

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Ibu Hamil

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah penyatuan antara sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan, yang mana masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai dengan janin lahir. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung mulai dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, diantaranya: (1) trimester ke-1 dimulai dari konsepsi sampai dengan 3 bulan, (2) trimester ke-2 dari bulan keempat sampai dengan keenam, dan (3) trimester ke-3 dari bulan ketujuh sampai dengan kesembilan (Andriaansz,dkk., 2007 dalam Aritonang, 2014).

b. Gizi pada Masa Kehamilan

1) Energi

Umumnya ibu hamil perlu tambahan energi sebesar 285 kkal/hari dari rata-rata kebutuhan wanita dewasa tidak hamil sebesar 1.900 – 2.400 kkal/hari. Kebutuhan akan energi diperoleh dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat (padi-padian, umbi-umbian, dan gula murni) dan lemak (merupakan energi berkonsentrat tinggi, bisa diperoleh dari minyak, kacang-

kacangan dan biji-bijian). Penelitian menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami KEP (Kurang Energi dan Protein) akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), ukuran otak yang kecil dan jumlah sel otak yang kurang. Namun ibu hamil tidak boleh kelebihan kalori karena menyebabkan kegemukan. Ia bisa menderita *pre eklamsia* (hipertensi dalam kehamilan), sedangkan bayinya bisa lahir *premature* atau pertumbuhannya terhambat karena suplai makanan ke janin berkurang akibat terjadinya penyempitan pembuluh darah sang ibu (Luthfiatus,2008).

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada BB sebelum hamil dan penambahan BB selama hamil, dikarenakan adanya peningkatan basal metabolisme dan pertumbuhan janin yang pesat terutama pada trimester II dan III. Direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori perhari dibandingkan saat tidak hamil. Berdasarkan perhitungan, pada akhir kehamilan dibutuhkan sekitar 80.000 kalori lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan kalori sebelum hamil.

Pada trimester I energi masih sedikit dibutuhkan, pada trimester II energi dibutuhkan dalam penambahan darah, penimbunan lemak, perkembangan uterus, dan pertumbuhan *massa mammae* atau payudara. Pada trimester III energi dibutuhkan untuk pertumbuhan pada janin dan plasenta (Marmi, 2013).

2) Protein

Ibu hamil memerlukan tambahan protein rata-rata 12 gram, dapat diperoleh dari protein hewani (telur, ikan, daging, susu sapi, unggas dan kerang) dan protein nabati (kacang kedelai: tahu, tempe dan susu kedelai). Pertumbuhan janin akan terhambat bila ibu hamil kekurangan protein. Bayi akan lahir dengan berat badan rendah. Protein berfungsi sebagai pembentuk kecedasan otak, pertumbuhan plasenta, plasma protein, cairan amnion, jaringan uterus, hemoglobin, serta cadangan material saat melahirkan dan pemberian ASI.

Janin yang kekurangan protein akan mengambilnya dari protein sang ibu, akibatnya sang ibu akan menderita anemia. Kelebihan protein membuat ginjal bekerja ekstra keras menyaring makanan yang mengandung protein sebelum disalurkan ke seluruh tubuh. Bila keadaan seperti ini berlangsung lama, maka ginjalpun akan rusak. Selain itu, protein yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak. Jika terus bertumpuk akan mengakibatkan kegemukan. Sedangkan kegemukan tidak baik bagi kehamilan (Pujiastuti, 2014).

Pertambahan protein pada masa kehamilan diperlukan untuk pertumbuhan janin, uterus, jaringan payudara, hormon,

penambahan cairan darah ibu serta persiapan laktasi (Marmi, 2013).

Tambahan protein dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, yaitu pertumbuhan otak, otot, kulit, rambut, kuku, dan perkembangan janin. Selain itu, protein diperlukan untuk pembentukan semua bahan pengatur, seperti hormon dan enzim-enzim ibu dan janin. Bahan makanan sumber protein hewani adalah daging sapi, ikan, dan unggas. Sedangkan, bahan makanan sumber nabati berupa kacang-kacangan seperti tahu, tempe, oncom, dan selai kacang mengonsumsi bahan makanan kaya protein secara bervariasi. Selain itu, dikarenakan protein yang berasal dari ternak juga kaya dengan lemak, maka menyeimbangkan asupan protein hewani dan nabati. Dipilih bahan makanan protein hewani yang berlemak rendah (Irianto, 2014).

3) Karbohidrat

Zat gizi karbohidrat untuk memenuhi gizi seimbang. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi. Menurut Glade B. Curtis MD., EAACOG dalam *Your Pregnancy After 30 Years* menyatakan bahwa tidak ada satu rekomendasi pun yang mengatur berapa sebenarnya kebutuhan ideal karbohidrat untuk ibu hamil. Beberapa ahli gizi sepakat bahwa sekitar 60% dari seluruh kalori yang dibutuhkan tubuh adalah karbohidrat. Sehingga ibu hamil membutuhkan karbohidrat sekitar 1.500 kalori. Bahan makanan

sumber karbohidrat adalah sereal (padi-padian) dan produk olahannya, kentang, umbi-umbian, dan jagung.

Akan tetapi karena tidak semua sumber karbohidrat, ibu hamil harus bisa memilih yang tepat. Misalnya sumber karbohidrat yang perlu dibatasi adalah gula dan makanan yang mengandung banyak gula, diantaranya permen dan cake. Sedangkan karbohidrat yang perlu dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks yang terdapat pada kentang, roti gandum, sereal, dan padi-padi yang digiling. Jenis ini mengandung serat dan cukup kalori. Karbohidrat dapat melindungi protein dari pembakaran menjadi energi. Konsumsi karbohidrat kompleks secara cukup dapat mencegah sembelit (Irianto, 2014).

Karbohidrat adalah sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat juga berfungsi meningkatkan asupan serat dan mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar serta wasir (Marmi, 2013)

4) Lemak

Lemak dibutuhkan oleh tubuh terutama dalam membentuk energi dan perkembangan sistem saraf janin. Karena itu, ibu hamil tidak diperbolehkan sampai kurang mengonsumsi lemak tubuh. Namun apabila asupan ibu hamil berlebih juga dikhawatirkan berat badan ibu yang hamil akan meningkat tajam. Keadaan tersebut

akan menyulitkan ibu hamil sendiri dalam menjalani proses kehamilan dan pasca persalinan. Oleh karena itu, ibu hamil diajarkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tidak lebih dari 25% dari keseluruhan kalori yang dikonsumsi dalam sehari. Apabila hal tersebut telah dilakukan maka sebenarnya sudah dapat memenuhi kebutuhan lemak dalam tubuhnya. Pilihan jenis lemaknya berupa yang mengandung asam lemak esensial (ALE). Lemak tersebut tidak dapat dibuat oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Asam lemak esensial merupakan asam lemak linoleat, yaitu asam lemak tidak jenuh yang berupa Omega 3. Turunan asam lemak Omega 3 ialah DHA (Asam dokosaheksaenoat) yang memiliki peran penting antara lain pada tumbuh kembang jaringan saraf dan retina. Sedangkan pada baham makanan sumber asam lemak Omega 3 diantaranya kacang-kacangan dan hasil olahannya, serta jenis ikan laut lainnya, terutama pada ikan laut dalam. Asam lemak esensial lainnya adalah asam lemak Omega 6. Turunan asam lemak Omega 6 yaitu asam arakhidonat yang penting untuk otak janin dan jaringan lainnya. Bahan makanannya antara lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian dan hasil olahannya (Irianto, 2014).

2. ASI Eksklusif

a. Pengertian

Air susu ibu (ASI) merupakan cairan hasil dari sekresi kelenjar payudara sebagai sumber makanan bayi yang baru lahir sampai dengan usia dua tahun, yang dikonsumsi langsung dari payudara ibu. ASI adalah makanan yang paling sehat untuk bayi karena kandungan zat gizi dan zat aktif lainnya. Sedangkan, ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi lahir sampai dengan usia bayi 6 bulan tanpa diberikan makanan dan minuman lainnya (PERSAGI, 2010).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja, termasuk kolostrum tanpa tambahan apapun sejak lahir. Dengan demikian tidak dibenarkan pemberian susu formula, air matang, madu, dan air gula kepada bayi baru lahir (Aritonang, 2014).

Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 mengenai Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif menyatakan bahwa air susu ibu atau disingkat ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan/atau menggantikan dengan makanan atau minuman yang lain (Kemenkes, 2017).

b. Macam-macam ASI

- 1) Kolostrum, merupakan susu awal yang diproduksi oleh ibu yang baru saja melahirkan sehingga dihasilkan dalam waktu 24 jam pertama setelah melahirkan. Kolostrum merupakan cairan yang

berwarna kuning atau jernih, mengandung bahan yang sangat kaya akan anti infeksi sehingga dapat membersihkan alat pencernaan bayi dari zat-zat yang tidak berguna.

- 2) Air susu masa peralihan (ASI peralihan), merupakan peralihan dari kolostrum sampai dengan ASI susu matur. ASI peralihan disekresikan dari hari ke-4 sampai dengan hari ke-10 dimulai dari masa laktasi, tetapi ada pula pendapat yang mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke-3 sampai dengan minggu ke-5. ASI peralihan memiliki kadar protein semakin rendah, sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin tinggi. Selain itu, ASI peralihan volumenya akan semakin meningkat.
- 3) Air susu matur, adalah ASI yang disekresikan pada hari ke-10 dan seterusnya. Komposisi dari air susu matur relatif konstan (pendapat lain menyatakan bahwa komposisi ASI relatif konstan dimulai pada minggu ke-3 sampai dengan minggu ke-5) (Aritonang, 2014).

c. Komposisi ASI

Perbedaan komposisi gizi dalam kolostrum, ASI, dan susu sapi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Komposisi Gizi Kolostrum, ASI, dan Susu Sapi

Zat gizi per 100 ml	Satuan	Kolostrum	ASI (>30 hari)	Susu sapi
Energi	Kkal	58	70	65
Protein	G	2.3	1.1	3.3
Casein	Mg	0.5	0.4	0.8
Alpha-lactalbumin	Mg	140	187	-
Laktoferin	Mg	330	167	-
Secretory IgA	Mg	364	162	-
Lemak	G	2.9	2.9	3.8
Laktosa	G	5.3	5.3	4.7
Kalsium	Mg	28	28	120
Vitamin A	Mg retinol	151	151	40

(Sumber: Program Manajemen Laktasi-Perinasia, 2006 dalam Aritonang, 2014)

Komposisi zat gizi juga berbeda dari hari ke hari disajikan pada

Tabel 2.

Tabel 2. Komposisi Zat Gizi dalam ASI (g/100 ml ASI)

Waktu	Protein	Karbohidrat	Lemak
< 29 minggu	2,2	4,4	7,6
32-33 minggu	1,9	4,8	7,5

(Sumber: Bauer dan Gerstl (2011) dalam Ballard dan Morrow (2013)).

Perbandingan ASI dan susu sapi disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan ASI dan Susu Sapi

Perbandingan	ASI	Susu Sapi
Pencemaran bakteri	Tida ada	Mungkin ada
Zat anti infeksi	Banyak	Tidak ada
Protein		
Kasein	40	80
Whey	60	20
Asam amino		
Taurin	Cukup untuk pertumbuhan	Tidak ada
Lemak	Ikatan panjang untuk pertumbuhan	Ikatan pendek dan sedang
Kolesterol	Cukup untuk pertumbuhan otak	Tidak cukup
Lipase	Ada	Tidak ada
Laktosa/gula (%)	7 (cukup)	3-4 (cukup)
Garam	Tepat untuk pertumbuhan	Terlalu banyak
Mineral		
Kalsium	350 (tepat)	1440 (terlalu banyak)
Fosfat	150 (tepat)	900 (terlalu banyak)
Zat besi	Jumlahnya sedikit diserap baik	Jumlahnya sedikit diserap tidak baik
Vitamin	Cukup	Tidak cukup
Air	Cukup	Diperlukan lebih banyak

(Sumber: Roesli, 2000 dalam Aritonang, 2014)

d. Manfaat ASI

ASI memberikan dampak yang sangat penting kepada bayi yang dilakukan oleh ibu minimal sampai dengan bayi berusia 2 tahun.

Manfaat ASI bagi bayi dan ibu:

(1) Bagi Bayi

Manfaat ASI bagi bayi adalah dapat membantu memulai kehidupan bayi dengan baik, mengandung antibodi, mengurangi

kejadian karies gigi, ASI mengandung komposisi yang tepat, memberikan rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi, terhindar dari alergi, ASI dapat meningkatkan kecerdasan bayi, dan membantu perkembangan rahang serta merangsang pertumbuhan gigi dikarenakan gerakan menghisap mulut bayi pada payudara ibu.

(2) Bagi Ibu

Manfaat ASI bagi ibu berupa aspek kontrasepsi, aspek kesehatan ibu, aspek penurunan berat badan, dan aspek psikologis. Aspek kontrasepsi ialah hisapan mulut bayi pada puting susu sehingga merangsang ujung syaraf sensorik yang menyebabkan *post anterior hipofise* mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur sehingga menekan produksi estrogen mengakibatkan tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan apabila diberikan ASI saja (eksklusif dan belum terjadi menstruasi kembali setelah melahirkan). Aspek kesehatan ibu merupakan kegiatan bayi yang menghisap puting payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin uterus akan membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan terjadi. Aspek penurunan berat badan ialah berat badan ibu yang menyusui secara eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali seperti semula sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat

disebabkan adanya janin dan penimbunan lemak pada tubuh yang nantinya akan disiapkan sebagai sumber tenaga dalam produksi ASI. Dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai dan berat badan akan turun. Aspek psikologis merupakan terjadi keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat bagi bayi, tetapi bermanfaat juga bagi ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan ketika menyusui, yakni rasa dibutuhkan oleh sesama manusia sendiri.

e. Teknik Menyusui yang Benar

Teknik menyusui yang tidak benar dapat mengakibatkan beberapa hal antara lain puting menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi tidak mau menyusu kembali. Menurut Aritonang (2014) dalam buku desain dan analisis edukasi gizi ibu menyusui mengenai teknik menyusui yang benar antara lain:

- (1) Sebelum menyusui dikeluarkan sedikit, kemudian ASI dioleskan pada puting dan sekitar areola sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban pada puting susu ibu;
- (2) Menggunakan bantal atau selimut untuk menopang bayi, kemudian bayi ditidurkan di atas pangkuan ibu.

Cara bayi dipangkuan ibu yaitu:

- (1) Bayi dipegang dengan satu lengan kepala bayi diletakkan pada lengkung siku ibu dan bokong lalu diletakkan pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah atau bokong bayi ditahan menggunakan telapak tangan ibu
- (2) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan tangan yang satunya di depan
- (3) Perut bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap pada payudara
- (4) Telinga dan lengan bayi diletakkan pada satu garis lurus
- (5) Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang
- (6) Tangan kanan ibu menyangga payudara kiri dan keempat jari dan ibu jari menekan bagian atas areola
- (7) Bayi diberikan rangsangan untuk membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara menyentuhkan puting susu atau menyentuh mulut bayi dengan menggunakan puting susu
- (8) Setelah bayi membuka mulut dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan cara puting serta *areola* dimasukkan ke mulut bayi. Usahkan sebagian besar *areola* dapat masuk ke dalam mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola (Aritonang, 2014).

f. Kecukupan ASI

Kecukupan ASI dapat dilihat dari: (1) berat badan bayi saat lahir telah tercapai sekurang-kurangnya akhir minggu setelah bayi lahir dan selama itu pula tidak ada penurunan berat badan bayi melebihi 10%. (2) Kurva pertumbuhan berat badan bayi memuaskan, yaitu berat badan bayi menunjukkan bahwa triwulan ke-1: 150-250 g setiap minggu, triwulan ke-2: 500-600 g setiap bulan, (c) triwulan ke-3: 350-450 g setiap bulan, triwulan ke-4: 250-350 g setiap bulannya atau berat badan bayi naik 2 kali lipat dari berat badan saat lahir pada usia 4-5 bulan dan 3 kali lipat pada usia 1 tahun. (3) Bayi lebih banyak mengompol, sampai dengan 6 kali atau lebih dalam sehari. (4) Setiap kali menyusui, bayi akan menyusui dengan rakus kemudian akan melemah dan tidur. (5) Setelah menyusui maka payudara ibu akan terasa melunak (Irianto, 2014).

g. Pengukuran ASI Eksklusif

Menurut Riset Data Dasar (Riskesdas) 2010 menyatakan bahwa bayi yang dapat dikatakan mendapatkan ASI eksklusif apabila ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan saat pengumpulan data ibunya menyatakan bahwa bayinya mendapatkan ASI, belum pernah mendapatkan MP-ASI, dan dalam 24 jam yang lalu tidak mendapatkan makanan selain ASI (Riskesdas, 2010).

3. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, telinga, hidung, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk suatu tindakan seseorang (*overt behavior*). Disebabkan dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tanpa didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri seseorang tersebut telah terjadi proses secara berurutan. Proses tersebut diantaranya:

(1) *Awareness* (kesadaran)

Awareness ialah seseorang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.

(2) *Interest* (menarik)

Interest merupakan seseorang tersebut mulai tertarik kepada stimulus.

(3) *Evaluation* (evaluasi)

Evaluation merupakan menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya sendiri. Hal tersebut dengan

kata lain menyatakan bahwa sikap dari responden sudah lebih baik lagi

(4) *Trial* (mencoba)

Trial adalah seseorang tersebut telah mencoba berperilaku baru

(5) *Adoption* (adopsi)

Adoption ialah subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Namun, dari penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rogers menyimpulkan bahwa perubahan perilaku tidak selalu melewati tahap-tahap di atas (Notoatmojo, 2007).

b. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan yang terdapat didalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan. Tingkatan tersebut antara lain:

(1) Tahu (*Know*)

Tahu merupakan sebagai pengingat terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan pada tingkat ini termasuk mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ialah tingkat pengetahuan yang paling rendah. Dalam pengukuran untuk mengetahui seseorang tahu tentang apa yang dipelajari ialah menggunakan kata kerja antara lain

menguraikan menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

(2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan menginterpretasikan materi secara benar. Seseorang yang sudah paham terhadap suatu objek atau materi maka dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, meramalkan, menyimpulkan, dan sebagainya.

(3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi merupakan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dari situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi yang dapat diartikan disini ialah aplikasi atau penggunaan rumus, hukum-hukum, metode, prinsip, dan ebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

(4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih saling terkait. Kata kerja untuk mengukur bahwa seseorang mampu menganalisis materi antara lain dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

(5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis ialah menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis dapat juga diartikan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Formulasi tersebut diantaranya dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

(6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pada penilaian ini didasarkan terhadap suatu kriteria-kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2007) dalam Hombing (2015) menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang diantaranya sebagai berikut:

(1) Umur

Umur sangat penting berkaitan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tua umur seseorang maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki, atau sebaliknya. Selain itu,

umur juga mempengaruhi memori dan daya ingat seseorang. Bertambahnya umur seseorang maka bertambah pula pengetahuan yang didapatkan seseorang.

(2) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan yang dicapai seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Hal tersebut disebabkan semakin tingginya tingkat pendidikan maka seseorang akan lebih mudah dalam menerima serta beradaptasi dengan hal-hal baru.

(3) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat mengakibatkan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

(4) Lama bekerja

Lama bekerja berkaitan erat dengan umur dan pendidikan, yang mana dengan pendidikan yang lebih tinggi maka pengalaman yang didapatkan juga semakin banyak, begitu pula pengalaman yang diperoleh. Informasi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yang selanjutnya akan menjadi dasar untuk melakukan hal dalam hidup dengan berbagai tujuan.

(5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Kecenderungan

pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakannya namun jika pengalaman ini menyenangkan secara psikologisnya akan muncul kesan yang membekas dalam suatu emosi sehingga dapat menimbulkan sikap positif.

(6) Kebudayaan

Kebudayaan berkaitan erat dengan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah memiliki budaya untuk menjaga kesehatan keluarga maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya akan mempunyai sikap untuk selalu menjaga kesehatan keluarganya juga.

(7) Informasi

Informasi dapat memberikan pengaruh yang cukup besar pada pengetahuan seseorang disebabkan banyaknya informasi yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, ataupun surat kabar.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan cara melakukan wawancara dan angket kuesioner, dimana tes tersebut berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait dengan materi yang ingin diukur dari subjek penelitian (Notoadmodjo, 2010). Pengukuran tingkat pengetahuan bertujuan untuk mengetahui status pengetahuan seseorang dan dirangkum dalam tabel distribusi frekuensi (Hombing, 2015).

Menurut Budiman (2013) dalam Hombing (2015) menyatakan bahwa pengukuran tingkat pengetahuan dikategorikan antara lain:

- (1) Tingkat pengetahuan baik, apabila responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar $\geq 75\%$ dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.
- (2) Tingkat pengetahuan cukup, apabila responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 56 – 74% dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.
- (3) Tingkat pengetahuan kurang, apabila responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar $< 55\%$ dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (setuju-tidak setuju, senang-tidak senang, baik-tidak baik, dan sebagainya) (Notoadmodjo, 2010). Sedangkan menurut Azwar (2008) menyatakan bahwa sikap adalah bentuk pernyataan seseorang terhadap hal-hal yang ditemuinya, seperti benda, orang, ataupun fenomena. Sikap membutuhkan stimulus untuk menghasilkan respon. Selain itu, *output* sikap akan sangat tergantung pada setiap individu apabila tidak suka maka akan merespon sebaliknya. Sikap ialah perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan

tidak mendukung (*unfavourable*) pada suatu objek. Istilah sikap atau *attitude* pada awalnya digunakan untuk menunjukkan status mental pada individu (Hombing 2013).

b. Komponen Sikap

Menurut Allport (1954) dalam Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa sikap terdiri dari 3 komponen pokok antara lain:

- (1) Kepercayaan atau keyakinan, ide, dan konsep terhadap objek, artinya bahwa bagaimana pendapat dan keyakinan seseorang terhadap objek.
- (2) Kehidupan emosional atau evaluasi seseorang mengenai objek artinya bagaimana penilaian (terkandung di dalamnya faktor emosi) seseorang mengenai objek.
- (3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*), artinya sikap adalah merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap merupakan ancang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama akan membentuk suatu sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan suatu sikap yang utuh maka pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

c. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, pada sikap juga terdapat tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya antara lain:

(1) Menerima (*receiving*)

Menerima merupakan seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan.

(2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi merupakan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

(3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan bahwa seseorang atau subjek memberikan nilai yang positif terhadap stimulus atau objek, dalam arti, membahasnya dengan orang lain bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain untuk merespon.

(4) Bertanggung jawab (*responsible*)

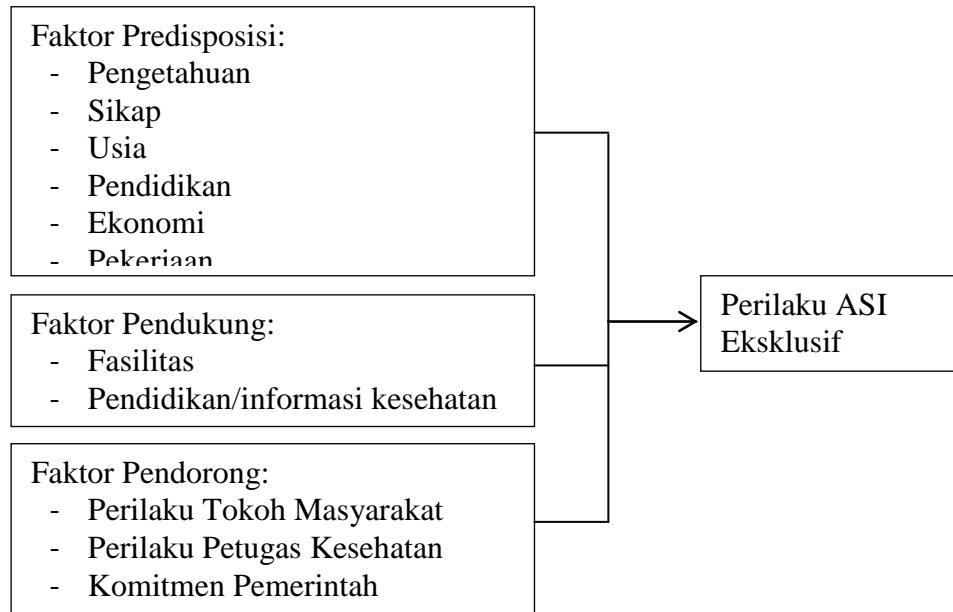
Bertanggung jawab terhadap apa yang diyakininya merupakan tingkatan sikap yang paling tinggi. Karena seseorang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, seseorang tersebut harus berani mengambil risiko lain apabila terdapat orang lain yang mencemoohkan atau adanya risiko lainnya.

d. Pengukuran Sikap

Menurut Budiman (2013) dalam Hombing (2015) menyatakan bahwa pengukuran aspek sikap dalam menggunakan skala berupa skala *Linkert*. Pengukuran tingkat sikap seseorang dapat dikategorikan menjadi:

- (1) Tingkat sikap baik, apabila responden mampu menjawab pernyataan dari kuesioner dengan benar sebesar 76 – 100% dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.
- (2) Tingkat sikap cukup, apabila responden mampu menjawab pernyataan dari kuesioner dengan benar sebesar 56 – 75% dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.
- (3) Tingkat sikap baik, apabila responden mampu menjawab pernyataan dari kuesioner dengan benar sebesar $< 55\%$ dari keseluruhan pernyataan dalam kuesioner.

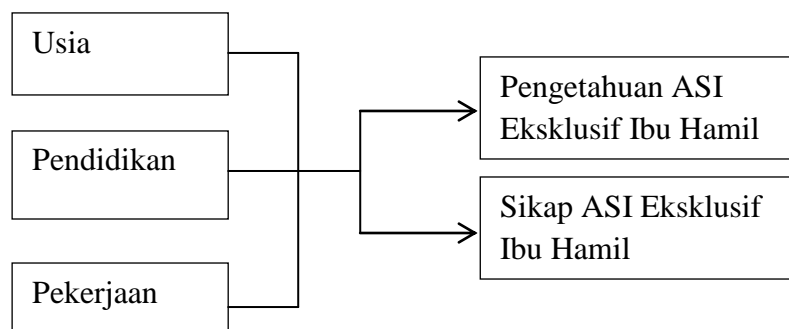
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Green L dalam Notoatmojo, 2007

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang ASI Eksklusif di Desa Srihardono Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul?

