

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Air Susu Ibu

a. Pengertian ASI dan ASI eksklusif

Air susu ibu (ASI) adalah makanan alamiah yang dapat diberikan oleh ibu kepada bayinya. ASI adalah cairan yang dieksekresikan oleh kelenjar payudara dan diterima oleh bayi. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0 sampai 6 bulan tanpa diberikan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur, dan nasi (Manik, 2020). Badan Kesehatan Dunia (WHO) juga merekomendasikan bahwa bayi harus diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupannya untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Setelah itu, baru diberikan makanan pendamping ASI yang bergizi sampai usia 2 tahun (WHO, 2023).

b. Komposisi ASI

1) Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar dari payudara ibu yang bersifat kental, berwarna kekuningan, dan lengket. Biasanya kolostrum muncul pada hari ketiga atau hari keempat setelah bayi lahir. Kolostrum mengandung tinggi protein (imunoglobulin), laktosa, lemak, mineral, vitamin dan zat lainnya

dengan kandungan paling tinggi dibandingkan ASI transisi dan ASI matur, sehingga memiliki proteksi dan antibody paling tinggi (Manik, 2020).

2) ASI transisi atau peralihan

ASI transisi merupakan cairan ASI yang keluar setelah kolostrum, kira-kira pada hari keempat sampai sepuluh setelah bayi lahir. Pada fase ini, kandungan proteinnya menurun, namun kandungan karbohidrat dan lemak akan semakin meningkat. Seiring berjalannya waktu, volume ASI juga akan terus bertambah (Manik, 2020).

3) Air susu matang (Matur)

Air susu matur merupakan cairan ASI yang berwarna putih kekuningan, kira-kira mulai hari ke sepuluh hingga seterusnya. Kandungan dalam ASI relatif konstan dan akan menyesuaikan dengan kondisi bayi. Kandungan laktosa, lemak dan nutrisi semakin tinggi sehingga membuat bayi lebih cepat kenyang. Faktor-faktor antimikroba juga terdapat didalamnya seperti sel limfosit, protein, komplemen, enzim-enzim dan lain-lain (Manik, 2020).

c. Manfaat pemberian ASI (Manik, 2020)

1) Manfaat ASI untuk bayi

a) Menyelamatkan nyawa

ASI eksklusif adalah sumber paling efektif untuk mencegah kematian anak.

b) Melindungi terhadap penyakit

ASI kolostrum mengandung agen anti bakteri dan anti virus dan mempunyai komponen vitamin A yang tinggi untuk melindungi anak terhadap penyakit.

c) Mempercepat pemulihan anak yang sakit

Saat anak diare, ASI berguna untuk mengurangi tingkat keparahan dan lamanya diare, serta resiko kekurangan gizi.

d) Memenuhi semua kebutuhan air karena ASI mengandung 88% air.

e) Mengoptimalkan perkembangan fisik dan mental anak.

f) Anak yang diberikan ASI cenderung mengurangi kemungkinan obesitas, pemberian susu formula 20-30% akan memungkinkan anak lebih gemuk.

g) Rata-rata bayi yang diberikan ASI memiliki tekanan darah tinggi lebih rendah, ini membantu anak terhindar dari penyakit jantung.

2) Manfaat ASI untuk Ibu

a) Membantu menurunkan berat badan setelah melahirkan, karena menyusui akan membakar banyak lemak.

- b) Membuatu hormone oksitosin yang menyebabkan Rahim kembali ke ukuran normal lebih cepat.
 - c) Mencegah kehamilan, 98% lebih efektif dibandingkan menggunakan kontrasepsi.
 - d) Wanita yang menyusui ASI selama 2 tahun atau lebih, mengurangi mereka terkena kanker payudara.
 - e) Ikatan ibu dan anak lebih kuat.
 - f) Menghemat keuangan.
 - g) Mengurangi pendarahan pasca melahirkan.
 - h) Mengurangi stres dan kegelisahan.
- d. Upaya memperbanyak ASI (Manik, 2020)
- 1) Untuk bayi
 - a) Menyusui bayi setiap 2 jam siang dan malam dengan lama menyusui antara 10-15 menit
 - b) Bangunkan bayi, lepas baju bayi yang menyebabkan rasa gerah
 - c) Pastikan bayi menyusui dengan posisi menempel yang baik dan suara menelan yang aktif
 - d) Susui bayi ditempat yang tenang dan damai dan minum setiap kali menyusui
 - 2) Untuk ibu
 - a) Ibu harus meningkatkan istirahat dan minum
 - b) Makan makanan yang bergizi

- c) Petugas kesehatan mengamati ibu yang menyusui bayinya dan mengoreksi setiap masalah pada penempelan
- d) Susukan bayi sesering mungkin
- e. Cara menyimpan ASI (Manik, 2020)
 - 1) ASI dapat disimpan dalam botol gelas atau plastic, termasuk plastic klip ukuran 10-100 cc
 - 2) Tulis jam, hari dan tanggal ASI diperas
 - 3) ASI yang disimpan dalam lemari es dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari
 - 4) ASI beku perlu dicairkan terlebih dahulu dalam lemari es 4 derajat celcius
 - 5) ASI beku tidak boleh dimasak atau dipanaskan, hanya boleh dihangatkan dalam air hangat.

2. Menyusui

a. Definisi

Menyusui adalah proses memberikan ASI (air susu ibu) kepada bayi atau anak. Proses ini merupakan cara alami dan ideal untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, terutama pada awal kehidupan. ASI mengandung komponen-komponen penting, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta antibody lain yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Menyusui juga berperan dalam membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi, yang penting bagi perkembangan psikologis anak

(WHO, 2023). Praktik pemberian ASI eksklusif harus dilakukan oleh semua ibu terkhususnya ibu menyusui(Sari, Meilani and Maryani, 2019).

b. Pendidikan pada ibu menyusui

Pendidikan ibu menyusui sebaiknya diberikan dengan pendekatan bertahap dan tepat waktu sehingga dapat membantu ibu mempersiapkan diri secara mental dan fisik untuk menyusui, serta mendukung keberhasilan menyusui dalam jangka panjang(Prihatini, Achyar and Kusuma, 2023).

1) Selama kehamilan

Pendidikan menyusui mulai diberikan pada trimester ketiga kehamilan, sekitar usia kehamilan 28–36 minggu. Calon ibu akan mendapatkan informasi dasar tentang manfaat menyusui, teknik pelekatan yang baik, posisi menyusui, serta cara mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menyusui⁸. Pemberian informasi menyusui sebelum kelahiran bertujuan agar ibu lebih siap dan percaya diri dalam memulai proses menyusui segera setelah bayi lahir.

2) Setelah melahirkan (inisiasi menyusui dini)

Segera setelah melahirkan, pendidikan menyusui perlu diberikan kepada ibu untuk mendukung proses inisiasi menyusui dini (IMD), yang sebaiknya dilakukan dalam satu jam pertama setelah bayi lahir. Tenaga kesehatan dapat

membantu ibu dalam teknik pelekatan yang benar dan memberikan bimbingan langsung untuk memastikan ibu merasa nyaman dan tahu cara menyusui yang tepat (Manik, 2020).

3) Masa pasca persalinan (0-6 bulan)

Pada masa ini, terutama dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan, ibu memerlukan edukasi berkelanjutan untuk memantapkan keterampilannya. Informasi tentang pola menyusui, frekuensi menyusui, serta cara mengatasi masalah umum seperti ASI tidak keluar atau bayi tidak mau menyusui sangat dibutuhkan. Edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan juga sebaiknya mencakup informasi tentang menyusui eksklusif selama enam bulan pertama dan manfaatnya bagi bayi (Manik, 2020).

4) Masa transisi ke MPASI (setelah 6 bulan)

Pendidikan tambahan diberikan saat bayi berusia sekitar 6 bulan, saat ASI masih perlu diberikan tetapi mulai diperkenalkan makanan pendamping ASI (MPASI). Pada tahap ini, ibu perlu didukung dengan pengetahuan tentang cara memadukan menyusui dengan MPASI, serta cara menjaga produksi ASI saat menyusui diteruskan hingga 2 tahun (Manik, 2020).

5) Setiap kunjungan perawatan bayi

Setiap kali ibu membawa bayinya untuk pemeriksaan kesehatan rutin atau imunisasi, pendidikan menyusui bisa diperkuat atau diperbaharui sesuai dengan perkembangan bayi dan tantangan yang dihadapi ibu (Manik, 2020).

3. Edukasi informasi

a. Pengertian edukasi

Edukasi atau pendidikan merupakan suatu proses yang terencana untuk membantu seseorang dalam mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan belajar (Terry, 2021). Pendidikan bertujuan untuk mengubah perilaku individu melalui pengalaman, latihan, dan pengajaran sehingga terjadi pertumbuhan intelektual, emosional, serta keterampilan sosial (Chusniah Rachmawati, 2019). Edukasi tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan kemampuan berpikir kritis.

b. Pendidikan atau promosi kesehatan

Promosi kesehatan adalah upaya yang dirancang yang bertujuan untuk memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas agar mampu meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya melalui penyuluhan, kebijakan, dan penciptaan lingkungan yang mendukung kesehatan (Rismawati, Khairunnisa Situmorang, and Lisdayanti Simanjuntak, 2023). Promosi kesehatan

tidak lepas dari kegiatan atau usaha menyampaikan menyampaikan pesan kepada orang lain. Promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Edukasi dalam bidang kesehatan merupakan bagian penting dari upaya promotif dan preventif pelayanan kesehatan. WHO (2021) mendefinisikan edukasi kesehatan sebagai proses yang dirancang untuk membantu individu dan kelompok agar dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terhadap kesehatan mereka dan mendorong perubahan perilaku yang positif (Terry, 2021).

c. Media edukasi kesehatan

Media edukasi memegang peranan penting dalam menyampaikan pesan kesehatan. Menurut Purbohastuti (2020), media yang digunakan dapat berupa media cetak (brosur, leaflet), media visual (video, animasi), dan media digital (media sosial, aplikasi kesehatan). Pemilihan media harus mempertimbangkan karakteristik sasaran, materi, serta tujuan penyuluhan (Purbohastuti, 2020).

d. Efektivitas edukasi kesehatan

Efektivitas edukasi kesehatan sangat bergantung pada metode dan media yang digunakan. Menurut hasil penelitian oleh Fitriyani dkk tahun 2021, intervensi edukatif yang menggunakan

media visual interaktif seperti video atau media sosial terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan hanya menggunakan media cetak. Selain itu, pendekatan berbasis kelompok (group-based education) juga lebih efektif dalam membangun perubahan perilaku karena adanya interaksi sosial (Fitriani, 2021).

4. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah konsep yang kompleks dan mencakup berbagai aspek informasi yang diketahui atau disadari oleh individu. Pengetahuan merupakan informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk bertindak. Pengetahuan tidak hanya data atau informasi, tetapi juga mencakup kemampuan menggunakan informasi tersebut dalam konteks tertentu (Green, Kreuter and Green, 2015).

b. Tingkat pengetahuan

1) Tahu

Tahu diartikan sebagai memanggil memori yang ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2) Memahami

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu tetapi dapat menginterpretasikan dengan benar tentang objek tersebut.

3) Aplikasi

Aplikasi diartikan apabila orang yang memahami objek dapat menggunakan atau mengaplikasikan pemahaman tersebut pada situasi yang lain.

4) Analisis

Analisis adalah kemampuan individu untuk menjabarkan atau memisahkan lalu mencari hubungan antar komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek tersebut.

5) Sintesis

Sintesis merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian tersebut didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau norma yang berlaku di masyarakat.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk mengembangkan kemampuan seseorang sehingga dapat berperilaku baik. Pendidikan bisa didapatkan dari sekolah

maupun diluar sekolah. Pendidikan juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang semakin mudah dalam mencerna suatu informasi, dibandingkan dengan tingkat pendidikan rendah.

Hasil Penelitian Widiyawati dan Qamariah yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif di Desa Gebang Kabupaten Bangkalan menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan sikap pemberian ASI eksklusif dengan nilai $P = 0,023$. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung mempunyai pengetahuan dan perilaku pemberian ASI eksklusif sehingga tercapai pemberian ASI eksklusif(Widiyawati and Qamariah, 2021).

2) Informasi

Informasi yang didapatkan baik dari pendidikan formal maupun non formal memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan(Chusniah Rachmawati, 2019).

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau

buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Chusniah Rachmawati, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handiani dan Anggraeni tahun 2020 menyatakan bahwa ibu yang memiliki pendapatan tinggi memiliki peluang lebih tinggi untuk pemberian ASI eksklusif dibanding ibu yang memiliki pendapatan rendah (Helmizar and Arza, 2021).

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut (Chusniah Rachmawati, 2019).

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang didapat dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu (Chusniah Rachmawati, 2019).

6) Umur

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Namun, pada umur – umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan mulai berkurang (Chusniah Rachmawati, 2019).

Menurut penelitian Rolita dan Astuti tahun 2020 ibu yang berumur 20-35 tahun cenderung memberikan ASI eksklusif kepada anaknya dibandingkan ibu dengan umur <20 atau >35 tahun (Rolita and Astuti, 2020).

7) Pekerjaan

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Suatu pekerjaan harus dilakukan sesuai keahlian, pengetahuan, kemampuan dan pengalaman agar dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan berhubungan dengan lingkungan tempat kerja. Dalam penelitian Rolita dan Astuti yang berjudul hubungan umur dan pekerjaan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta tahun tahun 2020. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang

bermakna antara pekerjaan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayi ($p \text{ value} < 0,05$)($P=0,000$) dan terdapat hubungan pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif(Rolita and Astuti, 2020).

8) Paritas

Paritas adalah wanita yang pernah melahirkan. Paritas dibagi menjadi beberapa istilah yaitu primipara yaitu seseorang yang telah melahirkan bayi untuk pertama kalinya, multipara yaitu seseorang yang telah melahirkan bayi lebih dari satu kali, dan grande multipara yaitu seseorang yang telah melahirkan bayi lebih dari lima kali(Handiani and Anggraeni, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Liswarni tahun 2023 menunjukkan bahwa ada hubungan paritas dengan pemberian ASI eksklusif. Ibu multipara mempunyai kemungkinan untuk memberikan ASI eksklusif sebesar 1,74 kali dibandingkan dengan ibu primipara(Liswarni, Sudaryanti and Djanah, 2023).

b. Pengukuran Pengetahuan(Creswell and creswell, n.d.)

Pengukuran pengetahuan dilakukan untuk menilai sejauh mana seseorang memahami suatu topik tertentu, dalam hal ini ASI eksklusif. pengetahuan dapat diukur dengan berbagai metode, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

1) Pengukuran Kuantitatif

a) Tujuan

Pengukuran kuantitatif bertujuan untuk mengukur pengetahuan dengan cara yang dapat dihitung dan dianalisis secara statistik.

b) Metode

(1) Survey dan Kuesioner

Menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup misalnya, pilihan ganda, skala Likert untuk mengumpulkan data. Kuesioner dirancang untuk mengukur aspek-aspek tertentu dari pengetahuan.

(2) Tes Standar

Menggunakan tes yang telah terstandarisasi untuk mengukur pengetahuan dalam bidang tertentu, seperti tes kemampuan akademik misalnya SAT, GRE.

(3) Pengukuran *pre-test* dan *post-test*

Mengukur pengetahuan sebelum dan setelah intervensi misalnya pelatihan atau pembelajaran untuk menilai perubahan.

c) Instrumen

(1) Skala Likert

Mengukur tingkat persetujuan atau pemahaman dengan skala misalnya pilihan jawaban sangat tidak setuju bernilai 1 hingga sangat setuju bernilai 5.

(2) Tes pilihan ganda

Pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban, dimana responden memilih jawaban yang paling tepat.

(3) Kuesioner terstruktur

Kuesioner yang memiliki format tetap dan pertanyaan yang jelas untuk menghindari ambiguitas.

2) Pengukuran Kualitatif

a) Tujuan

Pengukuran kualitatif bertujuan untuk memahami makna, pengalaman, dan konteks di balik pengetahuan individu. Hal ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana orang berfikir dan merasakan tentang suatu topik.

b) Metode

(1) Wawancara mendalam

Dengan cara mengadakan wawancara terbuka dengan individu untuk mengeksplorasi pemahaman tentang suatu konsep atau pengalaman.

(2) Diskusi kelompok terfokus (*Fokus Group Discussion*)

Dengan cara mengumpulkan sekelompok orang untuk mendiskusikan topik tertentu sehingga memungkinkan interaksi dan pertukaran ide.

(3) Observasi Partisipatif

Dengan cara mengamati individu dalam konteks alami mereka untuk memahami bagaimana cara mereka menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata.

c) Instrumen

(1) Skala Likert

Mengukur tingkat persetujuan atau pemahaman dengan skala misalnya pilihan jawaban sangat tidak setuju bernilai 1 hingga sangat setuju bernilai 5.

(2) Tes pilihan ganda

Pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban, dimana responden memilih jawaban yang paling tepat.

(3) Kuesioner terstruktur

Kuesioner yang memiliki format tetap dan pertanyaan yang jelas untuk menghindari ambiguitas.

2. Perilaku

a. Pengertian

Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi (Polwandari and Wulandari, 2021).

b. Gejala

Perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Secara umum dapat dikatakan bahwa faktor genetik dan lingkungan merupakan penentu dari perilaku makhluk hidup termasuk manusia (Setyawati, 2023).

c. Perilaku kesehatan

Perilaku kesehatan adalah suatu respon (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Perilaku kesehatan mempunyai 2 unsur pokok, yaitu respon dan stimulus atau perangsangan. Respons atau reaksi manusia, baik bersifat pasif (pengetahuan, persepsi, dan sikap) maupun bersifat aktif (tindakan yang nyata atau praktik)(Pidiyanti, Ginting and Hidayani, 2023).

d. Bentuk-bentuk perubahan perilaku

Perubahan perilaku sangat bervariasi, menurut WHO perubahan perilaku dikelompokkan menjadi tiga yaitu perubahan secara alamiah, perubahan rencana, dan kesediaan untuk berubah. Perilaku manusia selalu berubah, di mana sebagian perubahan disebabkan karena kejadian alamiah. Apabila dalam masyarakat sekitar terjadi suatu perubahan lingkungan fisik atau sosial budaya dan ekonomi, maka anggota-anggota masyarakat di dalamnya juga akan mengalami perubahan(Chusniah Rachmawati, 2019).

e. Perilaku pemberian ASI eksklusif

Perilaku pemberian ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan nasi tim. Sedangkan perilaku pemberian ASI eksklusif adalah

pengetahuan, persepsi dan sikap serta tindakan nyata dari ibu dan lingkungannya terhadap ASI eksklusif (Pidiyanti, Ginting and Hidayani, 2023).

f. Faktor yang mempengaruhi perilaku

Perilaku pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu:

1) Faktor ibu

Berupa pengetahuan dan edukasi ibu dan informasi tentang ASI eksklusif, sikap dan motivasi, kondisi kesehatan ibu, kepercayaan dan budaya dalam praktik tertentu dalam menyusui.

2) Faktor bayi

Berupa kondisi kesehatan bayi seperti kondisi medis tertentu dan reflex menghisap pada bayi.

3) Faktor sosial dan lingkungan

Berupa dukungan suami dan keluarga dalam mendukung ibu menyusui, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun bantuan dalam pekerjaan. Selain itu, dukungan tenaga kesehatan dan tekanan sosial serta norma masyarakat dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

4) Faktor pekerjaan dan kebijakan

Seperti cuti melahirkan, kebijakan di tempat kerja dan ketersediaan waktu memungkinkan ibu untuk fokus menyusui bayi.

5) Faktor media dan informasi

Pengaruh media sosial dan iklan dapat memberikan dampak positif jika ibu mendapatkan informasi yang benar tentang ASI eksklusif.

6) Faktor ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. keluarga dengan kondisi ekonomi lebih baik cenderung memiliki akses lebih besar terhadap edukasi dan fasilitas pendukung menyusui.

g. Pengukuran perilaku(Creswell and creswell, n.d.)

1) Pengukuran kuantitatif

a) Tujuan

Pengukuran perilaku secara kuantitatif bertujuan untuk mengukur dan menganalisis perilaku individu atau kelompok dengan menggunakan data yang dapat dihitung dan dianalisis secara statistik.

b) Metode

(1) Survey dan kuesioner

Menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup untuk mengumpulkan data tentang perilaku. Pertanyaan dapat mencakup frekuensi, intensitas, atau durasi perilaku tertentu

(2) Pengamatan terstruktur

Mengamati perilaku dalam situasi tertentu dengan menggunakan instrumen yang terstandarisasi untuk mencatat frekuensi atau jenis perilaku yang terjadi

(3) Eksperimen

Melakukan percobaan untuk mengamati perubahan perilaku sebagai respon terhadap variable tertentu misalnya pengaruh intervensi.

c) Instrumen

(1) Skala Likert

Mengukur tingkat persetujuan atau frekuensi perilaku dengan skala misalnya jawaban tidak pernah bernilai 1 hingga jawaban selalu bernilai 5.

(2) Kuesionert terstruktur

Kuesioner yang memiliki format tetap dan pertanyaan yang jelas untuk menghindari ambiguitas.

(3) Checklist perilaku

Daftar perilaku yang diharapkan, dimana peneliti mencatat apakah perilaku tersebut terjadi atau tidak.

2) Pengukuran kualitatif

a) Tujuan

Pengukuran perilaku secara kualitatif bertujuan untuk memahami makna, konteks, dan pengalaman di balik perilaku individu. Pendekatan ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana orang berpikir dan merasakan tentang perilaku mereka.

b) Metode

(1) Wawancara mendalam

Mengadakan wawancara terbuka dengan individu untuk mengeksplorasi pemahaman tentang perilaku tertentu dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

(2) Diskusi kelompok terfokus (*Fokus Group discussion*)

Mengumpulkan sekelompok orang untuk mendiskusikan perilaku tertentu, memungkinkan interaksi dan pertukaran ide.

(3) Observasi partisipatif

Mengamati individu dalam konteks alami untuk memahami bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi nyata.

c) Instrumen

(1) Panduan wawancara

Berisi daftar pertanyaan terbuka yang digunakan untuk memandu wawancara, tetapi tetap fleksibel untuk mengeksplorasi topik yang muncul

(2) Catatan lapangan

Berisi catatan pengamatan dan refleksi selama wawancara atau diskusi untuk menangkap nuansa dan konteks perilaku

(3) Analisis dokumen

Berisi kajian dokumen atau materi yang relevan untuk memahami perilaku yang ada.

3. Teori *Planned Behavior*

Theory of Planned Behavior adalah teori yang menjelaskan bahwa faktor penting yang mempengaruhi perilaku adalah niat untuk berperilaku (*behavior intention*), dimana hal tersebut ditentukan oleh sikap (*attitude*) terhadap perilaku dan persepsi normatif sosial (*social normative perception*) mengenai hal tersebut. TPA (*Theory of Planned*

Behavior) adalah perluasan dari TRA (*Theory of Reasoned Action*)(Chusniah Rachmawati, 2019).

Menurut Ajzen, perilaku dipengaruhi oleh(Chusniah Rachmawati, 2019):

a. Attitude

Attitude atau sikap berarti perasaan umum yang menyatakan kemauan seseorang terhadap suatu objek yang mendorong perilakunya. Faktor sikap merupakan poin penentu perubahan perilaku yang dapat membentuk penerimaan ataupun penolakan. Faktor yang mempegaruhi perilaku, yaitu:

1) Pengetahuan dan informasi

Semakin banyak seseorang mengetahui tentang suatu perilaku, semakin kuat keyakinan seseorang terhadap manfaat atau risikonya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif maka seorang ibu akan memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Sebaliknya, semakin rendah pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, semakin sedikit peluang ibu memberikan ASI eksklusif(Widiyawati and Qamariah, 2021; Rismawati, Khairunnisa Situmorang, and Lisdayanti Simanjuntak, 2023).

2) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi merupakan salah satu faktor yang membentuk sikap seseorang terhadap suatu perilaku. Pengalaman yang didapatkan sebelumnya berdampak pada keyakinan seseorang tentang dampak baik dan buruk.

3) Faktor sosial dan budaya

Nilai-nilai budaya dan budaya yang berkembang dalam masyarakat dapat mempengaruhi sikap seseorang. Adanya tekanan sosial yang dirasakan seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku. Faktor sosial budaya mencakup berbagai aspek yang berhubungan dengan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, tenaga kesehatan, dan komunitas sosial.

4) Faktor emosional dan psikologis

Emosi dan psikologis memiliki pengaruh besar terhadap pandangan dan tindakan seseorang. Emosi dan kondisi psikologis mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu atau tidak mampu melakukan suatu tindakan.

5) Pengaruh media dan edukasi

Media dan edukasi berperan besar dalam meningkatkan pengetahuan, sikap negatif dan sikap positif, dan kontrol perilaku seseorang. Media massa dan media digital dapat menjadi alat penyampaian informasi kepada

ibu. Edukasi berbasis media sosial semakin populer sebagai metode penyuluhan kesehatan karena jangkauan luas, aksesibilitas tinggi, dan interaksinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Helmizar dan Arza tahun 2021 yang menyebutkan edukasi gizi melalui WhatsApp group efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dan sikap ibu dalam memberikan MP ASI (Helmizar and Arza, 2021).

6) Faktor ekonomi dan akses ke sumber daya

Kondisi ekonomi dan ketersediaan fasilitas berperan penting dalam menentukan seseorang menjalankan perilaku tertentu. Hal ini mempengaruhi keputusan seseorang apakah melakukan atau menolak perilaku tersebut.

b. Subjectives Norms

Subjectives Norms atau norma subyektif adalah norma yang dianut seseorang (keluarga). Dorongan anggota keluarga termasuk teman terdekat mempengaruhi agar seseorang dapat menerima perilaku tersebut yang kemudian diikuti dengan saran, nasehat, dan motivasi. Norma subyektif juga diartikan persepsi apakah orang lain menyetujui atau menolak perilaku tersebut.

c. Perceived of Behavior Control

Perceived of Behavior Control atau kontrol persepsi yang dirasakan (*Perceived control*) adalah suatu kontrol untuk bertindak

laku. *Perceived control* digunakan sebagai penilaian terhadap kemampuan sikap untuk menampilkan tingkah laku.

4. Media promosi kesehatan

Media promosi kesehatan adalah sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok maupun masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku sehat (Nandifah et al., 2025). Media ini dapat berupa tradisional (poster, leaflet) maupun digital (media sosial, aplikasi, *flipbook*) (Chairunisa et al., 2025). Media sosial sebagai media promosi kesehatan menjadi platform penting dalam promosi kesehatan karena aksesibilitasnya yang luas dan kemampuannya menyebarkan informasi secara cepat (Kaplan and Haenlein, 2010).

Media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan YouTube telah menjadi sarana penyebaran informasi yang cepat dan luas. Informasi yang dikemas menarik dan interaktif (misalnya video pendek, infografis, dan live talk) mudah diakses dan diserap oleh masyarakat. Ini secara langsung meningkatkan pengetahuan dan perilaku, terutama pada topik-topik kesehatan seperti ASI eksklusif, gizi anak, atau pola hidup sehat. Paparan berulang terhadap konten edukatif yang positif dapat membentuk persepsi baru dan mengarahkan individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan informasi tersebut (Purbohastuti, 2020).

Platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Facebook dinilai sangat efektif untuk menyampaikan edukasi kesehatan, karena

bersifat interaktif, memiliki visual yang menarik berupa gambar infografis atau video, konten yang disajikan dapat disesuaikan dengan kelompok sasaran tertentu serta masyarakat dapat dengan mudah mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Fitriani, 2021; Setyawati, 2023).

a. Jenis media sosial untuk promosi kesehatan

1) Instagram

Aplikasi Instagram memiliki fitur seperti unggahan gambar, video, dan cerita singkat (*story*) yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi yang menarik secara visual.

2) Facebook

Aplikasi Facebook memungkinkan komunikasi berisi tips, video tutorial, atau konsultasi secara personal dan langsung melalui grup ataupun pesan individual.

3) TikTok

Aplikasi TikTok cocok untuk menyampaikan edukasi dalam bentuk video singkat yang kreatif, dengan format yang mudah diingat serta dikemas secara menarik dengan musik atau animasi.

4) YouTube

Aplikasi YouTube cocok untuk menyampaikan edukasi yang mendalam yang berisi konten panjang dan rinci.

5) WhatsApp

Aplikasi WhatsApp menjadi media edukasi yang efektif karena kemudahan akses dan fitur komunikasi yang mendukung interaksi antara pemberi dan penerima informasi.

b. Strategi efektif dalam penggunaan media sosial

1) Penggunaan bahasa sederhana

Informasi yang digunakan dalam menyampaikan edukasi harus menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh penerima informasi dari berbagai latar belakang pendidikan.

2) Pemanfaatan visual

Menambahkan elemen visual dalam konten edukasi seperti gambar, grafik, dan video tutorial dapat menarik perhatian pendengar lebih banyak dibandingkan hanya berisi teks panjang.

3) Kolaborasi dengan influencer

Edukasi yang melibatkan figure publik, seperti selebgram, dokter, atau konselor kesehatan, yang memiliki pengaruh besar di media sosial dapat membantu menarik perhatian pendengar yang lebih luas.

4) Evaluasi dan umpan balik

Mengevaluasi efektivitas edukasi atau kampanye melalui survei daring atau memantau interaksi seperti jumlah suka,

komentasr, dan bagikan serta mengumpulkan saran dari pendengar berfungsi untuk memperbaiki konten yang akan datang.

c. Tantangan penggunaan media sosial

Meskipun penggunaan media sosial dalam promosi kesehatan sangat efektif, penggunaannya juga menghadapi berbagai tantangan seperti:

1) Informasi salah

Informasi yang beredar dari media sosial terkadang tidak akurat, sehingga dapat membingungkan atau bahkan menyesatkan penerima informasi. Usahakan konten yang didapatkan berasal dari sumber terpercaya, seperti WHO, UNICEF, atau ahli kesehatan profesional.

2) Keterbatasan akses

Tidak semua orang memiliki akses ke internet, ponsel, atau kemampuan menggunakan media sosial terutama masyarakat yang berada di daerah terpencil.

3) Konten yang kurang menarik

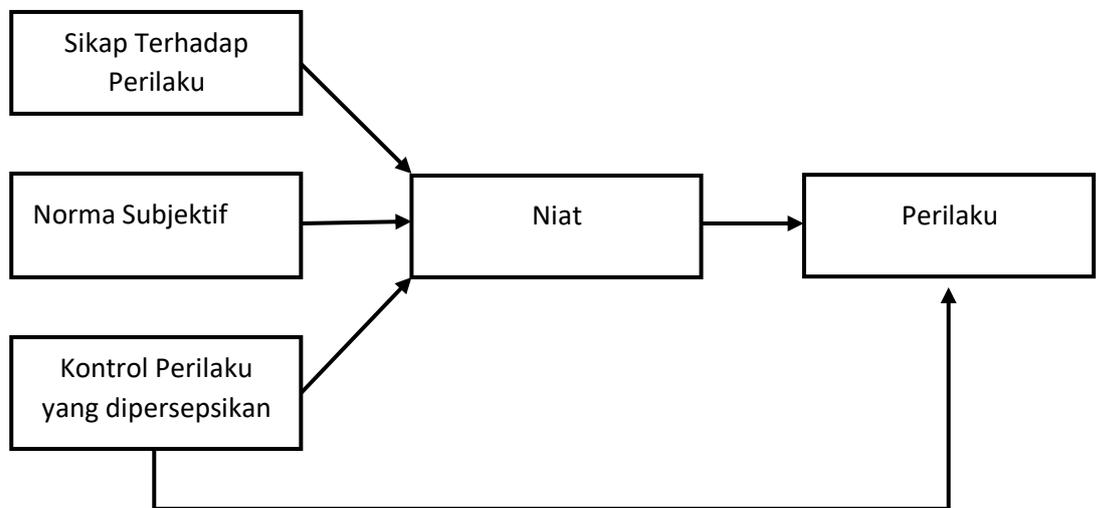
Konten yang tidak dikemas secara kreatif akan membuat pendengar merasa bosan atau tidak memerhatikan pesan yang disampaikan. Penggunaan desain visual menarik, humor, atau cerita inspiratif dapat mempertahankan minat pembaca.

4) Privasi dan keamanan data

Media sosial berpotensi melanggar privasi pengguna, terutama jika informasi pribadi mereka digunakan tanpa izin.

B. Landasan Teori

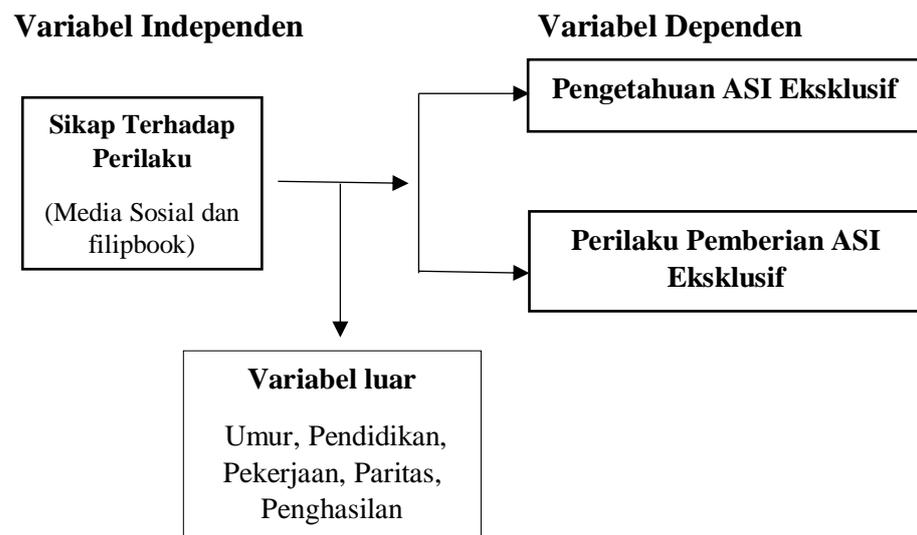
1. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka Teori *Planned Behavior*

2. Kerangka konsep

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



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

C. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi berbasis media sosial terhadap pengetahuan dan perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Gedongtengen tahun 2025.