

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil ‘tau’, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni; indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoatmodjo, 2011).

Pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal: tentang penyakit (penyebab, cara penularan, cara pencegahan), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, keluarga berencana, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2010) mempunyai 6 tingkatan, yakni:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

2) Memahami (*komprehension*)

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

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2011), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

b) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung dan tidak langsung (Mubarak, dkk, 2011).

c) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula

daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Notoatmodjo, 2010).

d) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

2) Faktor eksternal

a) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

b) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

c) Informasi

Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi dan berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Seseorang mendapat informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan menjadi luas. Informasi ini bisa didapatkan dari media cetak, elektronik (TV, radio, dan sebagainya) dan media lainnya sehingga dengan informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

d) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi semakin tinggi maka semakin tinggi keinginan manusia untuk memperoleh informasi melalui media yang lebih unggul. Dengan sosial ekonomi tinggi, maka akan semakin, memperoleh pengetahuan yang diinginkan. Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi yang baik akan mudah tercukupi dibanding keluarga dengan status ekonomi yang lebih rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi pengetahuan yang termasuk kebutuhan sekunder.

b. Pengukuran pengetahuan

Mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pernyataan secara langsung (wawancara) atau melalui pertanyaan-pertanyaan tertulis atau angket (Notoatmodjo, 2010). Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dari intepretasi berikut:

- 1) Baik: bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan
- 2) Cukup: bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan
- 3) Kurang: bila subjek mampu menjawab pertanyaan benar 56% dari seluruh pertanyaan

2. ASI Eksklusif

a) Pengertian ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diciptakan khusus yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untuk bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI mature. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak (Walyani, 2015).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif 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).

Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ini juga didukung dengan adanya peraturan dari pemerintah Republik Indonesia nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Dimana dalam peraturan tersebut mulai diberlakukan kebijakan di tempat kerja dan sarana umum untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif. Hal ini tercantum pada Bab 5 perihal Tempat Kerja dan Sarana Umum harus mendukung program ASI Eksklusif dan menyediakan fasilitas khusus untuk ibu menyusui. Pada Peraturan daerah Yogyakarta No 1 tahun 2014 Tentang Pemberian ASI Eksklusif juga dijelaskan bahwa seluruh fasilitas umum harus dilengkapi ruang laktasi untuk meningkatkan kualitas kesehatan bagi ibu dan anak. Sehingga ibu yang bekerja memungkinkan untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya karena telah mendapatkan dukungan dengan adanya peraturan yang telah dibuat oleh pemerintah dan daerah setempat

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan yang dihasilkan pada hari pertama sampai dengan hari ketiga.

Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalornya lebih tinggi dengan warna susu yang lebih putih. Selain mengandung zat makanan, ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi.(Kementrian Kesehatan,2018)

Nilai nutrisi ASI lebih besar dibandingkan susu formula,karena mengandung lemak,karbohidrat,protein dan air dalam jumlah yang tepat untuk pencernaan,perkembangan otak dan pertumbuhan bayi.Kandungan nutrisinya yang unik menyebabkan ASI memiliki keunggulan yang tidak dapat ditiru oleh susu formula apapun. Susu sapi mengandung jenis protein berbeda yang mungkin baik untuk anak sapi, tetapi bayi manusia sulit mencernanya. Bayi yang mendapat susu formula mungkin saja lebih gemuk dibandingkan bayi yang mendapat ASI,tetapi belum tentu lebih sehat. Demikian pula, jenis asam lemak yang terdapat dalam ASI mempunyai pengaruh terhadap perkembangan otak yang menyebabkan kemampuan melihat dan fungsi kognitif bayi berkembang lebih awal.

Bayi dianjurkan untuk disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan pemberian ASI dioanjutkan dengan didampingi makanan pendamping ASI,idealnya selama 2 tahun pertama kehidupan.Perlindungan terhadap infeksi paling besar terjadi selama

beberapa bulan pertama kehidupan pada bayi yang mendapat ASI secara eksklusif . Lebih lama bayi mendapatkan ASI akan memberikan efek proteksi yang lebih kuat. Pada 6 bulan pertama, air, jus dan makanan lain secara umum tidak dibutuhkan oleh bayi. Makanan padat dapat diperkenalkan saat bayi berusia 6 bulan, untuk melengkapi nutrisi ASI.

Dua puluh empat jam setelah ibu melahirkan adalah saat yang sangat penting untuk keberhasilan menyusui selanjutnya. Pada jam-jam pertama setelah melahirkan dikeluarkan hormon oksitosin yang bertanggung jawab terhadap produksi ASI. Ibu yang menjalani bedah *Caesar* mungkin belum mengeluarkan ASI nya dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, kadangkala perlu waktu hingga 48 jam. Walaupun demikian bayi tetap dianjurkan untuk dilekatkan pada payudara ibu untuk membantu merangsang produksi ASI. Secara keseluruhan proses menyusui melibatkan 4 faktor, yaitu (1) bayi, (2) payudara, (3) Air Susu Ibu, (4) otak ibu. Kita seringkali meremehkan peran otak ibu dalam proses menyusui. Proses menyusui merupakan jalinan ikatan batin antara ibu dan bayi. Ibu harus menyiapkan dirinya agar berada dalam keadaan baik saat menyusui. Perasaan depresi, marah dan nyeri harus dihindarkan saat menyusui karena dapat menghambat produksi air susu ibu.

Kolostrum berwarna kekuningan yang keluar dari payudara pada beberapa jam pertama kehidupan seringkali dianggap sebagai cairan yang tidak cocok untuk bayi, padahal sesungguhnya kolostrum kaya akan sekretori immunoglobulin A (sIg A) yang berfungsi melapisi saluran cerna

agar kuman tidak dapat masuk ke dalam aliran darah dan akan melindungi bayi sampai sistem imunnya (sistem kekebalan tubuh) berfungsi dengan baik.(Maria Pollard,2017).

Dalam laporan Riskesdas,pola menyusui dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu menyusui eksklusif,menyusui predominan dan menyusui sesuai definisi WHO 2018.Menyusui eksklusif adalah tindakan tidak memberi bayi makanan atau minuman lain termasuk air putih,selain menyusui (kecuali obat-obatab dan vitamin atai mineral tetes;ASI perah juga diperbolehkan). Pada Riskesdas 2010,menyusui eksklusif adalah komposit dari pertanyaan :bayi masih disusui,sejak lahir tidak pernah mendapatkan makanan atau minuman selain ASI,selama 24 jam terakhir bayi hanya disusui (tidak diberi makanan selain ASI).

Menyusui predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air,misalnya teh,sebagai makanan/minuman pralakteal sebelum ASI keluar. Pada Riskesdas 2010,menyusui eksklusif adalah komposit dari pertanyaan : bayi masih disusui,selama 24 jam terakhir bayi hanya disusui ,sejak lahir tidak pernah mendapatkan makanan atau minuman kecuali minuman berbasis ait ,yaitu air putih dan air teh.

Menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI, baik susu., formula bubur atau makanan lainnya sebelum bayi berumur enam bulan,baik diberikan secara kontinyu maupun diberikan sebagai makanan prelakteal.Pada Riskesdas 2010,menyusui

parsial adalah komposit dari pertanyaan : bayi masih disusui, pernah diberi makanan prelakteal selain makanan atau minuman berbasis susu formula, biskuit, bubur, nasi lembek, pisang atau makanan lainnya. (Kementrian Kesehatan RI, 2017)

b. Tahapan ASI

ASI dibedakan menjadi 3 kelompok dan tahap secara terpisah (Proverawati, 2010) yaitu :

1. Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara setelah melahirkan (2-4 hari) yang berbeda karakteristik fisik dan komposisinya dengan ASI matang dengan volume 150-300 ml/hari.

2. Transitional milk (ASI peralihan)

ASI peralihan adalah ASI yang dihasilkan setelah kolostrum (8-20 hari) dimana kadar lemak, laktosa, dan vitamin larut air lebih tinggi dan kadar protein, mineral lebih rendah, serta mengandung lebih banyak kalori daripada kolostrum.

3. Mature milk (ASI matang)

ASI matang adalah ASI yang dihasilkan 21 hari setelah melahirkan dengan volume bervariasi yaitu 300-850 ml/hari tergantung pada besarnya stimulasi saat laktasi. 90% adalah air yang diperlukan untuk memelihara hidrasi bayi. Sedangkan 10%

kandungannya adalah karbohidrat, protein dan lemak yang diperlukan untuk kebutuhan hidup dan perkembangan bayi sampai 6 bulan. Volume ASI pada tahun pertama adalah 400-700 ml/24 jam, tahun kedua 200-400 ml/24 jam, dan sesudahnya 200 ml/24 jam. Di negara industri rata-rata volume ASI pada bayi dibawah usia 6 bulan adalah 750 gr/hari dengan kisaran 450-1200 gr/hari.

c. Manfaat ASI eksklusif

Banyak manfaat pemberian ASI eksklusif yang dapat dirasakan menurut (Roesli 2010) :

1) Manfaat Bagi Bayi

- a) ASI sebagai nutrisi, sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan.
- b) ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung berbagai zat anti-kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit.
- c) ASI meningkatkan kecerdasan karena mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi ASI eksklusif potensial lebih pandai.
- d) ASI meningkatkan jalinan kasih sayang sehingga dapat menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan spiritual dan hubungan sosial yang baik.

2) Manfaat Bagi Ibu

- a) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan

- b) Mengurangi terjadinya anemia akibat kekurangan zat besi karena menyusui mengurangi perdarahan.
- c) Menjarangkan kehamilan karena menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah dan cukup berhasil.
- d) Mengecilkan rahim karena kadar oksitosin ibu menyusui yang meningkat membantu rahim ke ukuran sebelum hamil.
- e) Lebih cepat langsing kembali karena menyusui membutuhkan energi maka tubuh akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil.

3) Manfaat Bagi Negara

- a) Penghematan devisa untuk pembelian susu formula, perlengkapan menyusui, serta biaya menyiapkan susu.
- b) Penghematan biaya untuk sakit terutama sakit muntah-mencret dan sakit saluran napas.
- c) Penghematan obat-obatan, tenaga, dan sarana kesehatan.
- d) Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun negara.
- e) Langkah awal untuk mengurangi bahkan menghindari kemungkinan terjadinya generasi yang hilang khususnya bagi Indonesia.

d. Kandungan ASI eksklusif

Kolostrum berisi antibodi serta zat-zat anti infeksi, seperti IgA, lisosom, laktoferin, dan sel-sel darah putih dalam konsentrasi tinggi

dibandingkan dengan air susu biasa. Juga kaya akan faktor-faktor pertumbuhan serta vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, khususnya vitamin A (Stables dan Rankin, 2010).

Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. Menurut Wulandari & Iriana (2013), adapun kandungan dengan komposisi yang tepat, serta disesuaikan dengan kebutuhan bayi adalah:

1. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. *Docosahexanoic Acid* (DHA) dan *Arachidonic Acid* (AA) yang berperan penting dalam pertumbuhan otak. DHA dan AA adalah asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polyunsaturated fatty acids*) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. Disamping itu DHA dan AA dalam tubuh dapat dibentuk atau disintesa dari substansi pembentuknya (*precursor*) yaitu masing-masing dari Omega 3 (asam linolenat) dan Omega 6 (asam linoleat).

2. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah *laktose*, yang mempunyai kadar paling tinggi dibanding susu mamalia lain. *Laktose* mempunyai manfaat lain yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *lactobacillus bifidus*. *Laktobasilus bifidus*

berfungsi mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat. Kedua asam ini menjadikan saluran pencernaan bersifat asam sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri *E.coli* yang sering menyebabkan diare pada bayi. *Laktobasilus* mudah tumbuh cepat dalam usus bayi yang mendapat ASI.

3. Protein

Protein dalam ASI terdiri dari *casein* (protein yang sulit dicerna) dan *whey* (protein yang mudah dicerna). ASI lebih banyak mengandung *whey* daripada *casein* sehingga protein ASI mudah dicerna sedangkan pada susu sapi kebalikannya.

4. Garam dan Mineral

ASI mengandung garam dan mineral lebih rendah dibanding susu sapi, bayi yang mendapatkan susu sapi yang tidak dimodifikasi dapat menderita tetani karena hipokalsemia. Ginjal neonatus belum dapat mengkonsentrasikan air kemih dengan baik, sehingga diperlukan susu dengan kadar garam dan mineral yang rendah. ASI mengandung kadar garam dan mineral lebih rendah dibanding susu sapi. Bayi yang mendapat susu sapi atau susu formula dapat menderita tetani (otot kejang). Karena hipokalsemia kadar kalsium dalam susu sapi lebih tinggi dibanding ASI, tetapi kadar fosfornya jauh lebih tinggi, sehingga mengganggu penyerapan kalsium dan juga magnesium.

5. Vitamin

Masing-masing dari vitamin tersebut memiliki fungsi dan manfaat tertentu. Vitamin D untuk kekuatan tulangnya, meskipun kadarnya dalam ASI tidak terlalu banyak. Namun, ini bisa disiasati dengan menyinari bayi dengan matahari di pagi hari sebagai pencegahan untuk masalah tulang pada periode usia 0 - 6 bulan kelahiran.

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

penambah sel darah merah bayi yang bernama hemoglobin sehingga melindunginya dari anemia (kekurangan darah).

e. Teknik Menyusui

Seringkali kegagalan menyusui disebabkan karena kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu menjadi lecet sehingga ibu jadi segan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusu. Langkah menyusui yang benar adalah :

- a. Cuci tangan dengan air bersih dan mengalir
- b. Perah sedikit ASI dan oleskan puting dan areola sekitarnya.
Manfaat ASI adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.
- c. Ibu duduk dengan santai, kaki tidak boleh menggantung
- d. Posisikan bayi dengan benar :
 - a. Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat dengan lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - b. Perut bayi menempel ke tubuh ibu.
 - c. Mulut bayi berada didepan puting ibu.
 - d. Lengan yang dibawah merangkul tubuh, jangan berada diantara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang diatas boleh dipegang ibu atau diletakkan diatas dada ibu.
- e. Telinga dan lengan yang diatas berada dalam satu garis lurus.

f. Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta areola dimasukkan ke dalam mulut bayi.

g. Cek apakah perlekatan sudah benar :

1) Daggu menempel ke payudara ibu

2) Mulut terbuka lebar

3) Sebagian besar areola terutama yang berada dibawah, masuk ke dalam mulut bayi

4) Bibir bayi terlipat keluar

5) Pipi bayi tidak boleh kempot (karena tidak menghisap tetapi memerah ASI).

6) Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunyi menelan.

7) Ibu tidak kesakitan dan bayi merasa tenang.

(Sumber : Rulina Suradi, 2013).

f. Lama Menyusui

Lama dan frekuensi ibu saat menyusui bayinya menurut Kemenkes RI

(2011) :

1) Menyusui tidak terjadwal.

2) Kedua payudara ditetekan segera bergantian.

3) Lama menyusui tergantung bayi.

Usahakan setiap menyusui sampai payudara kosong dan pindah ke payudara sebelahnya.

g. Cara Menyimpan ASI

- 1) ASI perah banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena banyak orang yang masih bingung akan cara pengelolaannya. Pada umumnya pemerah ASI dengan pompa ataupun tangan. Terdapat dua macam pompa ASI, yaitu pompa manual dan pompa listrik. Pompa yang cocok dengan satu orang belum tentu cocok untuk orang lain, sehingga lebih baik mencoba untuk menemukan kecocokan. Memeras ASI dengan tangan dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:
 - 2) Mencuci tangan hingga bersih.
 - 3) Memijat daerah areola guna mendapatkan ASI untuk membasahi areola, karena ASI mengandung antibakteri.
 - 4) Menempatkan botol atau wadah yang telah disterilkan di bagian bawah payudara untuk menampung ASI yang keluar.
 - 5) Memijat payudara secara perlahan-lahan.
 - 6) 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.
 - 7) Melepaskan tekanan, kemudian mengulangi kembali.

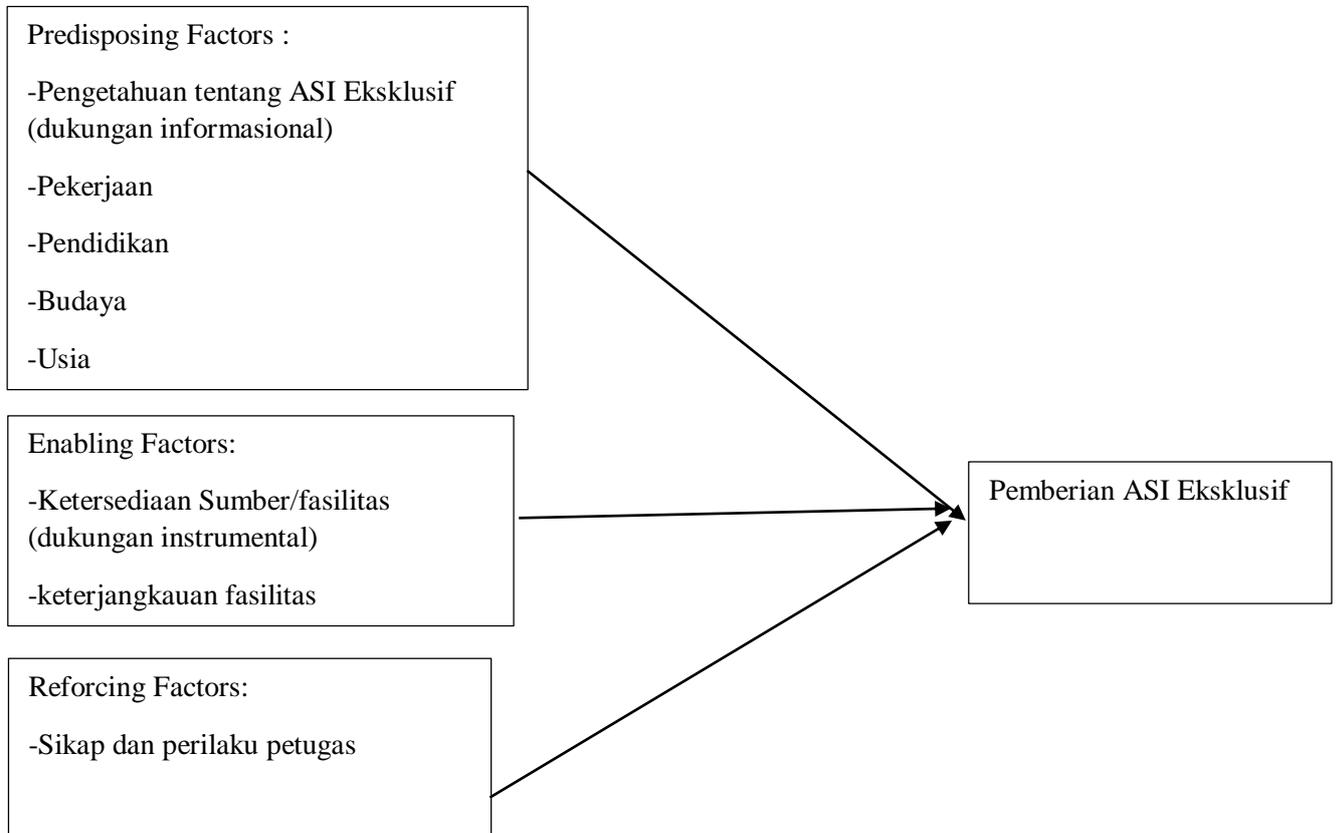
Untuk membawa ASI perah ke tempat tujuan, botol yang berisi ASI perah dapat ditempatkan di dalam tas isolasi khusus atau cooler bag. Ibu-ibu pekerja dapat memeras ASI di tempat kerja dan membawa botol-botol ASI perah pulang ke rumah dalam tas cooler. Apabila ditempatkan dalam lemari pendingin, botol-botol ASI perah sebaiknya diletakkan pada bagian paling dingin, yaitu di bagian paling belakang freezer. Persediaan ASI perah yang paling dulu diperas sebaiknya diberikan terlebih dahulu. Manajemen ASI perah ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Manajemen ASI Perah

Penyimpanan	ASI Segar	ASI BEKU YANG SUDAH DICAIRKAN	ASI yang sudah dihangatkan	Sisa Minum
Suhu Ruangan (16-29 derajat celcius)	3-4 jam (optimal) 6-8 jam (kondisi sangat bersih)	4 jam	Segera diminumkan	1 jam, jika sisa dibuang
Cooler Bag+ es batu/Ice pack (4 derajat celcius)	24 jam	Tidak disarankan	Tidak disarankan	Buang
Lemari es (0-4 derajat celcius)	3 hari (optimal) 8 hari (kondisi sangat bersih)	24 jam . lebih dari itu tidak diketahui keamanannya	4 jam	Buang
Freezer lemari es 1 pintu (-15 derajat celcius)	2 minggu	Tidak boleh dibekukan	Tidak boleh dibekukan	Buang
Freezer lemari es 2 pintu (-18 derajat celcius)	3 bulan (optimal) 6 bulan (dapat diterima)			
Freezer Tunggal	6 bulan (optimal) 12 bulan (dapat diterima)			

Sumber : Jurnal Cakrawala Maritim. Vol 1 No 1 2018.

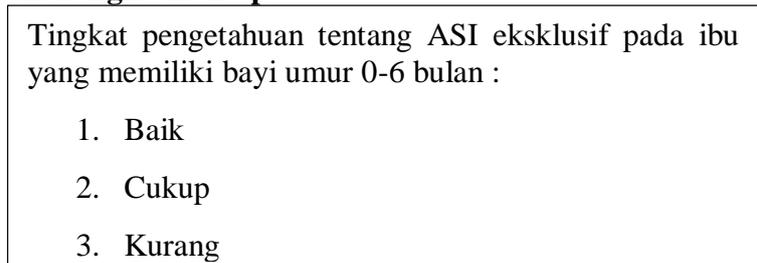
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber :Notoadmojo (2003) Kutipan Lawrence Green (1980)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Sumber : Arikunto (2010)

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimanakah tingkat pengetahuan tentang ASI eksklusif pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di Desa Pandeyan Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta tahun 2020?

