

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Air Susu Ibu

a. Pengertian ASI

Air susu ibu (ASI) adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai dengan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.(Jumiyati and Simbolon, 2015) ASI tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun, hanya ASI yang dapat memenuhi semua kebutuhan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. ASI dinilai lebih aman dan bersih, serta mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat melindungi bayi dari berbagai macam penyakit. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, anti alergi, serta anti *inflamasi*. Sehingga ASI merupakan makanan yang dapat mencukupi seluruh unsur kebutuhan anak baik meliputi fisik, psikologi, sosial, bahkan spiritual.(Wulansari *et al.*, 2020)

ASI mudah untuk dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai, juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat gizi berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak.(Wulansari *et al.*, 2020) ASI eksklusif diberikan sejak bayi lahir ke dunia hingga bayi berusia enam bulan. Selama periode tersebut, disarankan untuk hanya memberikan ASI

kepada bayi tanpa tambahan asupan apapun.(Palupi *et al.*, 2024)

b. Komposisi Gizi dalam ASI

Air susu ibu dapat dikatakan suatu emulsi dalam larutan protein, vitamin, laktosa, dan mineral yang sangat berfungsi sebagai makanan untuk bayi. Oleh sebab itu, ASI dalam jumlah cukup dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama kelahiran. ASI untuk bayi yang berusia 4 minggu berbeda dengan ASI untuk bayi yang usianya lebih tua, komposisi ASI berubah seiring dengan pertumbuhan bayi. Komposisi kandungan ASI dapat dilihat pada tabel di bawah ini: (Sirait *et al.*, 2022)

Tabel 1 Komposisi kandungan ASI

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI matur
Energi (kg kla)	57,0	63	65,0
Laktosa (g/100 ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (g/100 ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (g/100 ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (g/100 ml)	0,3	0,3	0,2
Imunoglobulin:			
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
Lisosim (mg/100 ml)	14,2-16,4	-	24,3-27,5
Laktoferin	420-520	-	250-270

(Sirait, 2022)

c. Jenis-Jenis ASI

Menurut Maritalia ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu: (Sirait *et al.*, 2022)

1) Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara, mulai dari hari pertama sampai dengan

hari ketiga atau keempat setelah persalinan. Kolostrum merupakan cairan yang agak kental, lengket dan berwarna kekuning-kuningan. Kolostrum mengandung protein yang tinggi, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dari pada ASI matur, yang memiliki fungsi sebagai pembersih selaput usus bayi baru lahir sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan, mengandung kadar protein yang tinggi terutama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi, serta mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan enam bulan.

2) ASI transisi/peralihan

Merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur, disekresi dari hari ke-4 sampai hari ke-10 dari masa laktasi. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya. Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan kadar lemak dan laktosa meningkat.

3) ASI matur

Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke sepuluh dan seterusnya, komposisinya relatif konstan. ASI ini merupakan makanan satu-satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi

sampai umur 6 bulan. Susu ini lebih cair dan lebih encer dari pada susu transisi tetapi dikeluarkan dalam kuantitas yang meningkat.

d. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI

Menurut Saleha faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah: Frekuensi pemberian susu, usia kehamilan saat melahirkan, usia ibu dan paritas, stress dan penyakit akut, mengonsumsi rokok, mengonsumsi alkohol dan menggunakan pil kontrasepsi (Sirait *et al.*, 2022). Masalah psikologis pada ibu juga dapat menghambat “*refleksi let down*” karena meningkatkan kortisol yang menghambat sekresi hormon oksitosin untuk memproduksi ASI. Beberapa masalah psikologis tersebut adalah kekhawatiran, stres, kecemasan, kesedihan dan perasaan tegang (Setiyawati *et al.*, 2023).

e. Manfaat Pemberian ASI

Air susu ibu dapat memberikan manfaat baik bagi bayi maupun ibu. Berikut manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI yaitu (Sherli, 2016)

1) Manfaat ASI Bagi Anak

Manfaat pemberian ASI khususnya ASI eksklusif yang dapat dirasakan yaitu ASI sebagai nutrisi bagi bayi, ASI meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan, selain itu menyusui juga dapat meningkatkan *bounding attachment*. ASI juga merupakan makanan tunggal untuk memenuhi kebutuhan

pertumbuhan anak sampai usia selama enam bulan, mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga anak yang diberi ASI eksklusif potensial lebih pandai, mengurangi risiko terkena penyakit kencing manis, kanker, dan mengurangi kemungkinan anak menderita penyakit jantung. Pemberian ASI kepada anak juga dapat menunjang perkembangan motorik sehingga anak yang diberi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa berjalan, serta pemberian ASI juga dapat menunjang perkembangan kepribadian emosional, kematangan spiritual dan hubungan sosial yang baik.

2) Manfaat ASI Bagi Ibu

Manfaat ASI bagi ibu antara lain yaitu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan. Apabila anak segera disusui setelah dilahirkan, maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan akan berkurang karena kadar oksitosin meningkat sehingga pembuluh darah menutup dan perdarahan akan lebih cepat berhenti. Menyusui bayi juga dapat mengurangi terjadinya anemia dan menjarangkan kehamilan. Menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Menyusui juga dapat membantu untuk mengecilkan rahim karena kadar oksitosin ibu yang menyusui akan membantu rahim kembali ke ukuran sebelum hamil. Manfaat lain dari menyusui yaitu dapat menurunkan risiko kanker payudara.

Pemberian ASI juga membantu ibu untuk mengurangi beban kerjanya karena ASI tersedia kapan dan di mana saja. ASI juga lebih ekonomis dan murah, selain itu ASI dapat segera diberikan kepada anak tanpa harus menyiapkan, memasak air dan tanpa harus mencuci botol.

f. Teknik dan Posisi Menyusui

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang sangat besar dalam produksi ASI. Keberhasilan menyusui dapat dipengaruhi oleh ketepatan dalam proses menyusui yaitu dengan memperhatikan perlekatan yang tepat antara bayi dengan payudara ibu sehingga perlu diperhatikan bagaimana posisi yang benar. (Mulyana, 2019) (Karya Setiarini *et al.*, 2022)

Perlunya posisi yang baik akan membantu bayi minum ASI dengan benar dan mencegah puting susu jadi kempis atau pecah. Perlekatan (*latch on* atau *latching*) merupakan cara bayi untuk menempel pada payudara ibu menyusui. Dalam keterampilan *latching* harus memastikan bayi menempel pada payudara dengan baik dan benar pada saat menyusui bayi secara langsung atau (*direct breastfeeding*). Manfaat dari teknik menyusui yang benar meliputi puting susu tidak lecet, perlekatan menyusui yang kuat, bayi menjadi tenang dan tidak terjadi gumoh. (Karya Setiarini *et al.*, 2022)

Pengaruh posisi menyusui sangat berpengaruh sekali pada saat ibu menyusui anaknya sehingga apabila posisi menyusui yang salah

bayi terlihat tidak nyaman sehingga menghambat proses menyusui yang adekuat dan tidak keluar secara maksimal yang pada akhirnya mempengaruhi produksi ASI. Pada posisi menyusui yang benar bayi akan tampak nyaman, tenang dan tidak rewel, tatapan dari ibu dengan sambil bicara berkomunikasi dengan bayi akan dapat merangsang panca indra dan organ tubuh bayi tersebut.(Karya Setiarini *et al.*, 2022) (Maritalia, 2014)

Perlekatan yang tidak dilakukan dengan baik dapat membuat bayi kurang mengosongkan payudara ibu sehingga bayi hanya mendapatkan foremilk dan dapat berdampak pada kurang peningkatan berat badan selain itu juga dapat menyebabkan sumbatan aliran ASI sehingga ibu dapat mengalami nyeri dan dapat berakibat payudara ibu terinfeksi atau terkena mastitis.(Karya Setiarini *et al.*, 2022)

Perlekatan menyusui yang benar dapat dilihat dari, dagu menyentuh payudara, mulut terbuka lebar, bibir bawah kearah luar dan lebih banyak daerah areola yang terlihat diatas mulut dari pada di bawah mulut bayi. Perhatikan bayi melekat pada ibu, kepala dan tubuh bayi garis lurus, dagu bayi menempel payudara ibu, mulut terbuka lebar, areola bawah tidak tampak, pipi membulat dan bayi menelan.(Mulyana, 2019)

g. Cara Penyimpanan ASI

Bagi ibu yang bekerja, menyusui tidak perlu diberhentikan. Ibu harus tetap memberikan ASI nya. Karena kebanyakan ibu tidak dapat

membawa bayinya ke tempat kerja, maka ibu dapat memerah ASI nya dan disimpan. Adapun cara penyimpanan ASI:

- 1) ASI dapat disimpan dalam botol gelas/plastik, termasuk plastik klip + 80-100 cc (untuk 1 kali konsumsi).
- 2) ASI yang disimpan dalam freezer dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari.
- 3) ASI beku perlu dicairkan dahulu dalam lemari es 4°C.
- 4) ASI beku tidak boleh dimasak/dipanaskan, hanya dihangatkan dengan merendam dalam air hangat.
- 5) Petunjuk umum untuk penyimpanan ASI di rumah:
- 6) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- 7) Setelah diperas, ASI dapat disimpan dalam lemari es/freezer,
- 8) Tulis jam, hari dan tanggal saat diperas.

Tabel 2 Penyimpanan ASI

No.	ASI	Suhu Ruang	Lemari Es	Freezer
1.	Setelah diperas	6-8 jam (26°C)	(± 3-5 hari (± 4°C)	2 minggu (freezer jadi 1 dengan refrigator), 3 bulan dengan pintu sendiri, 6-12 bulan (- 18°C)
2.	Dari freezer, disimpan di lemari es (tidak dihangatkan)	4 jam atau kurang (minum berikutnya)	24 jam	Jangan dibekukan ulang
3.	Dikeluarkan dari lemari es (di hangatkan pada suhu ruang)	Langsung diberikan	4 jam/ minum berikutnya	Jangan di bekukan
4.	Sisa minuman bayi	Minum berikutnya	Buang	Buang

Sumber (Maritalia, Dewi, 2014)(Maritalia, 2014)

h. Masalah Menyusui dan Cara Mengatasi

1) Putting Susu Datar dan Terbenam

Ibu yang memiliki putting datar atau terbenam seringkali khawatir dalam menyusui bayinya. Meskipun demikian, beberapa bayi pada awalnya juga menemukan kesulitan untuk menyusui, tetapi setelah beberapa minggu dengan usaha ekstra, putting susu yang datar akan menonjol keluar sehingga bayi akan dapat menyusui dengan mudah.

Sejak kehamilan memasuki trimester akhir, ibu yang tidak memiliki risiko kelahiran prematur, diusahakan dapat mengeluarkan putting susu datar atau terbenam dengan cara:

- a) Teknik atau Gerakan Hoffman yang dikerjakan 2x sehari
- b) Dibantu dengan menggunakan jarum suntik yang dipotong ujungnya atau dengan pompa ASI.

Setelah bayi lahir, puting susu datar atau terbenam dapat dikeluarkan dengan cara:

- a) Susui bayi segera setelah lahir ketika bayi aktif dan ingin menyusui.
- b) Susui bayi sesering mungkin (misalnya 2-2 ½ jam), ini akan menghindari payudara terisi terlalu penuh dan memudahkan bayi ketika akan menyusui.
- c) *Massage* payudara dan mengeluarkan ASI secara manual sebelum menyusui, hal ini dapat membantu bila terdapat

bendungan payudara dan puting susu tertarik kedalam.

- d) Pompa ASI yang efektif (bukan berbentuk terompet atau bentuk *squeezen* dan *bulb*) dapat dipakai untuk mengeluarkan puting susu ketika menyusui.

2) Putting Susu Nyeri

Umumnya ibu akan merasakan nyeri ketika awal menyusui. Perasaan sakit ketika menyusui akan berkurang setelah ASI keluar. Apabila posisi mulut bayi dan puting susu ibu benar, rasa nyeri akan segera menghilang.(Pisesa, 2022)

Cara yang dapat dilakukan untuk menangani hal tersebut yakni: pastikan posisi menyusui sudah benar, mulailah menyusui pada puting susu yang tidak sakit, guna membantu mengurangi sakit pada puting susu yang sakit, segera setelah minum, keluarkan sedikit ASI, oleskan di puting susu dan biarkan payudara terbuka untuk beberapa waktu sampai puting susu kering, jangan membersihkan puting susu dengan sabun dan hindarkan puting susu menjadi lembab.(Pisesa, 2022)

3) Puting Susu Lecet

Putting susu terasa nyeri apabila tidak ditangani dengan benar akan menjadi lecet. Umumnya menyusui akan terasa menyakitkan dan kadang-kadang mengeluarkan darah, puting susu lecet dapat disebabkan oleh *thrust (candidiasis)* atau *dermatitis*. Cara menangani puting susu lecet, yaitu dengan

mencari penyebab puting lecet (posisi menyusui salah, candidiasis atau dermatitis), apabila ketika menyusui terasa sangat menyakitkan, maka hentikan menyusui pada payudara yang sakit untuk sementara waktu untuk memberi kesempatan luka tersebut sembuh, keluarkan ASI dari payudara yang sakit dengan tangan (jangan dengan pompa ASI) untuk tetap mempertahankan kelancaran pembentukan ASI, berikan ASI perah dengan sendok atau gelas (jangan dengan dot), setelah dirasa membaik, mulailah menyusui kembali dengan waktu yang lebih singkat, dan bila lecet tidak sembuh dalam 1 minggu, rujuk ke puskesmas. (Pisesa, 2022)

4) Payudara Bengkak

Pada hari pertama (sekitar 2-4 jam), payudara sering terasa penuh dan nyeri, hal ini disebabkan karena bertambahnya aliran darah ke payudara bersama dengan ASI mulai diproduksi dalam jumlah banyak. Penyebab payudara membengkak yaitu posisi mulut bayi dan puting susu ibu yang salah, produksi ASI berlebih, terlambat menyusui, pengeluaran ASI yang jarang dan waktu menyusui yang terbatas. Permasalahan payudara bengkak ini dapat diatasi dengan:

- a) Susui bayi semau bayi/sesering mungkin tanpa jadwal dan tanpa waktu.
- b) Apabila bayi sukar menghisap, keluarkan ASI dengan bantuan tangan atau pompa ASI yang efektif.

- c) Sebelum menyusui untuk merangsang reflek oksitosin dapat dilakukan dengan kompres air hangat untuk mengurangi rasa sakit, *massage* payudara, *massage* leher dan punggung.
- d) Setelah menyusui, kompres air dingin untuk mengurangi oedema.

2. Kehamilan

Kehamilan dapat didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Apabila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40. (Walyani, 2021) Selain itu, ibu hamil juga memiliki karakteristik yaitu meliputi usia, pendidikan, paritas, dan pekerjaan. (Kurniawati and Nurdianti, 2018)

Rentang usia reproduksi sehat (20-35 tahun) dianggap sebagai periode optimal untuk kehamilan dan menyusui karena secara fisiologis dan psikologis ibu berada dalam kondisi yang lebih stabil dan siap menghadapi proses laktasi. (Sari and Agustina, 2019) Akan tetapi hasil penelitian lain menyebutkan bahwa usia seseorang tidak bisa dijadikan patokan dalam kesiapan dalam proses menyusui. Hal ini dikarenakan,

berapapun usia ibu harus menyiapkan fisik dan psikologisnya mulai dari kehamilan, melahirkan, sampai proses menyusui.(Diah *et al.*, 2022)

Ibu dengan pendidikan menengah membutuhkan pendidikan kesehatan yang lebih intensif untuk meningkatkan pengetahuan dan keyakinan mereka dalam menyusui.(Safarila *et al.*, 2023) Meskipun tingkat pendidikan berperan dalam meningkatkan pengetahuan tentang menyusui, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan BSE. Pemberian ASI eksklusif tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu saja melainkan juga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif. Pengetahuan tersebut tidak hanya bisa didapatkan melalui tingginya tingkat pendidikan ibu namun bisa didapat melalui edukasi video.

Edukasi video tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik menyusui, tetapi juga persepsi dan produksi ASI, yang merupakan bagian dari keberhasilan menyusui dan dapat berkaitan dengan kenaikan *Breastfeeding Self-Efficacy*.^{34 35} Penelitian lain menggunakan media video animasi untuk edukasi kesehatan ASI eksklusif juga menemukan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media video animasi dapat meningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy* ibu menyusui secara signifikan.(Widayanti and Mawardika, 2023)

Ibu yang tidak bekerja memiliki kesempatan lebih untuk mengikuti program edukasi tentang persiapan menyusui. Meskipun demikian,

mereka tetap memerlukan informasi yang tepat mengenai hal yang berkaitan dengan menyusui.(Hasanah *et al.*, 2023) (Agustina *et al.*, 2020) Banyak status ibu yang bekerja tapi masih memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Hal tersebut dikarenakan tingkat pengetahuan dan kepercayaan diri ibu yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif untuk bayi dan mengetahui cara melakukan manajemen laktasi saat di dunia kerja. Sehingga status pekerjaan tidak menjadi hambatan bagi ibu untuk tetap memberikan ASI kepada bayinya.(Ramli, 2020) Ibu yang bekerja di sektor formal harusnya tetap bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Regulasi tentang tempat kerja menyediakan tempat laktasi memberikan peluang kepada ibu pekerja sektor formal untuk tetap memberi ASI eksklusif kepada bayinya.(Berutu, 2021)

Ibu hamil primipara umumnya belum memiliki pengalaman langsung dalam menyusui, sehingga mereka sangat membutuhkan informasi dan pendampingan mengenai hal-hal mendasar tentang menyusui. Edukasi sejak masa kehamilan penting untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.(Lindayani and Purnamayanti, 2023) Teori mengungkapkan bahwa dalam psikologi perkembangan dan perilaku konsumen, ada pemahaman bahwa pengalaman pertama kali memiliki makna emosional dan simbolik yang tinggi. Oleh karena itu, orang cenderung memberikan perhatian dan usaha ekstra pada pengalaman tersebut.(Bevan and Brown, 2014) Jumlah anak yang dimiliki tidak selalu berkorelasi dengan tingkat keyakinan ibu

dalam menyusui, karena beberapa ibu dengan paritas tinggi mungkin memiliki pengalaman negatif dalam menyusui sebelumnya yang memengaruhi kepercayaan diri mereka.(Riska *et al.*, 2024)

Asuhan kehamilan menghargai hak ibu hamil untuk berpartisipasi dan memperoleh pengetahuan/pengalaman yang berhubungan dengan kehamilannya. Ibu hamil perlu mendapat informasi dan pengalaman agar dapat merawat diri sendiri secara benar. Perempuan harus diberdayakan untuk mampu mengambil keputusan tentang kesehatan diri dan keluarganya melalui tindakan KIE dan konseling yang dilakukan bidan.(Walyani, 2021)

Salah satu KIE yang penting untuk diberikan yaitu konseling tentang laktasi. Dengan konseling tersebut, diharapkan ada pengaruh untuk ibu hamil yaitu dapat memahami tentang pentingnya ASI eksklusif dan bersedia melaksanakannya selama 6 bulan.(Nurfatimah *et al.*, 2019) Pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan, secara operasional pendidikan kesehatan adalah segala kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya sendiri.(Rahma *et al.*, 2023)

Pengetahuan yang dimiliki ibu berperan sangat besar dalam menunjang keberhasilannya dalam memberikan ASI secara eksklusif. Oleh karena itu ibu hamil trimester II dan III membutuhkan adanya

edukasi kesehatan agar dapat meningkatkan sikap positif dalam mengambil keputusan supaya dapat mencapai keberhasilan ASI Eksklusif. Edukasi dilakukan kepada ibu hamil trimester II dan III agar ibu dapat mengenal ASI sedini mungkin mengingat proses menyusui harus segera dipersiapkan. Apabila ibu hamil sudah memiliki bekal pengetahuan yang cukup, ibu akan merasa lebih percaya diri dalam memberikan ASI kepada calon bayinya. (Larasati *et al.*, 2024)

3. *Breastfeeding Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan aspek tentang pengetahuan diri (*self-knowledge*) yang dapat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Hal tersebut dikarenakan *self-efficacy* dapat mempengaruhi alasan seseorang memilih apa yang akan mereka lakukan dalam memenuhi suatu tujuan yang terdapat kisaran peristiwa yang akan dihadapinya. (Mudaharimbi, 2021)

Self-efficacy yaitu suatu kepercayaan diri seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan tertentu. Individu dengan kepercayaan diri tinggi akan cenderung mempunyai kepercayaan bahwa dirinya dapat melakukan tindakan di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan kepercayaan diri rendah akan merasa bahwa dirinya tidak dapat melakukan suatu tindakan apapun yang ada di sekitarnya. Kepercayaan diri bisa dipelajari dan ditumbuhkan melalui sumber informasi utama, antara lain yaitu kondisi

fisiologis, persuasi verbal, pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain.(Rahmadani and Sutrisna, 2022)

Breastfeeding Self-Efficacy (BSE) merupakan kepercayaan diri ibu saat menyusui bayinya (Jaya and Pratiwi, 2022). Hal ini berpengaruh secara signifikan terhadap niat ibu dalam menyusui, seberapa banyak usaha ibu dalam menyusui dan juga memengaruhi pola pikir yang dapat meningkatkan maupun menghambat proses menyusui. *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE) berfungsi untuk menilai dan mengidentifikasi ibu yang memiliki kemungkinan risiko tinggi dalam menghentikan pemberian ASI sebelum waktunya. Ketika ibu mempunyai kepercayaan dapat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya maka tubuh akan merespons positif dengan memproduksi ASI yang lebih banyak melalui hormon yang meningkatkan produksi ASI.(Titaley *et al.*, 2021)

Mayoritas ibu masih banyak yang memilih untuk berhenti atau bahkan tidak menyusui sama sekali, hal tersebut dikarenakan ibu merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyusui dan khawatir terhadap produksi ASI yang tidak cukup untuk bayinya, sehingga kemungkinan yang dapat terjadi ibu akan menggantikan ASI dengan susu formula (Mudaharimbi, 2021). Perasaan cemas ibu terhadap ketidakberhasilan dalam menyusui ini dapat menimbulkan emosi negatif, hal ini akan merangsang saraf simpatis. Untuk itu pentingnya kesadaran diri mengatasi rangsang saraf simpatis dengan melakukan aktivasi saraf parasimpatis supradiaphragma secara sadar dengan vagal brake.

Keberhasilan vagal brake secara cepat dan terjadi penerimaan diri yang akan menjaga tubuh tetap dalam kondisi homeostatis.(Sujiyatini *et al.*, 2021)

Breastfeeding Self-Efficacy (BSE) menjadi faktor yang dapat memengaruhi peningkatan proses menyusui. *Breastfeeding Self-Efficacy* dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, diantaranya yaitu dengan edukasi menyusui ketika *antenatal care*, kelas persiapan menyusui, dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan dalam menyusui. *Breastfeeding Self-Efficacy* dapat digunakan dalam memprediksi pemberian ASI eksklusif. Menurut Dennis, sumber informasi *Breastfeeding Self-Efficacy* diantaranya yaitu pengalaman menyusui sebelumnya (*Performance Accomplishment*), persuasi verbal (misalnya dorongan orang yang berpengaruh), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), respon fisiologis (misalnya kelelahan, stress, kecemasan).

4. Media Edukasi dalam Meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy*

Promosi kesehatan akan berhasil apabila didukung menggunakan media promosi yang baik. Media promosi kesehatan merupakan sarana untuk menampilkan informasi baik melalui media cetak, elektronik serta media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan kepada sasaran yang kemudian diharapkan mampu menjadi perubahan perilaku yang baik dalam bidang kesehatan.(Jatmika *et al.*, 2019)

Media promosi kesehatan dapat mendukung efektivitas penyampaian pesan dan pendidikan kepada sasaran, hal tersebut didukung

oleh penelitian yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media promosi kesehatan. Media promosi yang baik dapat menjadi solusi atas permasalahan dan dapat dijadikan pesan yang dipahami serta dilaksanakan oleh masyarakat, selanjutnya pemahaman terhadap permasalahan tersebut dapat mengubah perilaku yang baik pada masyarakat dalam bidang kesehatan. Penggunaan media pendidikan bermanfaat untuk menarik perhatian sasaran, memperjelas pesan yang disampaikan hingga mengingatkan kembali pesan yang telah disampaikan oleh narasumber.(Lestari, 2021)

Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan jenis edukasi yang paling efektif adalah edukasi yang melibatkan indra pendengaran dan indra penglihatan seperti penyuluhan yang memanfaatkan media cetak seperti *booklet*, *leaflet*, *poster* dan lembar balik. Penyuluhan dengan menggunakan audio visual, penyuluhan dengan film pendek, penyuluhan dengan metode presentasi, dan penyuluhan dengan memanfaatkan sosial media yang dimana pada *handphone* memiliki berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan edukasi.(Muharram *et al.*, 2021) Media video dan *e-booklet* dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan promosi kesehatan karena media tersebut dinilai efektif sebagai media edukasi.

a. Media Video

Media video memiliki beberapa kelebihan yaitu dapat diputar berulang-ulang, hemat waktu, dan lebih menarik perhatian sehingga dapat menambah ketertarikan responden

terhadap materi yang disampaikan.(Permatasari *et al.*, 2023)

Secara fisiologis, video merupakan media yang sangat efektif untuk promosi kesehatan karena dapat memengaruhi berbagai aspek kognitif, emosional, dan pembelajaran visual pada manusia. Video menggabungkan rangsangan visual (gambar bergerak, warna) dan auditori (suara, musik, narasi) yang merangsang *lobus oksipital* (pengolah visual) dan *lobus temporal* (pengolah suara) di otak.

Penggunaan dua jalur sensorik ini meningkatkan perhatian dan retensi informasi. Aktivasi simultan pada jalur ini mendukung *integrasi multimodal*, di mana otak memproses informasi lebih cepat dan menyimpannya lebih baik dibandingkan media satu dimensi seperti teks atau gambar statis.(Mayer, 2009) Video juga sering kali menggunakan narasi cerita, musik, dan visual yang emosional, yang dapat mengaktifkan sistem limbik (termasuk *amigdala* dan *hippocampus*), bagian otak yang bertanggung jawab untuk emosi dan memori. Pengalaman emosional yang dihasilkan dari video dapat meningkatkan kemungkinan informasi diingat lebih lama.(Kensinger, 2019)

Video menggabungkan audio dan visual untuk menyampaikan sebuah pesan yang dapat menarik perhatian lebih baik daripada teks statis. Video menggunakan indera

pendengaran sehingga dapat menambah nuansa emosional yang sulit diraih melalui teks. Video mampu menyampaikan narasi lebih dinamis sehingga visualisasinya dapat membuat penonton lebih terhubung secara emosional dibandingkan teks dan gambar statis. Secara keseluruhan, video dapat meningkatkan pemahaman kognitif dan keterhubungan emosional dengan materi dibandingkan media visual.(Putri *et al.*, 2024)

Teori *self efficacy* juga menjelaskan bahwa individu yang melihat contoh nyata atau pengalaman vicarious, seperti yang ditawarkan dalam video, cenderung memiliki persepsi yang lebih tinggi terhadap kemampuan diri mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa media video yang menggabungkan elemen visual dan auditori dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi lebih baik daripada berbasis teks.(Bandura, 1977)

Penggunaan dua jalur sensorik visual dan auditori dalam media video memperkuat pemrosesan informasi dalam memori jangka panjang, sehingga meningkatkan penerapan keterampilan yang dipelajari.(Mayer, 2009) Selain itu, pengalaman belajar yang lebih interaktif dan visual, seperti yang diberikan oleh media video, jauh lebih efektif dibandingkan hanya membaca teks.(Dale, 1969)

Selain itu, aktivasi area otak yang berperan dalam pengolahan emosi dan memori selama menonton video juga memicu pelepasan berbagai hormon yang mendukung proses pembelajaran dan penguatan *self-efficacy*. Rangsangan visual dan auditori yang menarik dapat meningkatkan sekresi dopamin, yang berfungsi dalam memfasilitasi motivasi, perhatian, serta rasa puas ketika memperoleh pemahaman baru.(Coddington *et al.*, 2023)

b. Media *e-booklet*

Media *e-booklet* juga memiliki pengaruh terhadap meningkatnya pengetahuan responden. Hal ini karena materi yang disajikan dalam media *e-booklet* lebih jelas, lengkap, terperinci, dan *e-booklet* dibuat dengan lebih menarik serta disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi responden. Secara fisiologis, *e-booklet* memungkinkan pembaca untuk belajar sesuai dengan kecepatan mereka sendiri. Aktivitas membaca melibatkan area *borca* (pengolahan bahasa), area *wernicke* (pemahaman), dan *hippocampus* (konsolidasi memori). Kemampuan membaca ulang teks atau melihat gambar berulang kali akan memberikan waktu bagi otak untuk menyerap informasi sepenuhnya.(Friederici, 2021)

Desain yang menarik secara visual (warna, layout, infografis) dalam *e-booklet* dapat merangsang sistem

dopaminergik otak, yang berperan dalam motivasi dan penghargaan. Ketika pembaca merasa senang membaca *e-booklet*, mereka lebih cenderung memahami dan mengingat informasi yang disampaikan.(Wise, 2024) Media *e-booklet* dapat menjadi pilihan yang efektif pada kegiatan promosi kesehatan sebab dapat menyalurkan informasi kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan maupun gambar yang dapat diakses secara *online*.

Namun, terdapat penelitian yang menyatakan bahwa media *e-booklet* bersifat pasif dan mengandalkan motivasi serta inisiatif individu untuk membaca dan memahami materi secara mandiri. Selain itu, kurangnya monitoring terhadap pemanfaatan *e-booklet* dapat menyebabkan sebagian responden tidak membaca atau memahami isi materi dengan optimal, sehingga tidak terjadi peningkatan dalam skor *Breastfeeding Self-Efficacy*. Penggunaan media pendidikan berbasis teks saja memiliki efektivitas yang lebih rendah dalam meningkatkan perubahan perilaku dan keyakinan dibandingkan dengan media berbasis audio visual.(Hasibuan *et al.*, 2021)

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan tujuan atau strategi mencari sumber pustaka dan cara menelaah serta cara menyajikan hasil tinjauan pustaka yang mendasari penelitian. Variabel hasil analisis ini adalah efikasi diri ibu untuk

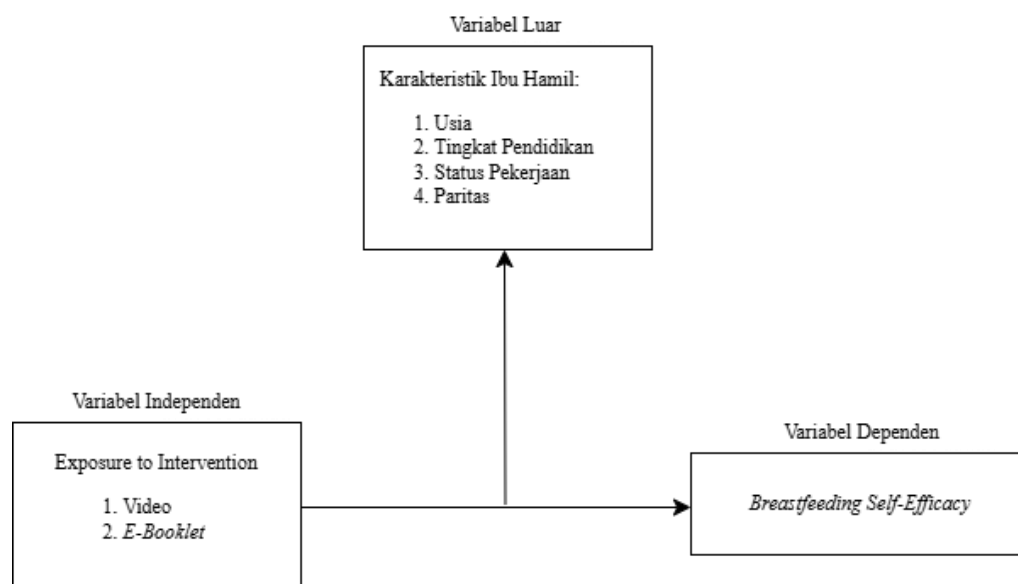
menyusui. Dalam kelompok variabel konsektual dan intervensi pada penelitian “*Determinants Of Low Breastfeeding Self-Efficacy Amongst Mothers Of Children Aged Less Than Six Months; results from the BADUTA study in East Java, Indonesia*”.(Titaley *et al.*, 2021) Dalam penelitian tersebut, jumlah total intervensi yang dapat dilakukan yaitu sejumlah 13 intervensi. Ke-13 intervensi tersebut adalah: (1) mendiskusikan menyusui dengan kader saat kunjungan rumah selama kehamilan; (2) mendiskusikan pemberian ASI eksklusif di kelas ibu hamil selama kehamilan; (3) tidak menerima susu formula gratis setelah melahirkan; (4) mendiskusikan pemberian ASI dengan fasilitator desa selama kehamilan; (5) menonton video terkait menyusui selama kehamilan; (6) mendiskusikan topik menyusui dalam sesi emo-demo; (7) menerima pesan telepon seluler tentang inisiasi menyusui dini; (8) menerima pesan telepon genggam tentang manfaat kolostrum; (9) menerima pesan telepon genggam tentang pemberian ASI eksklusif; (10) menerima pesan telepon genggam tentang masalah pemberian ASI eksklusif dan cara mengatasinya; (11) menerima konseling menyusui oleh bidan selama kehamilan; (12) menerima konseling menyusui oleh kader selama kehamilan; dan (13) menonton iklan TV tentang menyusui.



Sumber: Titaley CR, Dibley MJ, Ariawan I, Mu'asyaroh A, Alam A, Damayanti R, et al. Determinants of low breastfeeding self-efficacy amongst mothers of children aged less than six months; results from the BADUTA study in East Java, Indonesia. *Int Breastfeed J.* (2021), doi: 10.1186/s13006.021.00357.5.

Gambar 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media video terhadap peningkatan *Breastfeeding Self-Efficacy* pada ibu hamil dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan media *e-booklet*.