

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. ASI Eksklusif

a. Pengertian

ASI (air susu ibu) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua buah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama ASI.¹⁵

Cairan yang diproduksi sejak masa kehamilan lalu diekskresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik dan kaya akan nutrisi serta energi. ASI memiliki unsur gizi yang lengkap untuk memenuhi kebutuhan bayi secara optimal.

Perilaku menyusui dibagi menjadi tiga, yaitu menyusui parsial, menyusui predominan, menyusui eksklusif. Menyusui parsial berarti ibu memberikan ASI dan memberikan susu tambahan berupa susu formula/MPASI, menyusui predominan yaitu memberikan ASI dengan tambahan minuman lain berupa air gula, teh, atau madu, sedangkan menyusui Eksklusif berarti ibu memberikan ASI tanpa tambahan apapun sejak bayi lahir hingga bayi berusia 6 bulan.¹⁶

b. Produksi ASI

Produksi ASI berawal saat ibu hamil dengan adanya rangsangan pada jaringan kelenjar serta saluran payudara oleh hormon –

hormon plasenta, yaitu hormon esterogen, progesteron, dan hormon laktogenik plasenta. Setelah plasenta dilahirkan, penurunan produksi hormon esterogen dan menyebabkan hormon prolaktin dilepaskan. Prolaktin lalu mengaktifkan sel-sel pada kelenjar payudara untuk memproduksi ASI.

c. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Laktogenesis adalah mulainya produksi susu. Ada tiga fase laktogenesis. Dua fase awal dipicu oleh hormon atau respons neuroendokrin, yaitu interaksi antara sistem saraf dan sistem endokrin (neuroendocrine responses) dan terjadi ketika ibu ingin menyusui ataupun tidak. Fase ketiga adalah autocrine (sebuah sel yang mengeluarkan hormone kimiawi yang bertindak atas kemauan sendiri), atau atas kontrol lokal.

1) Hisapan bayi saat menyusui

Produksi ASI tidak terlepas hubungannya dengan hormon. Hormon prolactin dihasilkan atas rangsangan dari hisapan bayi saat menyusu akan ujung saraf sensoris di sekitar payudara. Sehingga rangsangan dari hisapan bayi dapat mempengaruhi produksi ASI¹⁵

2) Hormon oksitosin

Hormon oksitosin yang dialirkan melalui darah menuju payudara dapat merangsang kontraksi otot di sekeliling alveoli sehingga ASI akan keluar terperas dari alveoli. Jika refleks

oksitosin tidak bekerja dengan baik akan menyebabkan bayi kesulitan mendapatkan ASI. Ada beberapa hal yang dapat merangsang refleks oksitosin, antarlain perasaan kasih sayang pada bayinya, celotehan atau tangisan bayi, dukungan orang sekitar pada bayinya. Terdapat pula hal yang mampu mengurangi produksi hormon oksitosin antara lain, rasa cemas, sedih, kesal, bingung dan rasa tidak nyaman saat menyusui.¹⁵

3) Nutrisi ibu

Komponen nutrisi yang ada pada ASI didapat dari sari makanan yang ibu konsumsi, sehingga produksi ASI akan lancar bila kebutuhan gizi ibu terpenuhi.¹⁷

d. Perbedaan ASI dengan susu formula

ASI terdiri dari 3 tahapan, yang keduanya memiliki perbedaan kandungan nutrisi. Pada hari pertama hingga 4 hari ASI dikeluarkan merupakan tahap kolustrum. Pada tahap kolustrum ASI mengandung protein tinggi dan sel darah putih, volume dan komposisi karbohidrat masih sedikit. Sedangkan hari ke-4 hingga 10 hari, kandungan protein ASI semakin rendah dan kandungan karbohidrat serta lemak semakin tinggi, sejalan dengan volume ASI yang juga semakin bertambah dan stabil. Pada tahap ke-3 ASI disebut ASI matang, pada tahap ini ASI mengandung protein, laktosa dan air (formilk), lalu selanjutnya kadar lemak bertambah dan volume berkurang (hind milk).¹⁶

Kandungan ASI yang tidak ada pada susu formula cukup banyak, seperti antibodi, hormon, enzim, anti virus, anti alergi, anti parasit yang merupakan bawaan dari ibu. Sedangkan pada susu formula hanya memiliki kandungan mineral, lemak, vitamin, DHA/ARA, karbohidrat, protein dan air yang mana kandung tersebut juga terdapat pada ASI. Pada sebuah penelitian menyebutkan bahwa pemberian susu formula dapat mengakibatkan karies pada gigi anak.¹⁶

e. Manfaat ASI

ASI bermanfaat bagi bayi dan ibu. Bagi bayi ASI mampu diserap dan di manfaatkan oleh tubuh dengan cepat. Dengan kandungan gizi yang tersedia pada ASI, anak tidak akan tercukupi asupan nutrisinya. Selain kandungan nutrisi yang lengkap, ASI juga mengandung antibodi yang dapat memberikan imunitas bayi sehingga mampu menjaga bayi tetap sehat dan kuat.¹⁶ dengan kandungan DHA terbaik dan laktosa yang mebanu proses mielinisasi otak yang mempengaruhi fungsi optimal dan pematangan otak. penelitian menyebutkan bahwa anak yang diberi ASI eksklusif memiliki perkembangan motorik kasar yang sesuai dengan usia nya, dan anak yang tidak mendapat ASI eksklusif mengalami keterlambatan perkembangan motorik yang terlambat atau tidak sesuai dengan tahapan usianya.¹⁸

Pada ibu, manfaat ASI berupa mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium, memperkuat ikatan ibu dan anak, mengurangi resiko anemia. Menyusui juga dapat meurunkan kemungkinan diabetes tipe 2 dan menurunkan 13% kemungkinan obesitas.¹⁹

Proses menyusui dapat mempercepat involusi uteri akibat produksi oksitosin yang membantu kontraksi uterus, selain itu juga proses menyusui dapat menjadi salah satu metode kontrasepsi alami sementara.

2. Motivasi ASI eksklusif

a. Pengertian

Motivasi berasal dari kata bahasa Inggris yakni *motivation*. Yang berarti tujuan atau segala upaya untuk seseorang dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan, tujuan tersebut menjadi penggerak utama bagi seseorang dalam melakukan sesuatu untuk mencapai apa yang diinginkannya.²⁰ Motivasi merupakan suatu proses diinisiasikannya dan dipertahankannya aktivitas yang diarahkan pada pencapaian tujuan.²¹ dalam pembahasan ini tujuan yang dimaksud adalah pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan teori motivasi Herzberg Ada dua faktor yang mendorong manusia mencapai kepuasan dan menjauhi ketidakpuasan yaitu faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Jenis jenis motivasi :

1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu atau seseorang tanpa adanya dorongan atau keterlibatan dari orang lain. Aspek-aspek dalam motivasi intrinsik meliputi kebutuhan, keinginan, dan minat.

2) Motivasi ekstrinsik,

Motivasi ekstrinsik merupakan kebalikan dari motivasi intrinsik yaitu motivasi yang didapatkan dari pihak luar atau orang lain dalam mencapai tujuan.

b. Pengukuran Motivasi

Motivasi dapat diukur dengan berbagai cara, yaitu dengan dilakukannya observasi langsung, penilaian skala oleh individu lain atau bisa juga dengan metode pelaporan diri.

Metode pelaporan diri merupakan metode penilaian individu mengenai dirinya sendiri. metode ini dapat dilakukan menggunakan kuisisioner, wawancara, dialog, ingatan kembali yang terstimulasi, penyuaaran pemikiran.

Pengukuran motivasi menggunakan kuisisioner yaitu penilaian skala tertulis pada *items* (unit-unit pertanyaan), atau jawaban jawaban atas pertanyaan pertanyaan.

c. Faktor yang mempengaruhi motivasi ASI eksklusif

1) Pekerjaan

Ketersediaan waktu untuk menyusui langsung bayinya kurang, sehingga motivasi untuk melanjutkan ASI eksklusif berkurang dan memilih untuk memberikan susu formula pada anaknya. Hal ini dibuktikan dalam penelitian, bahwa ibu yang bekerja beresiko 10 kali lebih tinggi untuk gagal dalam pemberian ASI eksklusif bayinya.²² wanita yang bekerja memiliki motivasi yang rendah untuk memberikan ASI eksklusif²³

2) Pengalaman pribadi

Dalam penelitian disebutkan bahwa pengalaman menyusui sebelumnya memiliki korelasi dengan inisiasi dan durasi menyusui²⁴

3) Pengetahuan

Ibu yang memiliki pengetahuan mengenai ASI dan telah menerima informasi mengenai ASI memiliki motivasi tinggi terhadap pemberian ASI eksklusif²³

3. Pengetahuan ASI Eksklusif

Pengetahuan merupakan segala informasi yang tersimpan dalam ingatan sebagai kekayaan mental seseorang mengenai objek tertentu termasuk ilmu, seni, dan agama.²⁵ berdasarkan definisi pengetahuan, maka pengetahuan ASI eksklusif dapat diartikan sebagai segala informasi mengenai ASI eksklusif.

Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif terdiri dari enam tingkatan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui

wawancara atau angket untuk menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

- a. Mengetahui (*Know*). Tingkatan ini merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Tingkatan ini termasuk mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.²⁶
- b. Memahami (*comprehension*), kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.²⁶
- c. Analisis (*analysis*), kemampuan untuk mempraktikkan materi yang telah didapatkan pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.²⁶
- d. Sintesis, kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, atau menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.²⁶
- e. Evaluasi, tingkatan ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.²⁶

4. Kehamilan

Terdapat beberapa definisi yang digunakan untuk menetapkan riwayat kehamilan yaitu:²⁷

- a. Nulligravida

Wanita yang tidak sedang atau belum pernah hamil.²⁷

- b. Gravida

seorang wanita yang sedang atau sebelumnya pernah hamil, termasuk kehamilan yang abortus. Dengan kehamilan pertama, ia menjadi primi gravida, dan dengan kehamilan berikutnya, menjadi multigravida.²⁷

c. Nullipara

seorang wanita yang tidak pernah menyelesaikan kehamilannya melebihi usia kehamilan 20 minggu. Dia mungkin belum hamil atau mungkin pernah melakukan aborsi spontan atau elektif atau kehamilan ektopik.²⁷

d. Primipara

Seorang wanita yang pernah melahirkan janin dengan janin yang lahir hidup atau mati dengan perkiraan panjang usia kehamilan 20 minggu atau lebih.²⁷

e. Multipara

Seorang wanita yang telah menyelesaikan dua atau lebih kehamilan sampai usia kehamilan 20 minggu atau lebih. Paritas ditentukan dengan jumlah kehamilan mencapai 20 minggu.²⁷

5. Promosi Kesehatan

a. Pengertian promosi kesehatan

Promosi kesehatan menurut WHO merupakan proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan faktor kesehatana sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Dilakukannya promosi

kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut.²⁶

b. Metode penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya suatu promosi kesehatan secara optimal.²⁸ Metode yang dikemukakan antara lain:

1) Metode Individual (perorangan)

Dalam promosi kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut.²⁸

Bentuk dari pendekatan ini antara lain bimbingan atau Penyuluhan, cara ini memanfaatkan kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Didalam proses bimbingan atau penyuluhan dilakukan wawancara, untuk mengetahui tingkat pemahaman serta pendapat klien mengenai penyuluhan.²⁸

2) Metode Kelompok

Metode kelompok mencakup kelompok besar dan kelompok kecil. Dikatakan kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar, sedangkan kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok kecil ini antara lain diskusi kelompok, curah pendapat (Brain storming), bola salju (Snow balling), kelompok-kelompok kecil (Buzz group), bermain peran (role play), permainan simulasi (Simulation gamba).²⁸

3) Metode Massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan massa ini tidak menggunakan media secara langsung dan mudah diakses. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, berbincang-bincang (talk show) tentang kesehatan melalui media elektronik, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan di majalah atau koran, bill board

yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster, dan sebagainya.²⁸

c. Faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar pendidikan kesehatan

Di dalam kegiatan belajar terdapat tiga persoalan pokok, yakni masukan (input), proses, dan keluaran (output). Persoalan masukan menyangkut subjek atau sasaran belajar itu sendiri dengan berbagai latar belakangnya.²⁹

Persoalan proses adalah mekanisme atau proses terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek belajar. Di dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor, antara lain subjek belajar, pengajar atau fasilitator belajar, metode yang digunakan, alat bantu belajar, dan materi atau bahan yang dipelajari. Sedangkan keluaran merupakan hasil belajar itu sendiri, yang terdiri dari kemampuan baru atau perubahan baru pada diri subjek belajar²⁹

Beberapa ahli pendidikan, antara lain J. Guilbert, mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar ke dalam empat kelompok besar, yaitu faktor materi, lingkungan, instrumental, dan kondisi individual subjek belajar²⁹

d. Media promosi kesehatan

Media pendidikan kesehatan merupakan saluran (channel) untuk menyampaikan informasi-informasi kesehatan. Alat-alat tersebut

digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau 'klien'. Berdasarkan fungsi penyalurannya, media dapat dibagi menjadi media cetak, media elektronik, dan media papan (*Billboard*).

Beberapa contoh media promosi kesehatan antaralain.

6. *Booklet digital*

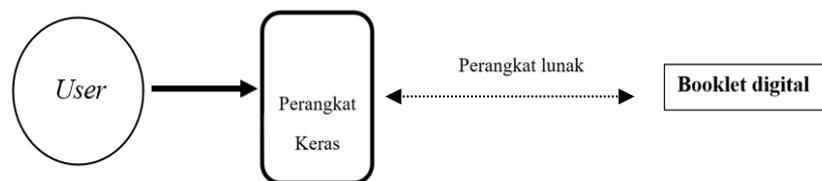
a. Pengertian

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan atau pun gambar.²⁸ *booklet* adalah terbitan tidak berkala yang dapat terdiri dari satu hingga sejumlah kecil halaman, tidak terkait dengan terbitan lain, dan selesai dalam sekali terbit. Halamannya sering dijadikan satu, antara lain dengan stapler, benang, atau kawat. Biasanya memiliki sampul, tetapi tidak menggunakan jilid keras.³⁰ Sedangkan *booklet* digital merupakan *booklet* dalam bentuk digital yang dapat diakses menggunakan *gadget* sehingga *Booklet digital* termasuk pada jenis media elektronik. *Booklet digital* merupakan *Booklet* dalam bentuk digital yang dapat diakses menggunakan *gadget*. *Booklet* digital dibuat dengan tujuan mempermudah akses ibu hamil trimester 3 dalam mendapatkan informasi mengenai ASI Eksklusif, karenanya media ini didesain agar dapat dibaca kapanpun dan dimanapun selama pengguna membawa *gadget* nya.

Booklet digital berisi informasi mengenai ASI Eksklusif, pengertian ASI, tahapan ASI, Inisiasi Menyusui Dini, kandungan nutrisi ASI, perbandingan ASI dengan susu formula, keunggulan ASI, cara menyusui, posisi menyusui, manfaat ASI, ASI eksklusif, ASI perah, Motivasi menyusui, Kecukupan ASI.

b. Cara kerja *Booklet digital*

Cara kerja penyampaian informasi menggunakan booklet digital yaitu komunikator (peneliti) menyampaikan pesan yang didalamnya memuat aspek pengetahuan. pesan tersebut disampaikan melalui media yaitu booklet digital kepada ibu hamil sebagai penerima informasi, dengan harapan dapat memberikan efek dan dampak yang signifikan sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.



Gambar 1. Cara kerja Booklet digital

dalam hal ini perangkat keras merupakan personal gadget atau alat yang digunakan untuk mengakses booklet digital. Perangkat keras dapat berupa smartphone, laptop, tablet atau komputer. Booklet digital berupa file pdf yang dapat dibuka menggunakan

perangkat lunak/software aplikasi pengolah data seperti WPS, google drive viewer, Adobe reader dan sejenisnya. bila pada perangkat sudah terpasang aplikasi pengolah data pdf maka user sudah dapat mengakses booklet digital walau tanpa sambungan internet.

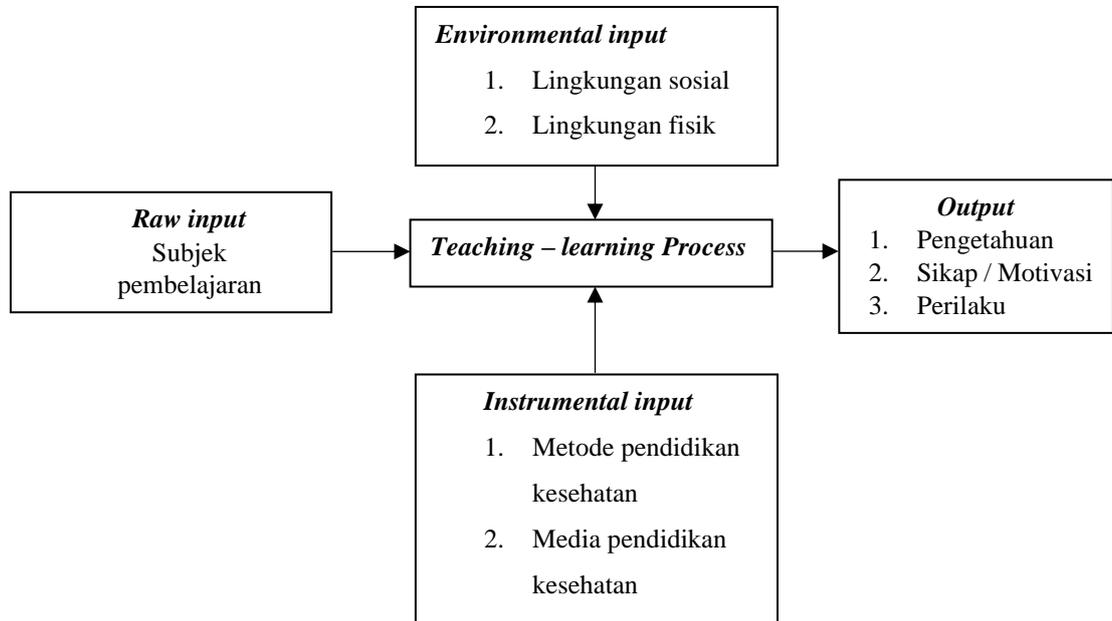
c. Manfaat dan keuntungan Booklet digital

Booklet digital dapat membantu ibu hamil yang sedang mempersiapkan ASI Eksklusif dalam mendapatkan informasi seputar ASI Eksklusif. Penggunaan booklet digital sangat mudah dan murah, *booklet digital* juga mudah di simpan dan bagikan pada perangkat lain melalui *bluetooth*, *whatsapp*, *gdrive*, serta aplikasi lain yang dapat menunjang pengiriman file pdf. Untuk mengakses *booklet digital* tidak dibutuhkan internet, sehingga *booklet digital* merupakan sumber informasi yang cukup murah dan mudah didapatkan.

7. Video

Video merupakan seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu yang bersamaan.³¹ video dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dan pesan-pesan kesehatan.²⁸

B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka teori proses belajar dan faktor yang mempengaruhinya menurut J.Guilbert dalam Notoatmodjo³²

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori, maka peneliti membuat suatu kerangka konsep pada penelitian sebagai berikut :



Gambar 3. Kerangka konsep penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Booklet digital memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan motivasi pemberian ASI eksklusif Ibu hamil trimester III