

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif**

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

ASI adalah merupakan cairan ciptaan Allah yang tiada tandingannya untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindungi terhadap infeksi. ASI merupakan hadiah terindah dari ibu kepada bayi yang disekresikan oleh kedua payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat, siap disajikan dalam suhu kamar dan bebas dari kontaminasi

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim (Haryono dan Setianingsih, 2014). ASI (Air Susu Ibu) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Haryono dan Setianingsih, 2014).

Menyusui adalah cara alami untuk memberikan asupan gizi, imunitas dan memelihara emosional secara optimal bagi

pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tidak ada susu buatan (Susu Formula) yang dapat menyamai ASI baik dalam hal kandungan nutrisi, faktor pertumbuhan, hormon dan terutama imunitas. Karena imunitas bayi hanya bisa didapatkan dari ASI. (Kemenkes RI, 2014)

b. Proses Terbentuknya ASI

Dua reflek pada ibu sangat penting dalam proses laktasi reflek pada ibu sangat penting dalam proses laktasi reflek prolaktin dan reflek aliran timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi. Proses laktasi terdapat reflek letdown, terjadi akibat stimulus hisapan bayi yang mengakibatkan hipotalamus melepas oksitosin dari hipofisis posterior. Stimulasi oksitosin membuat sel-sel mioepitel yang berada disekitar kelenjar mammae berkontraksi sehingga ASI dapat keluar melalui duktus dan ASI tersedia untuk bayi.

Ibu yang mengalami stres karena kurangnya dukungan sosial akan mengalami gangguan pelepasan oksitosin selama proses lactogenesis dan jika hal ini terjadi berulang-ulang bisa mengurangi produksi ASI dengan pengosongan yang tidak penuh saat bayi menghisap

c. Kandungan ASI

1) Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak.

*Decosahexanoic 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*. *Lactobacillus 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. *Lactobacillus* 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 20 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).

d. Tahapan ASI

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

1) Kolostrum

Cairan pertama kali yang keluar dari kelenjar payudara, mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar payudara sebelum dan sesudah masa puerperium. Kolostrum keluar pada hari pertama sampai hari keempat pasca persalinan. Cairan ini mempunyai viskositas kental, lengket dan berwarna kekuning-kuningan. Cairan kolostrum mengandung tinggi protein, mineral garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dibandingkan dengan ASI matur. Selain itu, kolostrum rendah lemak dan laktosa.

Protein utamanya adalah *immunoglobulin* (IgG, IgA, IgM) berguna sebagai antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit. Volume kolostrum antara 150-300 ml/24 jam. Meskipun kolostrum hanya sedikit volumenya, tetapi volume tersebut mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Kolostrum berfungsi sebagai pencahar ideal yang dapat mengeluarkan zat-zat yang tidak terpakai dari usus

bayi baru lahir dan mempersiapkan kondisi saluran pencernaan agar siap menerima makanan yang akan datang (Nugroho, 2011).

Kolostrum lebih banyak mengandung protein dan zat anti infeksi 10 - 17 kali lebih banyak dibandingkan dengan ASI matur, tetapi kadar karbohidrat dan lemak lebih rendah. Komposisi dari kolostrum dari 19 hari ke hari selalu berubah. Rata-rata mengandung protein 8,5%, lemak 2,5%, karbohidrat 3,5%, corpusculum colostrums, garam mineral (K,Na, dan Cl) 0.4% air 85,1% leukosit sisa-sisa epitel yang mati, dan vitamin yang larut dalam lemak lebih banyak. Selain itu, terdapat zat yang menghalangi hidrolisis protein sebagai zat anti yang terdiri atas protein tidak rusak (Astutik, 2014 : 36).

Fungsi kolostrum adalah memberikan gizi dan proteksi yang terdiri atas zat sebagai berikut :

- a) *Imunoglobulin*, untuk melapisi dinding usus yang berfungsi untuk mencegah penyerapan protein yang mungkin menyebabkan alergi (Astutik, 2014 : 36). Dibandingkan dengan ASI mature yang protein utamanya adalah casein, pada coloustrum protein utamanya adalah globulin sehingga dapat memberikan daya perlindungan tubuh terhadap infeksi (Marmi, 201 : 15).

- b) *Laktoferin* merupakan protein yang mempunyai afinitas yang tinggi terhadap zat besi. Kadar laktoferin yang tertinggi pada kolostrum dan air susu ibu adalah pada 7 hari pertama postpartum. Kandungan zat besi yang rendah pada kolostrum dan air susu ibu akan mencegah perkembangan bakteri patogen (Astutik,2014 :36).
- c) Lisosom berfungsi sebagai anti bakteri dan menghambat pertumbuhan berbagai virus. Kadar lisosom pada kolostrum dan air susu jauh lebih besar kadarnya dibanding susu sapi (Astutik,2014 :36).
- d) Faktor antitripsin berfungsi menghambat kerja tripsin sehingga akan menyebabkan imunoglobulin pelindung tidak akan dipecah oleh tripsin (Astutik, 2014 : 36).
- e) *Lactobasillus* ada di dalam usus bayi dan menghasilkan berbagai asam yang mencegah pertumbuhan bakteri patogen. Untuk pertumbuhannya, 20 *Lactobasillus* membutuhkan gula yang mengandung nitrogen yaitu faktor bifidus. Faktor bifidus ini terdapat di dalam kolostrum dan air susu ibu. Faktor bifilus tidak terdapat dalam susu sapi (Astutik, 2014 : 36-37).



## 2) ASI Peralihan

Merupakan peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI matur. ASI peralihan keluar sejak hari ke 4-14 pasca persalinan. Volumennya bertambah banyak dan ada perubahan warna dan komposisinya. Kadar immunoglobulin menurun, sedangkan kadar lemak dan laktosa meningkat (Nugroho, 2011). ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang/matur (Astutik, 2014 : 36-37). Ciri dari air susu pada masa peralihan adalah sebagai berikut :

- a) Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur
- b) Disekresi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa laktasi. Teori lain, mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke-3 sampai dengan minggu ke-5.
- c) Kadar lemak, laktosa, dan vitamin larut air lebih tinggi, dan kadar protein mineral lebih rendah serta mengandung lebih banyak kalori daripada kolostrum (Hesti Widuri, 2013 : 33).
- d) Volume ASI juga akan makin meningkat dari hari ke hari (Marmi, 2012 : 15) sehingga pada waktu bayi

berumur tiga bulan dapat diproduksi kurang lebih 800 ml/hr.

### 3) ASI Matur

ASI yang keluar dari hari ke 15 pasca persalinan sampai seterusnya. Komposisi relative konstan (adapula yang menyatakan bahwa komposisi ASI relative mulai konstan pada minggu ke 3 sampai minggu ke 5), tidak mudah menggumpal bila dipanaskan. ASI pada fase ini yang keluar pertama kali atau pada 5 menit pertama disebut sebagai foremilk. Foremilk lebih encer, kandungan lemaknya lebih rendah namun tinggi laktosa, gula protein, mineral dan air (Nugroho, 2011). Selanjutnya setelah foremilk yang keluar adalah hindmilk. Hindmilk kaya akan lemak dan nutrisi sehingga membuat bayi merasa lebih cepat kenyang. Bayi akan lebih lengkap kecukupan nutrisinya bila mendapatkan keduanya yaitu foremilk maupun hindmilk (Nugroho, 2011)

Perbedaan komposisi kolostrom, ASI transisi/peralihan dan ASI matur dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 2. Perbedaan Komposisi Kolostrom, ASI Transisi/Peralihan dan ASI Matur.

Kandungan	Kolostrom	ASI transisi	ASI matur
Energi (kkgal)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100 ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100 ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100 ml)	1,195	0,965	1,324

Mineral (gr/100 ml)	0,3	0,3	0,2
Immunoglobulin :			
Ig A (mg/100 ml)	335,9	-	119,6
Ig G (mg/100 ml)	5,9	-	2,9
Ig M (mg/100 ml)	17,1	-	2,9
Lisosin (mg/ 100 ml)	14,2– 16,4	-	23,3 – 27,5
Laktoferin	420 – 520	-	250 -270

Sumber : Nugroho, 2011

e. Manfaat dan Keunggulan ASI Eksklusif

1) Manfaat ASI Eksklusif

ASI merupakan makanan pokok bagi bayi yang baru lahir, dikarenakan kandungan ASI sangat cocok dan dibutuhkan bagi tubuh bayi yang barusaja lahir. Bagi bayi, tidak ada pemberian yang lebih berharga dari ASI. Hanya seorang ibu yang dapat meberikan makanan terbaik bagi bayinya. Berikut ini beberapa penjelasan manfaat ASI eksklusif :

a) Manfaat ASI Bagi Bayi

Bayi mendapatkan manfaat yang besar dari ASI. Selain mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan bayi, antara lain :

1.) ASI sebagai nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas maupun kuantitasnya.

## 2.) ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Bayi yang baru lahir secara alamiah mendapat imunoglobulin (zat kekebalan tubuh) dari ibunya melalui ariari. Namun kadar zat ini akan cepat sekali menurun setelah bayi lahir. Badan bayi sendiri baru membuat zat kekebalan cukup banyak sehingga mencapai kadar protektif pada waktu berusia sekitar 9 sampai 12 bulan.

## 3.) ASI Eksklusif meningkatkan kecerdasan

Kecerdasan anak berkaitan erat dengan otak maka jelas bahwa faktor utama yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan adalah pertumbuhan otak. Bayi diberi ASI rata-rata memiliki IQ 6 poin lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula. Anak yang diberi ASI akan lebih sehat, IQ lebih tinggi, EQ dan SQ baik.

## 4.) ASI Eksklusif meningkatkan jalinan kasih sayang

Berada dalam dekapan ibu selama menyusui, bayi akan merasakan kasih sayang ibunya. Bayi merasa aman, tenang dengan dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah ia kenal selama dalam kandungan. Hal ini yang membuat

perkembangan emosi bayi dan membentuk pribadi yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

b) Manfaat ASI bagi ibu

Manfaat pemberian ASI bagi ibu adalah sebagai berikut :

1.) Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga posanterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen yang mengakibatkan tidak adanya ovulasi. Pemberian ASI eksklusif memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama periode ASI eksklusif dan belum terjadi menstruasi kembali.

2.) Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang pembentukan oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu proses involusi uteri dan mencegah terjadinya 14 perdarahan postpartum. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan akan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi.

3.) Aspek penurunan berat badan

Memberikan ASI juga merupakan cara yang tepat untuk mengeluarkan kalori sebab setiap harinya ibu membutuhkan energi 700 Kal untuk memproduksi ASI. 200 Kal diantaranya diambilkan dari cadangan lemak ibu. Ibu yang ingin mengembalikan berat badan dapat melakukannya tanpa harus membatasi makan karena tuntutan penyediaan ASI untuk bayi usia 4-6 bulan memerlukan energi yang tinggi (Fikawati dkk, 2015).

#### 4.) Aspek psikologis

Keuntungan psikologis menyusui bukan hanya untuk bayi tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia.

#### c) Manfaat bagi Keluarga

ASI bermanfaat dari aspek ekonomi, psikologi dan kemudahann/praktis.

#### d) Manfaat bagi negara

1.) Penghematan devisa untuk pembelian susu formula, perlengkapan menyusui, serta biaya menyiapkan susu.

2.) Penghematan biaya untuk sakit terutama sakit muntah-muntah, mencret, dan sakit saluran nafas.

3.) Penghematan obat-obatan, tenaga, dan sarana kesehatan.

4.) Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun negara.

5.) Langkah awal untuk mengurangi bahkan menghindari kemungkinan terjadinya generasi yang hilang khususnya bagi Indonesia.

## 2) Keunggulan ASI terhadap susu lain

ASI mempunyai beberapa keunggulan bila dibandingkan susu formula. ASI murah, sehat dan mudah cara pemberiannya. ASI mengandung zat imun yang dapat meninggikan daya tahan anak terhadap penyakit dan sesuai dengan kemampuan absorpsi usus bayi. ASI juga mengandung cukup banyak komponen yang diperlukan bayi. Penelitian menunjukkan bahwa kandungan nutrisi pada ASI ternyata lebih bagus dibandingkan dengan kandungan pada susu formula (Proverawati, 2010)

Tabel 3. Perbandingan antara ASI dan Susu Formula

Zat Gizi	ASI	Susu Formula
Protein	Pada umumnya $\alpha$ -laktalbumin, suatu protein dengan mutu sangat tinggi	Kandungannya lebih tinggi
Kalsium	Bayi menyerap kira-kira dua pertiganya	Kandungannya kira-kira 1,5 kali ASI. Bayi menyerap seperempat sampai sepertiganya
Besi (Fe)	Bayi menyerap kira-kira 49%. Defisiensi Fe jarang terjadi pada bayi yang hanya diberi ASI untuk umur kurang dari 6 bulan	Formula yang diperkaya dengan zat besi (Fe) mengandung kira-kira 24 kali ASI; kira-kira hanya diserap 4% saja

Seng	Kira – kira diserap 60%	Kandungannya kira-kira 3-4 kali ASI, dan hanya diserap sekitar 30% saja.
Vitamin D	Kandungannya sedikit atau tidak ada sama sekali	Kandungannya 400 IU/qt
Faktor Imunitas	Ada ( <i>Immunoglobulin, lisozim</i> )	Tidak ada

Sumber : Proverawati, 2010

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI

Pemberian ASI bukanlah sekedar memberi makanan kepada bayi (hak asuh), tetapi di saat yang sama seorang ibu juga memberikan kasih sayang, rasa nyaman dan aman (hak asih) serta celoteh dan senandung yang dapat merangsang memori dan keterampilan seorang anak (hak asah). Kunci keberhasilan pemberian ASI adalah menempatkan bayi pada posisi dan perlekatan yang benar. Posisi dan perlekatan yang benar ini memungkinkan bayi mengisap pada areola (bukan pada puting) sehingga ASI akan mudah keluar dari tempat diproduksi ASI dan puting tidak terjepit diantara bibir sehingga puting tidak lecet. Setelah bayi selesai menyusu bayi perlu disendawakan dengan tujuan untuk membantu ASI yang masih ada di saluran cerna bagian atas masuk ke dalam lambung sehingga dapat mengeluarkan udara dari lambung agar bayi tidak muntah setelah menyusu.

Banyak juga faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI, hasil penelitian di Tuban Jawa Timur menyebutkan baik yang bersifat internal seperti motivasi, persepsi, dan ketekunan



maupun yang bersifat eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, keterlibatan pihak-pihak yang terlibat dalam persalinan dan promosi susu formula yang makin gencar. Kebanyakan wanita secara fisik mampu menyusui, asalkan mendapatkan dorongan yang cukup dan dilindungi dari pengalaman dan komentar yang mengecilkan hati sementara sekresi ASI sedang terbentuk. Menyusui dipengaruhi jika suasana hati seseorang ibu positif sifatnya, maka semua kombinasi perasaan dan aktivitas ibu tersebut memberikan perasaan kesenangan pada bayi.

Hasil penelitian kualitatif di Canada menyatakan bahwa pemberian ASI dikaitkan dengan isu-isu dukungan yang diberikan kepada ibu, promosi susu formula, dan malu untuk menyusui di depan umum. Penelitian di Brazil memperlihatkan bahwa dukungan keluarga sangat menentukan perilaku ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Hasil penelitian di Arizona menemukan bahwa dukungan keluarga yang berasal dari suami, anggota keluarga lainnya (ibu) meningkatkan durasi menyusui sampai enam bulan pertama postpartum dan memegang peranan penting dalam keberhasilan ASI eksklusif.

Hasil penelitian di Yogyakarta dengan menganalisis secara mendalam dengan wawancara dan diskusi kelompok fokus menunjukkan bahwa dukungan informasi sangat penting bagi ibu hamil dan menyusui dalam memberikan ASI eksklusif. Dukungan

tersebut diperoleh dari beberapa pihak, yaitu dari orang-orang yang berpengaruh (significant others), tenaga kesehatan, pelayanan kesehatan dan UKBM, serta kemudahan dan kelengkapan akses informasi ASI eksklusif.

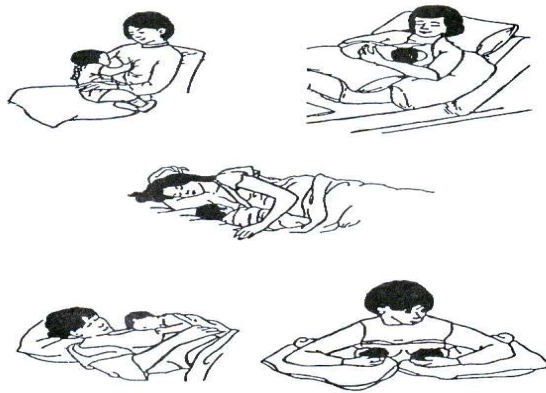
g. Langkah keberhasilan ASI Eksklusif

Ada tujuh langkah untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif, yaitu :

- 1.) Mempersiapkan payudara
- 2.) Mempelajari ASI dan tata laksana menyusui (teknik menyusui)

Teknik menyusui yang benar sebagai berikut :

- a) Pastikan tangan dalam keadaan bersih Tempatkan ibu pada posisi yang nyaman: duduk bersandar, tidur miring, atau berdiri. Bila duduk, jangan sampai kaki menggantung.



Gambar 1. Contoh Posisi Menyusui

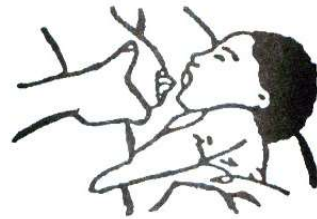
- b) Mengeluarkan sedikit ASI dengan cara meletakkan ibu jari dan jari telunjuk sejajar di tepi areola, kemudian tekan ke arah dinding dada lalu dipencet sehingga ASI mengalir

keluar. Lalu oleskan ASI tersebut pada puting susu dan areola sekitarnya, hal ini bermanfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.

- c) Tempatkan kepala bayi pada lengkung siku ibu, kepala bayi tidak boleh tertengadah, sokong badan bayi dengan lengan dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu. Pegang bayi dengan satu lengan saja.
- d) Tempatkan satu lengan bayi di bawah ketiak ibu dan satu di depan.
- e) Letakkan bayi menghadap perut/payudara ibu, perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara sehingga telinga dan lengan bayi berada pada satu garis lurus.
- f) Pegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah. Jangan menekan puting susu atau tekan areolanya saja.



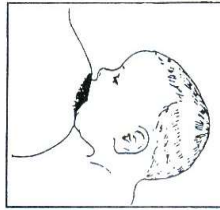
a. Meletakkan bayi



b. Memegang payudara

Gambar 2. Posisi bayi dan Cara memegang payudara

- g) Beri rangsangan kepada bayi agar membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara :
- 1.)Menyentuh pipi dengan puting susu, atau
  - 2.)Menyentuh sisi mulut bayi
- h) Setelah bayi membuka mulut, lalu dengan cepat dekatkan kepala bayi ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi :
- 1.)Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi
  - 2.)Setelah bayi mulai mengisap, payudara tak perlu dipegang atau ditopang lagi
- i) Perhatikan tanda-tanda perlekatan bayi yang baik :
- 1.)Dagu bayi menempel di payudara (C = chin)
  - 2.)Sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi, terutama areola bagian bawah (A= areola)
  - 3.)Bibir bayi terlipat keluar (bibir atas terlipat ke atas dan bibir bawah terlipat ke bawah) sehingga tidak mencucu (L= lips)
  - 4.)Mulut terbuka lebar (M = Mouth)



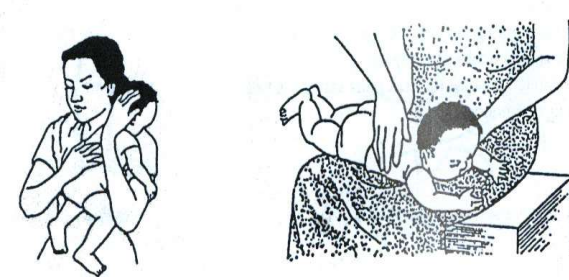
BENAR



SALAH

Gambar 3. Posisi Perlekatan

- j) Setelah bayi mulai menghisap, menganjurkan ibu untuk tidak memegang atau menyangga payudara lagi
- k) Ibu diminta menyusui secara bergantian payudara kanan dan payudara kiri.
- l) Cara melepas isapan bayi (jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.
- m) Setelah selesai menyusui, minta ibu untuk mengeluarkan ASI sedikit kemudian oleskan pada puting susu dan areola sekitarnya. Biarkan kering dengan sendirinya
- n) Minta ibu untuk menyendawakan bayi dengan cara :
  - 1.)Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan,
  - 2.)Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan



Gambar 4. Cara Menyendawakan Bayi

- 3.) Menciptakan dukungan keluarga
  - 4.) Memilih tempat melahirkan yang mendukung proses menyusui
  - 5.) Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI
  - 6.) Mencari ahli persoalan menyusui seperti konsultasi laktasi untuk persiapan apabila menemui kesukaran
  - 7.) Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui.
- h. Lama dan Frekuensi Menyusui
- Lama dan frekuensi ibu saat menyusui bayinya menurut Kemenkes RI (2010) :
- 1) Menyusui tidak terjadwal.
  - 2) Kedua payudara ditetekan segera bergantian.
  - 3) Lama menyusui tergantung bayi.
  - 4) Usahakan setiap menyusui sampai payudara kosong dan pindah ke payudara sebelahnya.
- i. Penyimpanan ASI

Penyimpanan ASI menurut Judarwanto (2012), yaitu :

- 1) Siapkan wadah penampung ASI yang mudah disterilkan, biasanya berupa botol tertutup rapat yang terbuat dari bahan tahan panas.
- 2) Gunakan wadah yang volumenya sesuai dengan kebutuhan bayi untuk sekali minum.
- 3) Jangan pakai botol susu yang berwarna atau bergambar karena ada kemungkinan catnya akan meleleh jika terkena panas
- 4) Bila ASI perah tidak diberikan langsung, pastikan penampungan dan penyimpanannya telah steril dan tidak terkontaminasi
- 5) Bila ASI perah akan diberikan kurang 6 jam, maka tidak perlu disimpan di lemari pendingin.
- 6) Bila perlu disimpan selama 24 jam, segera masukkan ASI perah ke dalam lemari pendingin pada suhu 4°C (jangan sampai beku).
- 7) Bila ASI perah akan digunakan dalam waktu 1 minggu atau lebih, maka ASI perah tersebut harus segera didinginkan dalam lemari pendingin selama 30 menit, lalu dibekukan pada suhu -18°C atau lebih rendah.
- 8) Simpanlah ASI di lemari pendingin bagian tengah, atau di bagian terdalam freezer, karena lokasi-lokasi tersebut memiliki temperature yang lebih dingin dan konstan.

- 9) Jangan menyimpan ASI pada rak yang menempel di pintu lemari pendingin karena temperature di tempat ini mudah berubah ketika pintu dibuka dan ditutup.
- 10) Beri label setiap wadah ASI yang berisi keterangan kapan ASI tersebut diperah.
- 11) Jangan mengisi penuh wadah penampung ASI, karena ASI akan memuai saat membeku.

## **2. Pengetahuan**

### **a. Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014) yaitu:

#### **a. Tahu (*Know*)**

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang



spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar sesuai fakta.

c. Aplikasi (*Application*)

Dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi nyata atau sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Yaitu kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yaitu suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain

sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yaitu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Faktor Internal

1) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang

belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

## 2) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik, pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu, pengalaman pribadipun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoadmodjo, 2010).

## 3) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

## 4) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya

dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan.

#### 5) Jenis Kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Informasi atau Media Massa

Merupakan suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, mengumumkan, memanipulasi, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapat informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tentunya tidak akan dapat menambah pengetahuan dan wawasannya.

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 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 keadaan (Notoatmodjo, 2012)

## 2) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan diproses sebagai pengetahuan oleh individu. Jika lingkungannya baik maka pengetahuan yang didapatkan juga akan baik, namun jika lingkungannya kurang baik maka pengetahuan yang didapatkan juga akan kurang baik. Jika seseorang

berada di sekitar orang yang berpendidikan maka pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan orang yang berada di sekitar orang kurang berpendidikan.

### 3) Sosial Budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial budaya seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

### 4) Sosial ekonomi

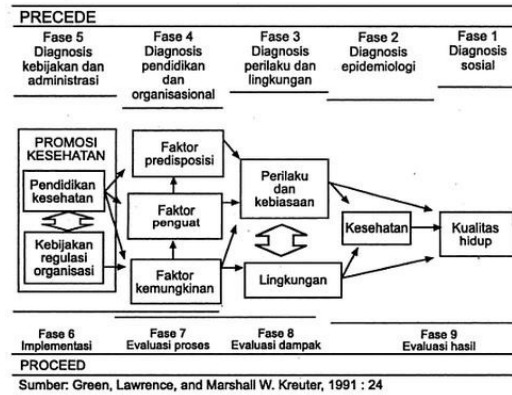
Sosial ekonomi semakin tinggi maka semakin tinggi keinginan manusia untuk memperoleh informasi melalui media yang lebih unggul. Dengan sosial ekonomi tinggi, maka akan semakin memperoleh pengetahuan yang diinginkan. Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi 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.

## c. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian. Terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase adalah sebagai berikut :

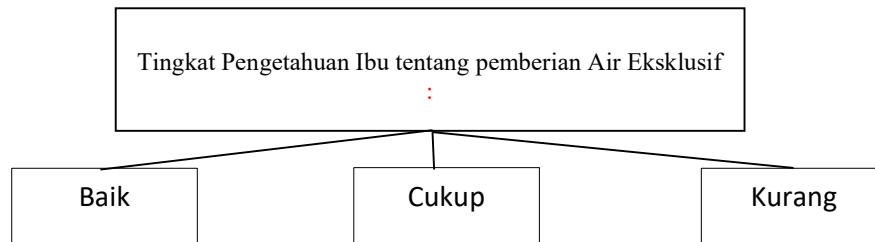
- 1) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
- 2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
- 3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika menjawab benar <56% seluruh pertanyaan (Arikunto, 2010).

## B. Kerangka Teori



Gambar 5. Teori Lawrence Green

## C. Kerangka Kosep



Gambar 6. Kerangka Konsep

## D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif pada ibu yang memiliki bayi umur 0-6 bulan di Kelurahan Rejosari Semin Gunung kidul Tahun 2021?