI ini kaya akan zat gizi terutama protein. ASI ini kental dan berwarna kuning berasal dari  *$\beta$ -karoten*. Setiap harinya komposisi zat gizi pada ASI berubah-ubah. Kolostrum mengandung IgA untuk antibodi, vitamin larut lemak dan

kolesterol, lesitin, vitamin A dan tripsin untuk memfasilitasi perkembangan *bifidobacterium* serta memfasilitasi pengeluaran mekonium dan mencegah ikterus pada bayi.

- 2) ASI transisi atau peralihan, diproduksi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa menyusui. Warna lebih putih dibandingkan kolostrum. ASI ini banyak mengandung lemak dan gula susu (laktosa). Jumlah total produksi ASI dan asupan pada bayi bervariasi setiap kali menyusui bisa sampai 450-1200 ml dengan rata-rata antara 750-850 ml/hari.
- 3) ASI matur merupakan ASI yang diproduksi pada hari ke-10 dan seterusnya, komposisinya relatif konstan/tetap. Berwarna putih kental, kandungan lemak dan karbohidrat sangat tinggi. Kandungan nutrisi terus berubah sesuai dengan perkembangan bayi sampai berumur 6 bulan. Mengandung air sebanyak 87,5 %. Oleh karena itu, bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapatkan air walaupun di tempat yang panas. Kekentalan pada ASI disesuaikan dengan saluran cerna bayi.

## **2. Manfaat Pemberian ASI Eksklusif**

Menurut Susilowati (2016) manfaat dari pemberian ASI bagi bayi adalah sumber zat gizi yang sangat ideal bagi bayi dengan kualitas dan kuantitas yang normal, dapat menurunkan resiko kematian neonatal, meningkatkan daya tahan tubuh karena kolostrum yang terdapat pada ASI mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari ASI matur. ASI matur dapat melindungi bayi dari alergi, muntah dan diare, kanker pada

anak, sepsis dan meningitis. Manfaat lain dari ASI adalah mudah diserap, dicerna dan mengandung enzim pencernaan, ASI mengandung zat untuk mencegah adanya penyakit dikarenakan adanya imonoglobulin, leukosit dan antibakteri di dalamnya. ASI selalu pada suhu yang tepat. Suhu ASI mengikuti suhu tubuh ibu, yaitu 37-39°C. ASI tidak menyebabkan alergi. ASI eksklusif membantu pematangan “pelapis usus” dan menghalangi masuknya molekul pemicu alergi. ASI mencegah kerusakan gigi. Kalsium dalam ASI langsung dimetabolisme oleh sistem pencernaan bayi untuk pembentukan jaringan sel tulang rahang dan tulang lainnya. ASI mengoptimalkan perkembangan bayi. Pemberian ASI dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. ASI membantu bayi tumbuh dewasa menjadi orang yang percaya diri. ASI mengurangi kemungkinan berbagai penyakit kronik di kemudian hari. Menurut Nadesul (2011) menyatakan bahwa secara teoritis diketahui jika tidak diberi ASI dan diberikan MPASI secara dini dapat menyebabkan gangguan pencernaan pada bayi seperti diare, konstipasi, muntah dan alergi. Selain itu juga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan anak.

Adapun manfaat pemberian ASI bagi ibu, yaitu mencegah perdarahan setelah persalinan dan membantu pengerutan uterus. Isapan bayi pada puting menyebabkan kontraksi otot polos disekitar rahim untuk mengerut kembali dan mencegah terjadinya pendarahan. ASI dapat mengurangi anemia, dengan dicegahnya pendarahan maka risiko anemia dapat teratasi, mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, semakin besar frekuensi menyusui maka semakin besar efek perlindungan bagi ibu terhadap kanker.

Memberikan rasa dibutuhkan, bagi seorang ibu secara psikis proses menyusui akan menumbuhkan rasa bangga dan merasa dibutuhkan. Mempercepat penurunan berat badan, menyusui merupakan cara yang tepat untuk mengeluarkan kalori yang diambil dari cadangan lemak. Selain itu, manfaat ASI juga bisa sebagai metode keluarga berencana (KB) sementara, pemberian ASI mempengaruhi kerja hormon dan menghambat ovulasi pada masa kurang dari 6 bulan dengan ASI eksklusif.

Bagi keluarga manfaat dari ASI adalah bisa menghemat biaya, anak tumbuh menjadi sehat dan jarang sakit, dan ASI sangat mudah pemberiannya secara langsung tanpa harus membersihkan botol dan membuat susu terlebih dahulu (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI**

Gangguan proses pemberian ASI pada prinsipnya terjadi karena kurangnya pengetahuan, rasa percaya diri, serta kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan (Arisman, 2009). Menurut Susilowati (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI.

- a. Makanan dapat membantu memperlancar produksi ASI. Beberapa contoh makanan pelancar ASI, yaitu daun kelor, pepaya, pare, dan daun katuk. Menurut penelitian Zakaria (2016) menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan volume ASI. Selain itu, konsumsi daun katuk dalam penelitian Mutiara (2016) dapat meningkatkan volume ASI.

- b. Ketenangan jiwa dan pikiran, perlunya kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang pada masa menyusui karena akan berpengaruh menurunkan volume ASI.
- c. Perawatan payudara, sangat bermanfaat dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam mengeluarkan ASI.
- d. Pola istirahat, apabila kondisi ibu melemah dan kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.
- e. Isapan anak atau frekuensi menyusui, produksi ASI dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusu pada ibu. Rekomendasi lama menyusui paling sedikit 8 kali per hari pada awal setelah melahirkan. Frekuensi ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.
- f. Stres dan penyakit akut, ibu yang stress dapat mengganggu produksi ASI. Sebaiknya ibu harus merasa rileks dan nyaman agar produksi ASI berjalan dengan lancar.
- g. Konsumsi rokok dan alkohol, kandungan zat yang terdapat pada rokok dan alkohol mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI.

#### **4. Pengaruh Hormon dalam menyusui**

Hormon yang berpengaruh dalam menyusui adalah prolaktin dan oksitosin. Saat bayi menghisap payudara akan merangsang saraf sensori disekitar payudara sehingga kelenjar hipofisis bagian depan menghasilkan hormon prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan

ASI. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan untuk diberikan pada bayi, semakin banyak pula produksi ASI. Selain dapat membantu mempertahankan produksi ASI, hormon prolaktin dapat menunda kehamilan (Roesli & Yohmi, 2013).

Hormon oksitosin diproduksi pada bagian belakang kelenjar hipofisis. Hormon tersebut dihasilkan bila ujung saraf dirangsang oleh isapan. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara dan akan merangsang kontraksi otot di sekeliling alveolus (pabrik ASI) dan memeras ASI keluar. Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, maka bayi mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Keadaan yang dianggap dapat mempengaruhi hormon oksitosin, yaitu perasaan ibu, tangisan bayi, dukungan ayah dalam pengasuhan bayi, dan pijat oksitosin (Roesli & Yohmi, 2013).

## **5. Hambatan Menyusui pada Ibu**

Hambatan ibu untuk menyusui terutama secara eksklusif sangat bervariasi. Namun, paling sering dikemukakan sebagai berikut (Roesli, 2005).

### **a. ASI tidak cukup**

Hal ini merupakan alasan utama para ibu untuk tidak menyusui secara eksklusif. Walaupun banyak ibu merasa ASI kurang, tetapi hanya sedikit secara biologis memang kurang dalam memproduksi ASI. Selebihnya ibu dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya.

b. Ibu bekerja

Bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif, karena waktu ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah. Kebijakan pemerintah Indonesia untuk meningkatkan pemberian ASI oleh pekerja wanita telah dituangkan dalam kebijakan Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI tahun 2009.

c. Susu formula lebih praktis

Pendapat ini kurang tepat, karena untuk membuat susu formula harus melalui proses sterilisasi wadah dan pemasakan air untuk melarutkan susu. Sementara itu, ASI siap dipakai setiap saat.

## **6. Peran Suami dalam Pemberian ASI**

Menurut penelitian Priscilla (2014), menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan emosional, instrumental, informasional dan penilaian suami terhadap pemberian ASI. Saat keadaan menyusui emosional ibu sangat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Peran suami jika berada dirumah, yaitu melibatkan diri dalam hal memberikan bantuan langsung kepada ibu seperti membantu merawat bayi, menggendong, menidurkan, mengerjakan pekerjaan rumah tentunya ibu akan merasa lebih terjaga kondisi emosionalnya dan juga ibu dapat menggunakan waktu yang cukup untuk merawat dan memberikan ASI karena tidak adanya kekhawatiran bahwa pekerjaannya belum selesai dan takut bayi akan terbangun saat ibu sedang bekerja.

## 7. Menyusui yang benar

Dalam menyusui perlunya cara yang benar agar tidak terjadinya puting lecet, ASI tersumbat dan masalah menyusui lainnya. Ada beberapa langkah menyusui dengan benar (Mufdlilah, 2017).

- a. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih mengalir.
- b. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.
- c. Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terasa penuh.
- d. Pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopan bagian payudara.
- e. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi.
- f. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi.
- g. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Ulangi pada payudara yang belum terkosongkan.
- h. Sendawakan bayi
- i. Selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.

Adapun posisi dan perlekatan dalam menyusui agar memperlancar ibu dalam menyusui. Posisi dalam menyusui bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu. Perut bayi menempel ke tubuh ibu. Mulut bayi berada di depan puting ibu. Lengan yang dibawah merangkul tubuh ibu, jangan berada diantara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang diatas boleh

dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu. Telinga dan lengan yang diatas berada dalam satu garis lurus. Selain itu, perlu dilakukan pengecekan perlekatan menyusui dengan melihat apakah dagu menempel ke payudara ibu, mulut terbuka lebar, sebagian besar areola terutama yang berada di bawah masuk ke dalam mulut bayi, bibir bayi terlipat keluar, pipi bayi tidak boleh kempot, hanya terdengar bunyi menelan, ibu tidak kesakitan, dan bayi merasa tenang.

#### **8. Cara Memerah ASI**

ASI yang diperah umumnya diberikan ketika ibu dan bayi berada berjauhan dalam waktu yang cukup lama. Dalam memerah ASI terdapat waktu yang terbaik adalah saat payudara sudah mengeras dan terasa penuh. Pemerahan ASI bisa dilakukan manual (menggunakan tangan) ataupun menggunakan alat bantu (Pompa ASI) (Asri et al., 2018). Adapun langkah-langkah memerah ASI dengan tangan.

- a. Mencuci tangan terlebih dahulu sampai bersih.
- b. Memijat daerah areola guna mendapatkan ASI untuk membasahi areola, karena ASI mengandung antibakteri.
- c. Menempatkan botol yang telah disterilkan di bagian bawah payudara untuk menampung ASI yang keluar.
- d. Memijat payudara secara perlahan-lahan.
- e. Memposisikan jari-jari membentuk huruf C di sekitar areola atau bagian gelap di sekitar puting. Tekan secara perlahan-lahan, namun hindari untuk menekan puting. Selain menimbulkan nyeri, tekanan pada puting justru dapat menghalangi keluarnya ASI.

f. Melepaskan tekanan, kemudian mengulangi kembali.

Jika ASI sudah mulai berhenti, pijat bagian lain hingga seluruh permukaan payudara telah dipijat. Begitu seterusnya hingga ASI benar-benar berhenti mengalir dan payudara tidak terlalu keras. Awalnya akan mengalir sedikit, tetapi jika dilakukan secara teratur aliran ASI akan makin lancar (Asri et al., 2018).

## 9. Panduan Penyimpanan ASI

a. Manajemen ASI

ASI yang sudah diperah sebaiknya ditempatkan dalam botol kaca yang tertutup atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. Botol yang berisi ASI perah diberi label pada botol yang dituliskan nama bayi dan tanggal ASI diperah. Label ini berfungsi untuk mengetahui kadaluarsa ASI jika lupa sudah berapa lama disimpan. Botol-botol ASI perah sebaiknya diletakkan pada bagian *freezer*. Tidak dianjurkan boleh mencampurkan ASI yang telah dibekukan dengan ASI yang masih baru pada wadah penyimpanan. Simpanlah ASI sesuai kebutuhan bayi dan tidak boleh mengocok ASI karena dapat merusak komponen penting dalam susu (Yohmi, 2014). Dalam penyimpanan ASI perah, wadah harus ditutup dan dijaga sedingin mungkin, bila perlu dibalut dengan handuk dingin. Pastikan es batu menyentuh wadah ASI dan hindari membuka tutup bila di dalam *cooler bag*. Simpan ASI pada bagian belakang *freezer* di mana suhu berada dalam kondisi paling stabil. ASI yang disimpan lebih lama dari waktu yang dianjurkan tetap aman, tetapi kandungan lemak mulai terdegradasi sehingga kualitasnya menurun

(Yohmi, 2014). Selain kandungan lemak, kandungan vitamin C dalam ASI akan hilang jika penyimpanannya terlalu lama (Asri et al., 2018). Adapun manajemen penyimpanan ASI perah dapat dilihat pada Tabel. 1.

Tabel. 1. Manajemen Penyimpanan ASI Perah

Penyimpanan	ASI segar	ASI beku yang sudah dicairkan	ASI yang sudah dihangatkan	Sisa Minum
Suhu Ruangan (16-29°C)	3-4 jam (optimal) 6-8 jam (kondisi sangat bersih)	4 jam	Segera diminumkan	1 jam, jika sisa dibuang
<i>Cooler bag</i> + es batu/ <i>ice pack</i> (-4°C)	24 jam	Tidak disarankan	Tidak disarankan	Buang
Lemari es (0-4°C)	3 hari (optimal) 8 hari (kondisi sangat bersih)	24 jam. Lebih dari itu tidak diketahui keamanannya.	4 jam	Buang
<i>Freezer</i> /lemari es 1 pintu (-15°C)	2 minggu			
<i>Freezer</i> /lemari es 2 pintu (-18°C)	3 bulan (optimal) 6 bulan (dapat diterima)	Tidak boleh dibekukan lagi	Tidak boleh dibekukan lagi	Buang
<i>Freezer</i> tunggal	6 bulan (optimal) 12 bulan (dapat diterima)			

Sumber : (Asri et al., 2018)

b. Cara menghangatkan ASI

Persiapan untuk memberikan ASI yang sudah disimpan dalam *freezer* sebaiknya dipindahkan dulu ke lemari es yang suhunya lebih besar. Selanjutnya botol ASI dapat ditempatkan pada mangkok bersih berisi air hangat sebelum diberikan. Selain itu, pemanasan menggunakan *microwave* atau merebus botol ASI perlu dihindari karena dapat merusak zat gizi dalam ASI dan akan terasa terlalu panas untuk bayi (Asri et al., 2018).

## 10. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu”, terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari indera penglihat dan pendengar. Pengetahuan merupakan pedoman dalam pembentukan tindakan seseorang dan dipengaruhi berbagai faktor, yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan dan lingkungan sekitar, dan informasi (Heri, 2009).

a. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah mereka menerima informasi, dan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pendidikan dengan pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Serpong (Astuti, 2013).

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Namun, wanita yang tidak bekerja kemungkinan besar lebih sering berada di rumah, dan lebih sering berinteraksi dengan orang lain, sehingga kemungkinan terpapar informasi yang lebih banyak. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan pemberian ASI eksklusif (Astuti, 2013). Kesibukkan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang karena sulit meluangkan waktu untuk mencari informasi terutama pada pemberian ASI eksklusif (Fatimah, 2017).

c. Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang akan merubah taraf berpikir seseorang karena akan semakin matang dan dewasa. Menurut Notoatmodjo (2003) mengatakan bahwa umur merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi pengetahuan.

d. Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih luas dan mendalam.

e. Pengalaman

Adanya pengalaman yang kurang baik pada seseorang akan merubah cara pandang seseorang dan akan berusaha untuk melupakan, sebaliknya jika pengalaman tersebut menyenangkan maka akan timbul

kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam kejiwaannya dan akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f. Kebudayaan dan lingkungan sekitar

Kebudayaan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

g. Informasi

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

### **11. Pengetahuan tentang Pemberian ASI Eksklusif**

Pengetahuan ibu mengenai keunggulan ASI dan cara pemberian ASI yang tepat menunjang keberhasilan menyusui. Menurut penelitian, semakin rendah pengetahuan maka semakin rendah kesadaran ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Lestari, 2018). Hasil penelitian Merdhika (2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan ASI eksklusif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui selama pemberian ASI.

### **12. Media Buku Saku**

Media buku saku merupakan salah satu media cetak yang pembuatannya melalui proses percetakan dan menyajikan pesan melalui huruf dan gambar untuk memperjelas pesan atau informasi yang disampaikan (Susilana & Riyana, 2008). Buku saku adalah buku berukuran kecil dapat disimpan didalam saku dan mudah dibawa kemana-mana yang berisi tulisan dan gambar (Pusat Bahasa, 2016). Menurut Sankarto dan Endang (2008), buku saku memiliki beberapa karakteristik.

- a. Berbentuk buku kecil dan bisa disimpan di saku, umumnya berukuran 13 cm x 9,5 cm atau A6.
- b. Jumlah halaman tidak lebih dari 24 halaman.
- c. Disusun mengikuti kaidah penulisan ilmiah populer.
- d. Penyajian informasi sesuai dengan kepentingan.
- e. Pustaka yang dirujuk tidak dicantumkan dalam teks, tetapi dicantumkan pada akhir tulisan.
- f. Dicantumkan nama penyusun.

### **13. Kelebihan dan Kekurangan Media Buku Saku**

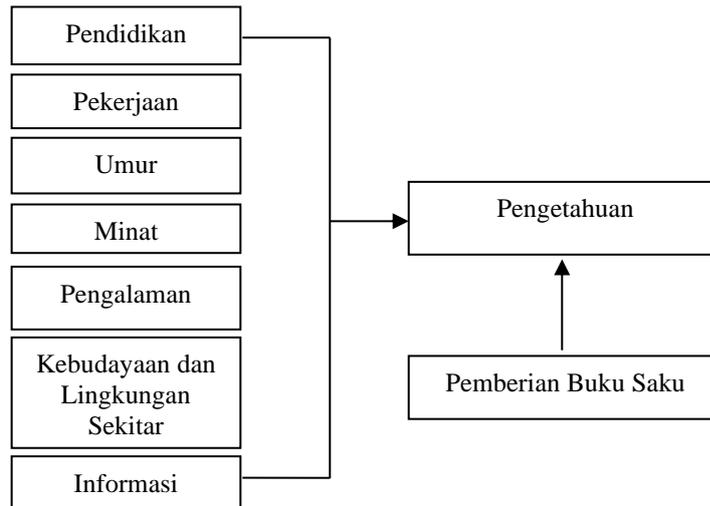
Menurut Susilana & Riyana (2008) terdapat kelebihan dan kekurangan dari buku saku.

- a. Kelebihan buku saku
  - 1) Dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa.
  - 2) Dapat menyampaikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak.
  - 3) Pesan atau informasi dapat dipelajari oleh orang sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing.
  - 4) Akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna.
  - 5) Perbaikan/ revisi mudah dilakukan
- b. Kelemahan buku saku
  - 1) Proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama.
  - 2) Bahan cetak yang tebal akan membosankan orang yang membacanya.

- 3) Apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.

## B. Kerangka Teori

Berdasarkan dasar teori yang telah diuraikan di atas, maka dikembangkan suatu kerangka teori. Dapat dilihat pada Gambar 1. Kerangka Teori.

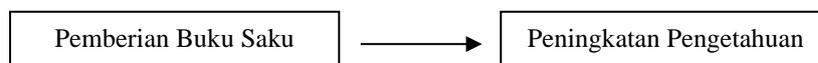


Gambar 1. Kerangka Teori

*Sumber: Heri, 2009*

## C. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kerangka Konsep

## D. Hipotesis

Adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang pemberian ASI eksklusif setelah mendapatkan media buku saku.