

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pemberian ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya.¹² Proses pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan disebut ASI eksklusif. ASI eksklusif yang dimaksud yaitu bayi tidak diberikan apapun, kecuali makanan yang langsung diproduksi oleh ibu yaitu ASI.¹³

Pada hari-hari pertama, biasanya ASI belum keluar, bayi cukup disusukan selama 4-5 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan puting susu diisap oleh bayi. Setelah hari ke 4-5 boleh disusukan selama 10 menit. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan selama 15 menit. Menyusukan selama 15 menit ini jika produksi ASI cukup dan ASI lancar keluarannya, sudah cukup untuk bayi. Dikatakan bahwa, jumlah ASI yang terisap bayi pada 5 menit pertama adalah ± 112 ml, 5 menit kedua ± 64 ml, dan 5 menit terakhir hanya ± 16 ml.¹⁴

Bayi sehat cukup bulan mempunyai cadangan cairan dan energi yang dapat mempertahankan metabolisemenya selama 72 jam, dengan hisapan bayi secara terus menerus diharapkan kolostrum akan cepat keluar. Pemberian minuman lain sebelum ASI keluar akan mengurangi keinginan bayi untuk menghisap, akibatnya pengeluaran ASI akan tertunda. Bagi ibu dengan bayi prematur atau bayi sakit yang tidak memungkinkan untuk menyusu langsung maka sangat

disarankan untuk ibu dapat memerah ASI. Memerah ASI dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dilakukan paling kurang 5 kali dalam 24 jam.¹⁵

Hal yang penting dalam pemberian ASI perah adalah memerhatikan cara penyimpanan dan cara menggunakan ASI setelah disimpan. Bagi ibu yang bekerja dan ingin tetap memberikan ASI kepada anaknya ada beberapa solusi untuk menyimpan ASI. ASI dapat disimpan di suhu ruangan dan akan bertahan sekitar 6-8 jam saja, di lemari es dengan suhu 4°C akan bertahan 1-2 hari dan di freezer dengan suhu optimal -20 - -15°C akan bertahan 2 minggu hingga 4 bulan. ASI yang didinginkan tidak boleh langsung di rebus, karena akan menurunkan kandungan gizi di dalamnya. Sebaiknya diamkan ASI di suhu ruangan atau diletakkan dalam wadah berisi air hangat.¹⁴

Kandungan gizi pada ASI yang didinginkan juga mengalami perubahan. Disebutkan dalam penelitian Puspito Arum (2015) dari 15 sampel ASI Perah (ASIP) yang disimpan dalam berbagai suhu dan lama penyimpanan menunjukkan hasil kenaikan kandungan protein ASI pada berbagai perlakuan suhu dan lama penyimpanan. Terjadi kenaikan kandungan lemak ASI pada berbagai perlakuan suhu dan lama penyimpanan. Terjadi penurunan kandungan karbohidrat ASI pada berbagai perlakuan suhu dan lama penyimpanan. Pemberian ASIP merupakan praktik yang sudah umum dilakukan oleh ibu yang tidak dapat menyusui bayinya secara langsung dari payudara, khususnya dengan alasan bekerja.¹⁶

1. Fisiologi Laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari diproduksinya ASI hingga bayi menghisap dan menelan ASI.¹⁵ Menyusui adalah salah satu komponen dari proses reproduksi yang terdiri atas haid, konsepsi, kehamilan, persalinan, menyusui, dan penyapihan. Jika semua komponen berlangsung dengan baik, proses menyusui akan berhasil.¹⁵

Laktasi adalah proses biokimia dan neuro endokrin yang kompleks yang melibatkan terminal sensitif pada areola dan puting susu dan berada di bawah kontrol hormonal. Dengan demikian, laktasi adalah akibat langsung dan alami dari kehamilan dan kelahiran, seperti bagian integral dari proses reproduksi yang menguntungkan ibu dan anak secara bersamaan.¹⁷

Proses pelepasan ASI sangat dipengaruhi oleh neuro endokrin. Pelepasan ASI ini disebabkan oleh adanya ransangan mammae oleh reflek hisap bayi sehingga hormon oksitosin meningkat yang akan mengakibatkan adanya kontraksi sel-sel mioepitel. Saat sel-sel mioepitel berkontraksi menyebabkan terjadinya pendorongan ASI keluar dari alveolus melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus yaitu tempat disimpannya ASI dan ASI akan keluar bila ada hisapan dari bayi. Pelepasan ASI dari lubang-lubang yang terdapat di papila mammae disebut "*Let Down*".¹⁸

Selain hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi ada hormon prolaktin yang disekresi oleh glandula pituitari anterior untuk memproduksi ASI. Kadar hormon ini selama kehamilan cukup meningkat, tetapi kerjanya dihambat oleh hormon plasenta dan akan mulai aktif ketika

plasenta lepas, maka kadar estrogen dan progesterone berangsur-angsur turun dan prolaktin meningkat.¹⁸

2. Kandungan ASI

ASI sebagai makanan alamiah adalah makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu pada anak yang baru dilahirkannya. Komposisinya berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, yaitu kolostrum pada hari pertama sampai 4-7 hari dilanjutkan dengan ASI peralihan sampai 3-4 minggu, selanjutnya ASI matur. ASI yang keluar pada permulaan menyusui (*foremilk* = susu awal) berbeda dengan ASI yang keluar pada akhir penyusuan (*handmilk* = susu akhir).¹⁵ Tahapan proses menyusui diawali dengan stadium laktasi sebagai berikut¹⁸

a. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara yang berwarna kuning atau dapat pula jernih. Kolostrum disekresi pada hari pertama sampai hari ketiga atau keempat setelah persalinan. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, protein utama yang terkandung dalam kolostrum adalah globulin (gamma globulin) dan antibodi yang dapat memberikan perlindungan pada bayi sampai bayi berumur 6 bulan. Selain itu kolostrum juga mengandung mineral, terutama natrium, kalium dan klorida yang cukup tinggi, dan vitamin yang larut dalam lemak cukup tinggi. Volume kolostrum adalah antara 150-300 ml/24 jam. Kolostrum dapat bermanfaat sebagai pencahar yang ideal untuk

membersihkan mekonium dari usus bayi dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi untuk makan.

b. ASI Peralihan (Transisi)

Merupakan ASI peralihan dari kolostrum ke ASI matur. Diseksresi pada hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa laktasi. Pada masa ASI peralihan kadar protein akan menurun, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat meningkat.

c. ASI matur

Air susu matang mulai disekresi pada hari ke-10 hingga seterusnya, komposisinya juga relatif konstan. Air susu matur berwarna putih kekuning-kuningan yang diakibatkan warna dari garam Ca-caseinat, riboflavin, dan karoten yang terdapat didalamnya. Di Dalam ASI matur juga terdapat antimicrobial, laktoferin, laktobasilus bifidus dan juga imunoglobulin yang memberikan mekanisme pertahanan efektif.

Kandungan ASI matur dapat bervariasi di antara waktu menyusui. Pada awal menyusui, susu ini kaya akan protein, laktosa dan air (*foremilk*), dan ketika penyusuan berlanjut, kadar lemak secara bertahap bertambah sementara volume susu berkurang (*hindmilk*).

ASI merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik karena ASI mengandung zat gizi, hormon, faktor kekebalan tubuh, anti alergi, dan anti inflamasi. ASI juga mengandung hampir 200 unsur zat makanan.¹⁶

3. Manfaat ASI Eksklusif

Manfaat ASI sangat luas jangkauannya, tetapi secara garis besar manfaat ASI adalah untuk meningkatkan kualitas hidup jangka panjang. Proses menyusui juga merupakan tahapan penting dalam sistem reproduksi wanita dan bagi kesehatan bayi.¹⁷

Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi akibat penyakit karena, ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. 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.¹⁹

Pemberian makanan selain ASI sebelum usia enam bulan akan memberikan peluang bagi masuknya berbagai jenis kuman, belum lagi jika tidak disajikan secara higienis. Bayi yang mendapatkan makanan pengganti ASI (MP-ASI) sebelum usia 6 bulan lebih banyak terserang diare, sembelit, batuk pilek, dan panas dibanding dengan bayi yang mendapatkan ASI

eksklusif. Pemberian ASI eksklusif juga akan melindungi bayi dari obesitas di kemudian hari.¹¹

Metode pemberian makan pada bayi sangat menentukan kesehatan bayi, yang pada akhirnya akan mempengaruhi morbiditas dan mortalitas bayi. Di antara metode memberikan makan, menyusui sangat penting karena praktik ini sangat mendasar untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan nutrisi bayi.²⁰

Bayi akan memperoleh manfaat dari pemberian ASI yang sangat meningkat apabila bayi hanya diberikan ASI saja selama enam bulan pertama kehidupan.¹⁴

a. Manfaat bagi Bayi

1) Nutrisi

ASI merupakan sumber gizi yang ideal dengan komposisi seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan dan pertumbuhan bayi. ASI merupakan makanan sempurna untuk bayi dalam memenuhi kebutuhan bayi hingga berusia enam bulan.¹⁵

2) Perlindungan Kesehatan Bayi

Menyusu selama enam bulan terbukti memberikan risiko lebih kecil terhadap berbagai penyakit infeksi (diare, infeksi saluran nafas, infeksi telinga, pneumonia, infeksi saluran kemih) dan penyakit lainnya (obesitas, diabetes, alergi, penyakit inflamasi saluran cerna, kanker) di

kemudian hari. Bayi yang mendapat ASI lebih sedikit memerlukan rawat inap dibandingkan dengan bayi yang mendapat susu formula. Zat kekebalan yang berasal dari ibu dan terdapat dalam ASI akan ditransfer ke bayi untuk membantu mengatur respon imun tubuh melawan infeksi.²¹ Bayi yang mendapat ASI lebih jarang menderita penyakit karena adanya zat protektif dalam ASI. Zat protektif yang terdapat pada ASI adalah sebagai berikut.¹⁴

a) *Lactobacillus bifidus*

Lactobacillus bifidus berfungsi mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat. Kedua asam ini menjadikan pencernaan bersifat asam yang berguna untuk membunuh mikroorganisme bakteri penyebab penyakit. ASI mengandung zat faktor pertumbuhan yaitu *Lactobacillus bifidus*, sedangkan pada susu sapi tidak mengandung faktor ini.

b) Laktoferin

Laktoferin adalah protein yang berikatan dengan zat besi. Dengan mengikat zat besi, maka laktoferin bermanfaat menghambat pertumbuhan kuman tertentu, yaitu *Staphylococcus*, *E. Coli*, dan *Entamoeba histolytica* yang juga memerlukan zat besi untuk pertumbuhannya. Selain menghambat

pertumbuhan bakteri tersebut, laktoferin dapat pula menghambat pertumbuhan jamur *Candida*.

c) Lisozim

Lisozim adalah enzim yang dapat mencegah dinding bakteri (bakterisidal) dan antiinflamasi, bekerja bersama peroksida dan askorbat untuk menyerang bakteri *E. coli* dan sebagian keluarga Salmonella. Keaktifan lisozim ASI beberapa ribu kali lebih tinggi dibanding susu sapi. Keunikan lisozim lainnya adalah bila faktor protektif lain menurun kadarnya sesuai tahap lanjut ASI, maka lisozim justru meningkat pada 6 bulan pertama setelah kelahiran.

d) Komplemen C3 dan C4

Kedua komplemen ini adalah senyawa dalam darah yang membentuk sebagian sistem kekebalan tubuh.²² Walaupun kadar dalam ASI rendah, tetapi mempunyai daya opsonik, anafilaksinis, dan kemotaktik, yang bekerja bila diaktifkan oleh IgA dan IgE yang juga terdapat dalam ASI.¹⁴ Defisiensi C3 dan C4 dalam darah dapat meningkatkan risiko penyakit lupus.²²

e) Antibodi

ASI yang pertama keluar ialah kolostrum yang mengandung immunoglobulin A. Antibodi dalam ASI dapat bertahan dalam saluran pencernaan dan membuat lapisan pada mukosanya, sehingga mencegah bakteri patogen dan enterovirus masuk ke dalam mukosa usus.

f) Imunitas seluler

ASI mengandung sel-sel. Sebagian besar (90 %) sel tersebut berupa makrofag yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk C3 dan C4, lisozim, dan laktoferin.

g) Tidak menimbulkan alergi

Pada bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan efek alergi. Pemberian protein asing yang ditunda sampai usia 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

3) Intelegensi Bayi

Berdasarkan kajian ilmiah, menyusui dapat meningkatkan kecerdasan anak, karena menyusui memberikan pelekatan erat dan rasa nyaman yang berpengaruh terhadap perkembangan intelegensi dan emosi

anak. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan anak yaitu faktor genetik yang merupakan faktor kecerdasan yang diturunkan dari orang tua dan faktor lingkungan yang berupa asuh, asah, dan asih.²¹

- a) Asuh merupakan kebutuhan pertumbuhan fisik dan otak, dapat dipenuhi dengan cara pemberian asupan makanan pada bayi. Masa lompatan pertumbuhan otak adalah 0-6 bulan, bahkan dua tahun. Bayi yang mengalami kekurangan zat gizi berat pada masa ini akan mengakibatkan pengurangan sel otak 15%-20%.
- b) Asah ialah kebutuhan perkembangan intelektual dan sosialisasi, membutuhkan stimulasi, rangsangan, dan pendidikan yang diberikan kepada bayi. Ibu yang sering menyusui bayinya membuat bayi terbiasa berhubungan dengan orang lain dan dengan demikian perkembangan sosialisasinya akan baik dan mudah berinteraksi dengan lingkungan.
- c) Asih adalah kebutuhan perkembangan emosional dan spiritual. Anak yang mendapatkan ASI akan mendapatkan kasih sayang dan rasa aman. Seorang yang merasa disayangi akan mampu menyayangi lingkungannya dan akan mampu berkembang menjadi

manusia dengan budi pekerti dan nurani yang baik. Seorang bayi yang merasa aman dan dilindungi, akan berkembang menjadi orang dewasa yang mandiri dengan emosi yang stabil.

4) Rasa Nyaman dan Hangat selama Menyusui

Ahli bidang psikologi meyakini bahwa bayi menikmati rasa aman, kehangatan dan keberadaan ibunya, khususnya bila terjadi kontak selama menyusui. Perasaan tersebut mungkin kurang apabila bayi mendapatkan susu formula. Ibu harus memberikan sentuhan kasih sayang kepada bayinya, karena hal tersebut merupakan sumber kehangatan dan kenyamanan bayi.²¹

5) Mengurangi kejadian karies dentis dan maloklusi

Insidens karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula. Sisa tersebut akan berubah menjadi asam yang akan merusak gigi. Selain itu kadar Selenium yang tinggi pada ASI akan mencegah karies dentis. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol dan dot.¹⁴

b. Manfaat bagi ibu

Proses menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan ibu. Beberapa penelitian membuktikan bahwa menyusui memiliki kaitan dengan kesehatan fisik dan emosional selama masa nifas, menyusui dan sepanjang daur kehidupannya.¹⁷

Berbagai manfaat menyusui bagi ibu ialah¹⁷

1) Involusi Uteri

Rangsangan hisap pada payudara sangat berpengaruh dalam proses involusi uteri. Setiap hisapan bayi akan meningkatkan hormon oksitosin yang menyebabkan rahim berkontraksi sehingga dapat mempercepat kembalinya ukuran rahim dan menurunkan kemungkinan perdarahan post partum dan anemia.

2) *Amenorrhea* Laktasi

Selama periode laktasi, progesteron dan estrogen ditekan, dengan terjadinya periode infertilitas. Sementara ibu menyusui secara eksklusif, perlindungannya terhadap kehamilan dapat mencapai 96% selama 6 bulan pertama, sehingga memastikan jarak antar kehamilan. Untuk tujuan ini, ibu juga tidak boleh mengalami menstruasi dan harus mempertahankan ASI eksklusif sesuai permintaan minimal delapan kali sehari.

3) Menurunkan Berat Badan

Selama kehamilan, tubuh wanita menumpuk lemak seberat 3 kg yang akan digunakan selama 6 bulan pertama menyusui, karena proses ini mengkonsumsi 2.100 kJ/hari. Atas dasar ini, akan terjadi peningkatan berat badan yang lebih cepat. Kehilangan dan kembali ke kondisi pragestasi, dengan penurunan rata-rata bulanan 450 gram berat badan ibu, karena oksitosin yang dilepaskan juga memberikan efek lipolitik dan anoreksigeniknya.

Sebuah indeks massa tubuh yang lebih rendah telah terdeteksi di antara ibu yang menyusui untuk jangka waktu 6-12 bulan, dan mereka yang menyusui secara eksklusif lebih kurus daripada mereka yang menyusui secara parsial pada akhir semester pertama kehidupan bayi.

Sebuah studi yang dilakukan pada 314 ibu di Meksiko mengungkapkan bahwa mereka yang menyusui secara eksklusif selama minimal 3 bulan mengalami penurunan berat badan 4,1 kg dibandingkan dengan mereka yang tidak menyusui. Pengamatan ini mengkonfirmasi kapasitas pengurangan berat badan menyusui, yang memberikan sensasi harga diri dan kepuasan yang lebih besar. dengan citra tubuh mereka di antara wanita menyusui, mengurangi

kemungkinan terjadinya faktor emosional negatif yang mungkin mengganggu.

4) Mencegah Depresi Post Partum

Kelahiran anak biasanya merupakan sumber kebahagiaan dan kesenangan bagi keluarga. Namun, diketahui bahwa 13% dari semua masa nifas dapat mengembangkan tanda dan gejala depresi dalam jangka waktu 12 minggu setelah melahirkan. Di antara wanita-wanita ini, kadar oksitosin ditemukan lebih rendah daripada ibu baru lainnya. Studi terbaru menunjukkan bahwa oksitosin adalah elemen mendasar untuk stimulasi ikatan antara ibu dan anak, memicu efek positif seperti vokalisasi dengan bayi, menatap matanya, mendorong sentuhan dan belaian. Menyusui juga dapat bertindak berdasarkan mekanisme regulasi sekresi kortisol siang hari, dengan konsentrasi hormon yang stabil yang mungkin mengurangi risiko depresi pasca melahirkan.

5) Menurunkan Risiko Kanker Payudara

Kanker payudara Neoplasia mammae adalah kanker ginekologi yang paling umum, cukup lazim setelah dekade keempat kehidupan, meskipun juga dapat terjadi sebelum usia 40 tahun dengan frekuensi berkisar antara 17-36%. Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat waktu

menyusui dan efeknya. Efek perlindungan konsekuen terhadap risiko kanker payudara, karena penurunan kadar estrogen selama periode menyusui mengurangi tingkat proliferasi dan diferensiasi sel.¹⁷

6) Menurunkan Risiko Kanker Ovarium

Kanker epitel ovarium adalah salah satu neoplasia yang paling banyak menyerang wanita dan biasanya di diagnosa terlambat, dengan konsekuensi penurunan prognosis kelangsungan hidup. Beberapa teori telah menunjukkan bahwa penyebabnya mungkin terkait dengan proliferasi sel dan trauma ovulasi yang tidak terputus. Di sisi lain, penekanan gonadotropin khususnya hormon luteinizing, konsentrasi rendah estrogen dan anovulasi dan amenore yang disebabkan oleh proses menyusui telah dianggap sebagai faktor protektif.

Risiko relatif berkembangnya kanker ovarium diperkirakan berkurang sebesar 2% untuk setiap bulan. Analisis studi kohort prospektif dan studi kasus-kontrol telah menunjukkan bahwa wanita yang tidak pernah menyusui memiliki kemungkinan lebih dari 30% terkena kanker epitel ovarium.

7) Menurunkan Risiko Kanker Endometrium

Selama beberapa tahun terakhir, beberapa penelitian epidemiologis telah menunjukkan beberapa hubungan antara kanker endometrium dan menyusui dan telah menunjukkan bahwa periode menyusui yang lama berhubungan dengan penurunan risiko jenis neoplasia ini.

8) Endometriosis

Endometriosis adalah penyakit ginekologi umum yang mempengaruhi lebih dari 10% wanita usia reproduksi. Gejala umum termasuk dismenore, dispareunia dan infertilitas, dan wanita yang menderita kondisi kronis ini mungkin mengalami berbagai gejala, mulai dari nyeri ringan hingga penyakit yang sangat melemahkan. Menurut Farland et al, durasi menyusui total dan eksklusif secara signifikan terkait dengan penurunan risiko endometriosis. Wanita yang menyusui selama 36 bulan secara total selama masa reproduksi mereka memiliki 40% penurunan risiko endometriosis dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah menyusui.

9) Mencegah Diabetes

Studi meta-analisis telah mendeteksi hubungan terbalik yang signifikan secara statistik antara durasi menyusui dan risiko diabetes tipe 2. Sebuah tinjauan penting yang

dilakukan oleh Perrine dkk, mendeteksi hubungan terbalik dan ketergantungan antara menyusui dan diabetes tipe 2, dengan pengurangan 4-12% risiko mengembangkan diabetes tipe 2 dengan setiap tahun tambahan menyusui. Sebaliknya, di antara wanita yang tidak pernah menyusui, risikonya 50% lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menyusui bahkan untuk periode waktu yang singkat, berkisar antara 1-3 bulan.

10) Menurunkan Risiko Osteoporosis

Menyusui dapat berkontribusi pada pengurangan risiko osteoporosis di masa depan karena telah dibuktikan bahwa wanita menyusui memiliki massa tulang dengan kepadatan mineral yang lebih tinggi. Meskipun wanita kehilangan kalsium selama periode menyusui dengan produksi 800 ml/hari ASI seorang wanita dapat mentransfer sebanyak 200 mg kalsium setiap hari, yang pulih setelah penyapihan dan dengan kembalinya menstruasi, ada mekanisme kompensasi yang meningkatkan usus dan penyerapan kalsium oleh ginjal dan mobilisasinya dari tulang, sehingga membangun kembali kepadatan mineral tulang.

11) Mencegah Tekanan Darah Tinggi

Studi yang menghubungkan menyusui dengan tekanan darah telah mendeteksi tingkat tekanan sistolik dan diastolik yang lebih rendah di antara ibu menyusui selama periode menyusui, dengan pengamatan efek dosis respons yang bertahan lama, meskipun efek ini mungkin tidak bertahan sampai usia tua.

12) Penyakit Kardiovaskular

Perubahan vaskular, seperti plak aterosklerotik, peningkatan ketebalan dinding dan penurunan lumen arteri, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, fakta yang telah meningkatkan minat beberapa peneliti dalam studi tentang kemungkinan hubungan antara laktasi dan perubahan vaskular ini. Wanita yang menyusui untuk waktu yang lama waktu, 7-12 bulan setelah persalinan pertama, memiliki risiko 28% lebih rendah untuk mengembangkan penyakit pembuluh darah dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah menyusui.

c. Manfaat ASI untuk Keluarga

ASI sangat praktis dan ekonomis, karena ASI dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membeli susu formula dan peralatannya serta tidak repot untuk menyiapkannya. ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang

diperlukan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain.¹⁴

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Melihat begitu banyaknya manfaat ASI sangat disayangkan jika cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum maksimal dibandingkan negara-negara di ASEAN.²

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam pemberian ASI Eksklusif pada beberapa penelitian sebelumnya yaitu faktor pemudah (*predisposing factors*), yang mencakup pendidikan, pengetahuan, nilai-nilai adat atau budaya. Faktor pendukung (*enabling factor*), yang mencakup pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, dan kesehatan ibu. Faktor pendorong (*reinforcement factor*), faktor- faktor ini meliputi dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan.¹¹

Selain itu, rendahnya cakupan ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, tingkat pendidikan, status pekerjaan, jumlah ibu melahirkan bayi, dan pengetahuan ibu.¹³

1. Usia

Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal karena berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas, serta cara mengasuh juga menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap secara jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan menyusui bayi yang dilahirkan. Ibu pada usia 35 tahun ke atas akan mengalami penurunan produksi hormon, mengakibatkan

proses laktasi menurun, sedangkan pada usia remaja 20 tahun kebawah perkembangan fisik, psikologis, maupun sosial belum siap sehingga dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan dapat mempengaruhi dalam produksi ASI. Sehingga, usia 20-35 tahun adalah usia reproduksi sehat dan matang yang dapat meningkatkan produksi ASI dan proses menyusui secara lebih optimal.¹⁴

Hasil penelitian Hasna (2020) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Hasil menunjukkan bahwa dari 95 sampel yang memberikan ASI hanya 47 ibu dengan proporsi usia 20-35 tahun ada 77,9%, < 20 tahun 7,4% dan >35 tahun 14,7%.²³

2. Status Pekerjaan

Ibu yang bekerja diluar rumah mempunyai keterbatasan kesempatan untuk menyusui bayinya secara langsung. Keterbatasan ini bisa berupa waktu dan tempat, terutama jika di tempat kerja tidak tersedia fasilitas. Jika ibu bekerja mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai manfaat, cara penyimpanan, termasuk juga pemberian ASI diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif.²⁴

Hasna (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan ibu dengan keputusan pemberian ASI eksklusif. kecenderungan ini juga terjadi dikarenakan bagi pekerja wanita yang melahirkan, memberikan ASI eksklusif merupakan suatu dilema, karena masa cuti terlalu singkat dibandingkan masa menyusui,

sehingga mereka akan memberikan susu formula sebagai pengganti ASI eksklusif.²³

3. Pendidikan

Pendidikan seseorang terkait dengan kemampuan seseorang untuk mempelajari perilaku yang berhubungan dengan perilaku sehat. Green-Kauter (1980) mengasumsikan bahwa perilaku sehat juga dipengaruhi banyak faktor, tidak hanya pendidikan yang merupakan faktor predisposisi, tetapi juga faktor *enabling*, dan *reinforcing*, yang mempunyai kaitan erat satu dengan yang lain. Dengan pendidikan tinggi seseorang akan cenderung mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa, sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan dan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.²⁵

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Riski Rahmawati Lestari (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif pada Ibu diperoleh hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan responden dengan pemberian ASI Eksklusif, hal ini dibuktikan dengan P value ($0,002 < 0,05$). Besarnya estimasi risiko pendidikan responden dengan pemberian ASI eksklusif dengan $RP = 2,00$ (95% CI : 1,31-3,04). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki pendidikan tingkat dasar mempunyai peluang 2 kali untuk tidak menyusui secara eksklusif dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan tingkat lanjut.¹¹

4. Paritas

Paritas adalah jumlah kelahiran janin yang memenuhi syarat untuk melangsungkan riset kesehatan dasar kehidupan.²³ Paritas dapat dibedakan menjadi primipara, multipara dan grande multipara.¹⁵ Primipara adalah seorang wanita yang melahirkan bayi hidup untuk pertama kali, Multipara adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi hidup beberapa kali (sampai 5 kali) dimana persalinan tersebut tidak lebih dari 5 kali, sedangkan grande multipara adalah seorang wanita yang pernah melahirkan bayi lebih dari 5 kali.¹⁸ Status paritas yang berisiko tidak memberikan ASI eksklusif adalah primipara, karena pengetahuan dan pengalaman sangat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan. Multipara sudah memiliki pengetahuan dan pengalaman dari paritas sebelumnya sehingga berpeluang lebih besar memberikan ASI eksklusif.¹²

5. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.²⁶

Menurut teori Green- Kauter (1980) bahwa perilaku sehat dipengaruhi oleh 3 faktor utama dimana salah satunya ialah pengetahuan yang tergolong

faktor predisposisi. Pengetahuan yang baik akan memudahkan seseorang untuk merubah perilaku termasuk dalam praktik menyusui. Perilaku ibu untuk memberikan ASI eksklusif disebabkan oleh faktor penyebab perilaku yang salah satunya adalah pengetahuan, dimana faktor ini menjadi dasar atau motivasi bagi individu dalam mengambil keputusan.²³

Teori ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Hasna (2020) bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan tentang ASI eksklusif yang baik berpeluang 4 kali lebih baik dalam penerapan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu dengan tingkat pengetahuan kurang.²³

a. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan:²⁶

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan,

mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh: Seorang ibu yang dapat menyebutkan manfaat ASI bagi bayi.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Contoh: Seorang ibu yang dapat menjelaskan cara memerah ASI dan cara penyimpanannya.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi -formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan

antara anak yang cukup gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB dan sebagainya.

b. Cara Memperoleh Pengetahuan

Seseorang bisa mendapatkan informasi yang diolah menjadi pengetahuan dari berbagai sumber dan cara. Berbagai cara memperoleh pengetahuan tersebut dikelompokkan menjadi dua:²⁶

1) Cara Tradisional

Cara ini digunakan untuk mendapatkan sebuah pengetahuan sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode secara sistematis dan logis. Ada beberapa cara memperoleh pengetahuan dalam periode ini diantaranya:²⁶

a) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan lain dan seterusnya hingga masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Cara ini dilakukan dengan kebiasaan-kebiasaan yang diturunkan secara turun temurun. Kebiasaan-kebiasaan ini seolah-olah diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak. Sumber

pengetahuan tersebut dapat berupa pemimpin–
pemimpin masyarakat baik formal maupun informal,
ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang
kembali pengalaman yang diperoleh dalam
memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa
yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan
tersebut orang dapat memecahkan masalah yang
dihadapi, maka untuk memecahkan masalah lain
yang sama, orang dapat pula menggunakan cara
tersebut.

d) Berdasarkan cara berpikir

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat
manusia, cara berpikir manusia pun ikut berkembang
sehingga, manusia mampu menggunakan
penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya.
Manusia dalam memperoleh kebenaran pengetahuan
telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui
induksi maupun deduksi.

2) Cara Modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan
pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini

disebut “metode penelitian ilmiah”, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*). Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626). Ia adalah seorang tokoh yang mengembangkan metode berpikir induktif. Mula-mula ia mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan. Kemudian hasil pengamatannya tersebut dikumpulkan dan diklasifikasikan dan akhirnya diambil kesimpulan umum.

c. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

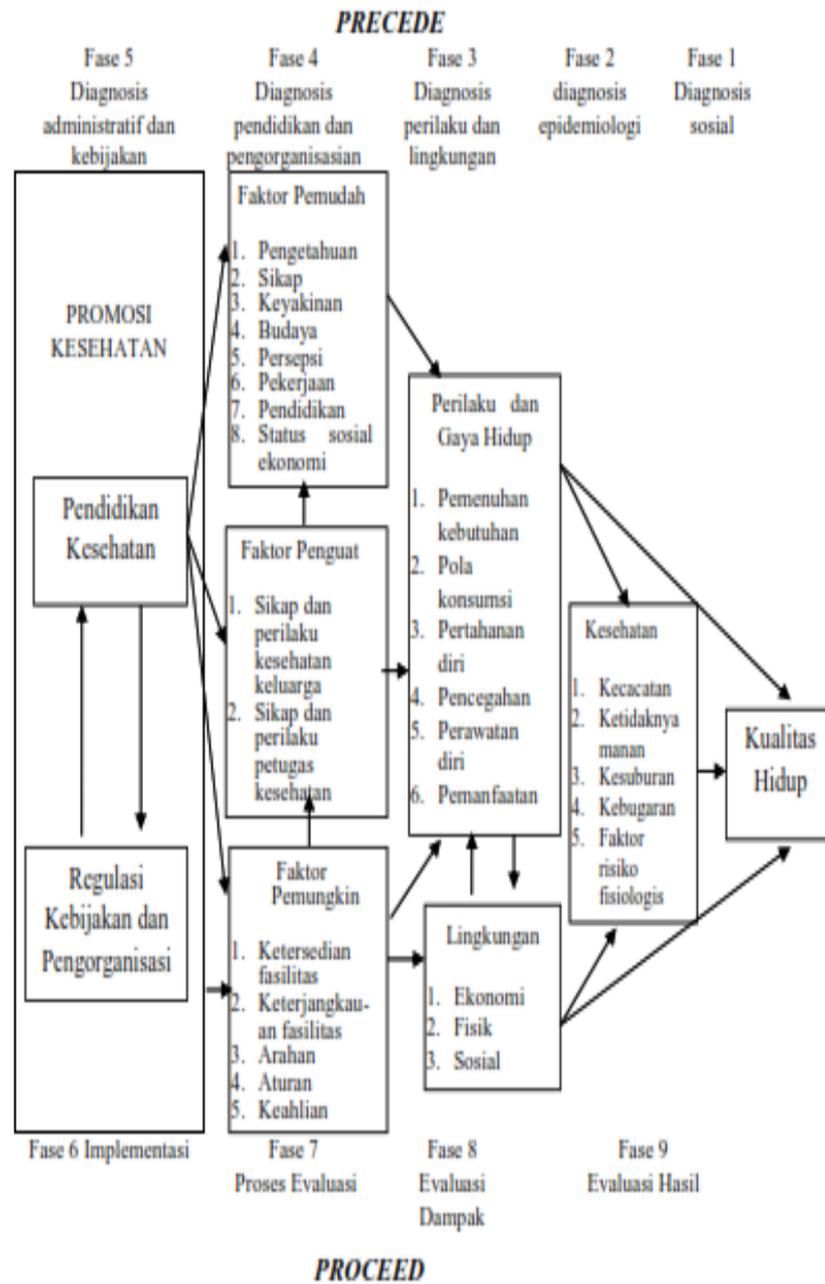
Tingkat pengetahuan seseorang dapat diukur menggunakan angket atau pertanyaan yang diajukan kepada subjek.²⁷ Hasil dari pengukuran tersebut kemudian digolongkan menjadi 3 kategori:

- 1) Baik (76%-100%)
- 2) Cukup (56%-75%)
- 3) Kurang ($\leq 55\%$).

Apabila kuesioner atau pertanyaan kepada subjek berjumlah 27 soal dengan ketentuan benar nilai 1, dan salah nilai 0. Maka, untuk mengetahui tingkat pengetahuannya digunakan rumus sebagai berikut.

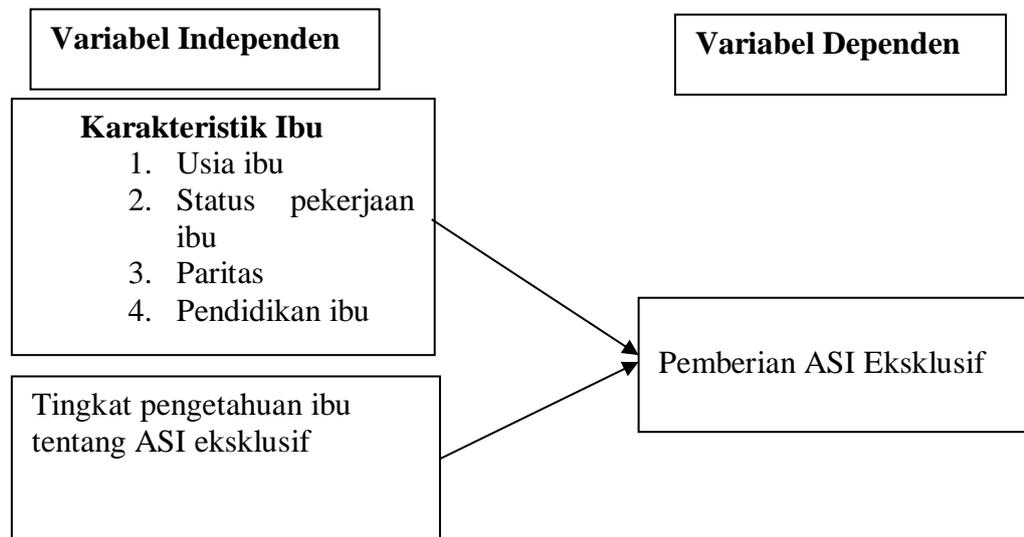
- 1) Baik, $76\% \times 17 = 13$ sampai 17 soal yang benar
- 2) Cukup, $56\% \times 17 = 10$ sampai 12 soal yang benar
- 3) Kurang, jika 0-9 soal yang benar.²⁷

C. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori *Precede-Proceed*.²⁸

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

E. Hipotesis

1. Ada hubungan antara usia ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021
2. Ada hubungan antara status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021
3. Ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021
4. Ada hubungan antara jumlah paritas dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021
5. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021.
6. Ada faktor yang paling berperan dalam pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Mekarmukti Tahun 2021.

