

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. *Breastfeeding***

*Breastfeeding* atau menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi secara langsung melalui payudara. World Health Organization (WHO) mendefinisikan menyusui eksklusif sebagai pemberian ASI saja, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Setelah itu, bayi dapat mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sambil tetap melanjutkan menyusui hingga usia dua tahun atau lebih (WHO, 2023).

Proses menyusui tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga proses psikososial yang melibatkan interaksi emosional antara ibu dan bayi. Faktor fisiologis seperti refleks menyusui, hormon oksitosin, dan produksi ASI, serta faktor psikologis seperti kesiapan mental ibu, motivasi, dan dukungan lingkungan sangat memengaruhi keberhasilan menyusui (Riordan & Wambach, 2015).

Proses pemberian ASI dapat dibagi menjadi dua tahap utama. Tahap pertama adalah enam bulan pertama kehidupan bayi, di mana bayi hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain. Pada masa ini, ASI memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi bayi, baik makro maupun mikronutrien. Pemberian ASI eksklusif sangat penting karena memberikan perlindungan imunologis, mengurangi risiko infeksi, serta mendukung

tumbuh kembang otak dan sistem tubuh bayi secara optimal. Selain itu, periode ini juga menjadi tahap penyesuaian antara ibu dan bayi dalam membentuk pola menyusui yang efektif dan nyaman, yang dipengaruhi pada kondisi kesehatan ibu, pengalaman pertama menyusui, dan dukungan dari tenaga kesehatan serta keluarga (UNICEF,2022).

Tahap kedua mencakup usia enam hingga dua puluh empat bulan, di mana ASI tetap diberikan namun mulai didampingi dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Pada fase ini, ASI tetap menjadi sumber gizi penting, terutama dalam menjaga daya tahan tubuh dan hubungan emosional ibu-anak, meskipun kebutuhan nutrisi bayi mulai meningkat dan harus dilengkapi melalui MP-ASI yang adekuat. Konsistensi dalam pemberian ASI selama periode ini sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kembalinya ibu ke dunia kerja, kurangnya fasilitas menyusui, serta perubahan persepsi masyarakat tentang pentingnya menyusui jangka panjang. Oleh karena itu, dukungan berkelanjutan terhadap ibu menyusui sangat diperlukan agar pemberian ASI dapat dilanjutkan hingga usia dua tahun sesuai rekomendasi (WHO,2023).

## **2. Manfaat ASI**

ASI mengandung banyak zat yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, antara lain lemak (3-5%), protein (1%), laktosa (7%) dan mineral (0,2%). ASI mengandung kira-kira 60-75 kal/dL. Lemak utama dalam ASI adalah trigliserida. Protein yang terkandung dalam ASI adalah kasein, laktalbumin, laktoferin, immunoglobulin A, lisosim dan

albumin. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa ASI mengandung beberapa hormon peptida seperti EGF, TGF- $\alpha$  (*transforming growth factor*  $\alpha$ ), somatostatin, IGF-1 dan IGF-2. ASI yang keluar pertama kali sesudah melahirkan disebut dengan kolustrum. Kolustrum banyak mengandung protein terutama imunoglobulin, sedikit laktosa serta lemak. Masa transisi pemberian ASI biasanya terjadi dalam 3 hingga 4 hari setelah persalinan. (Heffner and Schust, 2021).

Pemberian ASI selain menguntungkan karena "gratis" apabila dilihat dari sudut pandang ekonomi, ternyata juga memberikan manfaat yang sangat banyak bagi kesehatan anak maupun ibu. Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencanangkan program pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dan dilanjutkan dengan pemberian ASI ditambah dengan makanan pendamping ASI. Pemberian makanan padat sebelum usia enam bulan berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit infeksi pada anak, penurunan produksi ASI ibu serta kejadian obesitas pada anak. Penurunan risiko infeksi terjadi baik di negara maju maupun negara berkembang. Penelitian kolaboratif yang dilaksanakan WHO menunjukkan bahwa risiko kematian bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif adalah enam kali dibandingkan dengan anak yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. (Doan et al., 2020)

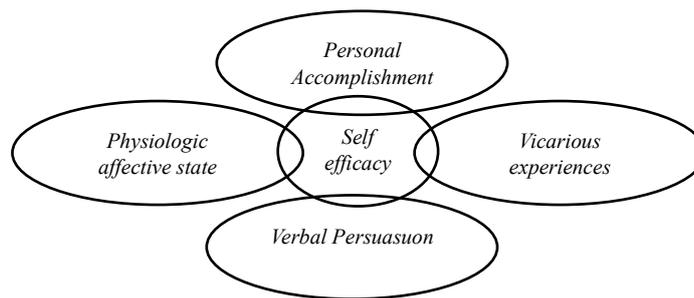
Pemberian ASI terbukti secara bermakna menurunkan mortalitas dan morbiditas pada anak. Pemberian ASI eksklusif sangat dianjurkan sampai anak berusia enam bulan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi

dan energi tanpa bantuan beberapa makanan lain. Pertama, kandungan zat gizi dan energi dalam ASI mencukupi kebutuhan bayi sampai usia enam bulan. Oleh karena itu, ASI eksklusif sangat dianjurkan untuk diberikan sampai anak berusia enam bulan. Tidak ada susu yang lebih baik daripada ASI meskipun susu formula yang tersedia saat ini di pasar sudah mengalami berbagai pengolahan dan fortifikasi. Kedua, sistem pencernaan bayi pada awal masa kehidupannya belum sempurna sehingga belum dapat menerima makanan selain ASI dengan sempurna. Pemberian makanan selain ASI yang lebih dini berisiko memicu buruknya kesehatan atau kekeliruan pada anak dalam menerima makanan. Ketiga, kandungan protein (gluten) yang tinggi menyebabkan gangguan pada pertumbuhan tubuh anak dan meningkatkan risiko terkena penyakit. Anak yang mendapatkan ASI eksklusif menjadi lebih jarang terkena diare, ISPA, empedu, dan hal tersebut secara tidak langsung juga menurunkan kematian dan juga kejadian gizi buruk (Palupi et al., 2024)

### **3. Hubungan menyusui dengan efikasi diri menyusui**

*Self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya untuk melakukan suatu perilaku tertentu. Dalam konteks menyusui, *self-efficacy* mengacu pada kepercayaan diri ibu untuk memenuhi kebutuhan bayinya dan mengambil keputusan untuk menyusui atau tidak. Ibu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih fokus pada tujuan dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk menyusui. Sebaliknya, ibu dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah terpengaruh oleh berbagai faktor. Ada empat faktor

utama yang memengaruhi tingkat *self-efficacy* ibu dalam menyusui, yaitu: pencapaian pribadi (*personal accomplishments*), pengalaman (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), keadaan psikologi dan afektif (*physiologic affective state*).



Gambar 1. Faktor yang memengaruhi *self-efficacy* Bandura 1997

Ada empat sumber utama yang memengaruhi *self-efficacy* atau keyakinan diri seseorang:

1. *Personal accomplishments* (pencapaian pribadi) yaitu Keberhasilan dalam suatu hal dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya. Sebaliknya, kegagalan bisa melemahkan rasa percaya diri, terutama jika terjadi sebelum seseorang merasa telah mencapai kemajuan yang diharapkan.
2. *Vicarious experience* (pengamatan terhadap orang lain) yaitu melihat seseorang yang mirip dengan dirinya berhasil dalam suatu usaha dapat meningkatkan keyakinan bahwa dirinya juga mampu mencapai hal yang sama. Pengalaman ini diperoleh melalui pengamatan terhadap orang lain sebagai contoh atau model.

3. *Verbal persuasion* (Dukungan verbal) yaitu kata-kata motivasi atau dorongan dari orang lain dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Orang yang mendapatkan dukungan ini cenderung lebih berusaha dibandingkan mereka yang merasa ragu terhadap dirinya sendiri.
4. *Physiologic affective state* (Kondisi psikologis dan afektif) yaitu cara seseorang merespons stres dan mengelola emosinya juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Jika seseorang mampu mengurangi stres dan mengubah pola pikir negatif, maka kepercayaan dirinya akan meningkat. Yang lebih penting bukan seberapa kuat reaksi fisik atau emosionalnya, tetapi bagaimana seseorang menafsirkannya. Orang yang percaya diri akan melihat gairah emosional sebagai dorongan untuk sukses, sementara orang yang ragu akan menganggapnya sebagai hambatan (Bandura, 1977).

Teori *Self-efficacy* diadaptasi Dennis & faux pada tahun 1999 menjadi teori *breastfeeding self-efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan diri seorang ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui bayinya. Kegiatan menyusui pada ibu yang memiliki efikasi diri yang tinggi umumnya akan tercapai sesuai tujuan. Hal ini karena ibu memiliki tingkat kenyamanan dan kemandirian yang tak terbantahkan sehingga ia dapat memberikan ASI yang cukup kepada anaknya. Kecenderungan ini membuat ibu lebih leluasa dalam menyusui anaknya. Kecenderungan ini memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Berbeda dengan ibu yang memiliki keyakinan diri yang rendah. Karena tingkat kepercayaan dan kenyamanan ibu tidak kuat, ibu umumnya akan sulit menghadapi

tantangan dalam aktivitas menyusui sehingga pada umumnya ibu akan berhenti menyusui atau segera beralih ke sufor (Risti, 2017).

Penelitian menyatakan bahwa seorang ibu dengan *self-efficacy* yang rendah menganggap tugas menyusui merupakan hal yang sulit sehingga selama proses menyusui ibu akan merasa tidak aman. Jika seseorang ibu gagal maka ibu akan meyalahkan dirinya sendiri. Sedangkan seorang ibu dengan *self-efficacy* tinggi akan yakin menghadapi tantangan dan permasalahan dalam menyusui sehingga ibu dapat mengatasinya. Jika ibu gagal maka ibu akan menyalahkan keadaan eksternal bukan dirinya sendiri (Fatimah, 2022).

Ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, maka ibu akan berusaha memberikan ASI hingga usia 6 bulan. Ibu akan berkomitmen kuat untuk tetap memberikan ASI saja meskipun ASI tidak lancar di hari pertama kelahiran. Ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi tidak mudah panik terhadap permasalahan yang muncul saat menyusui serta mengurangi kemungkinan untuk melakukan penyapihan sebelum waktunya (Risti, 2017).

#### **4. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan efikasi diri ibu menyusui**

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan efikasi diri ibu menyusui:

##### **a. Umur**

Usia ibu dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri dalam menyusui. Ibu dengan usia lebih matang cenderung memiliki efikasi diri ibu menyusui yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang lebih muda.

Hal ini dapat dikaitkan dengan kematangan emosional, kesiapan mental, dan pengalaman yang lebih luas dalam menghadapi tantangan menyusui. Sebaliknya, ibu yang lebih muda mungkin mengalami kecemasan lebih tinggi karena kurangnya pengalaman dan keterbatasan informasi mengenai proses menyusui (Tsaras et al., 2021).

b. Pengalaman Menyusui Sebelumnya

Pengalaman menyusui sebelumnya berhubungan dengan efikasi diri menyusui. Berdasarkan penelitian Ibu yang memiliki pengalaman menyusui sebelumnya cenderung lebih yakin dengan kemampuannya dibandingkan dengan yang baru pertama kali menyusui. Hal ini sesuai dengan teori kognitif sosial Bandura, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman langsung yang telah mereka lalui. Pengalaman menyusui yang positif juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI (Tsaras et al., 2021).

c. Pola Menyusui Bayi

Ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang hanya menyusui sebagian. Penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri ibu, semakin besar kemungkinan mereka memberikan ASI eksklusif sejak di rumah sakit. Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwa ibu yang menyusui secara

eksklusif selama 1, 3, dan 6 bulan setelah melahirkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (Tsaras et al., 2021).

d. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Keluarga, terutama suami dan orang terdekat, memiliki peran besar dalam memberikan motivasi, bantuan emosional, serta dukungan praktis yang dapat meningkatkan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki efikasi diri menyusui yang lebih tinggi. Dukungan ini dapat berupa dorongan moral, bantuan dalam merawat bayi, hingga memberikan lingkungan yang nyaman bagi ibu untuk menyusui. Studi yang dilakukan pada ibu usia kurang dari 20 tahun menemukan bahwa lebih dari setengah responden yang memiliki dukungan keluarga yang baik juga memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dalam menyusui. Selain itu, hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Fibriyana, 2018).

e. Dukungan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui. Kepercayaan diri ibu dalam

memberikan ASI sangat dipengaruhi oleh dukungan, bimbingan, serta edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan konseling menyusui memiliki kemampuan menyusui yang 3,85 kali lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan konseling. Pendampingan yang diberikan oleh tenaga kesehatan berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri ibu menyusui. Selain itu, tenaga kesehatan merupakan sosok yang dipercaya oleh ibu karena dianggap memiliki pengetahuan yang akurat dan dapat memberikan solusi terhadap berbagai kendala menyusui yang dihadapi.

Selain melalui konseling, tenaga kesehatan juga dapat memberikan dukungan dengan menyediakan informasi yang akurat tentang menyusui, memberikan pendampingan selama proses menyusui di fasilitas kesehatan, serta melakukan tindak lanjut terhadap ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan tenaga kesehatan dan efikasi diri ibu dalam menyusui. Semakin baik dukungan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui, yang pada akhirnya berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Rolantika *et al.*, 2024).

f. Kecemasan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas dengan tingkat

kecemasan yang lebih rendah cenderung memiliki efikasi diri menyusui yang lebih tinggi. Kepercayaan diri dalam menyusui ini cenderung tetap tinggi dalam beberapa bulan pertama pascapersalinan, khususnya pada 60, 120, dan 180 hari setelah melahirkan. Selain itu, ibu yang memiliki efikasi diri menyusui yang tinggi lebih mungkin untuk mempertahankan pemberian ASI eksklusif dalam jangka waktu yang lebih lama. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam menyusui. Kaitan antara kecemasan yang rendah dengan kepercayaan diri yang tinggi terlihat paling signifikan pada 60 hari pertama setelah melahirkan (Melo et al., 2021)

## **B. Landasan Teori**

### **1. *Social Cognitive Theory/Social Learning***

Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory/SCT*) diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1989 sebagai teori yang menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi perubahan perilaku seseorang. Menurut Bandura, perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan kognitif. Dalam teori ini, ada beberapa faktor utama yang menentukan perilaku, yaitu harapan terhadap hasil (*outcome expectation*), keyakinan diri (*self-efficacy*), serta kemampuan seseorang dalam berperilaku (*behavioral capability*). *Outcome expectation* mengacu pada hasil yang diharapkan seseorang ketika melakukan suatu tindakan. Misalnya, dalam konteks

pemberian ASI eksklusif, ibu menyusui mengharapkan manfaat bagi diri sendiri dan bayinya. ASI eksklusif terbukti memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan anak (Abdullah, 2019).

*Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mencapai suatu tingkat keberhasilan tertentu. Bandura menjelaskan bahwa *outcome expectation* yang akan diperoleh sangat dipengaruhi oleh seberapa besar mereka percaya pada kemampuan dirinya. Misalnya, seorang ibu yang merasa kurang yakin dengan kemampuannya dalam menyusui cenderung menjadi ragu-ragu atau kurang termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Sebaliknya, jika seorang ibu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ia lebih mungkin berusaha dan bertahan dalam memberikan ASI (Tsaras et al., 2024).

Menurut Dennis, *self-efficacy* pada ibu hamil dapat memengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak dalam memulai atau mempertahankan pemberian ASI. Ibu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung berpikir positif dan mencari cara agar tetap bisa menyusui bayinya (Dennis, 2003). Bandura mengidentifikasi empat faktor utama yang memengaruhi *self-efficacy*, yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan (*performance accomplishment*) yaitu keberhasilan yang pernah dialami seseorang dalam melakukan suatu hal akan meningkatkan rasa percaya dirinya.
2. Pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*) yaitu melihat orang lain berhasil melakukan sesuatu dapat menjadi motivasi dan meningkatkan keyakinan diri.
3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*) yaitu kata-kata penyemangat atau

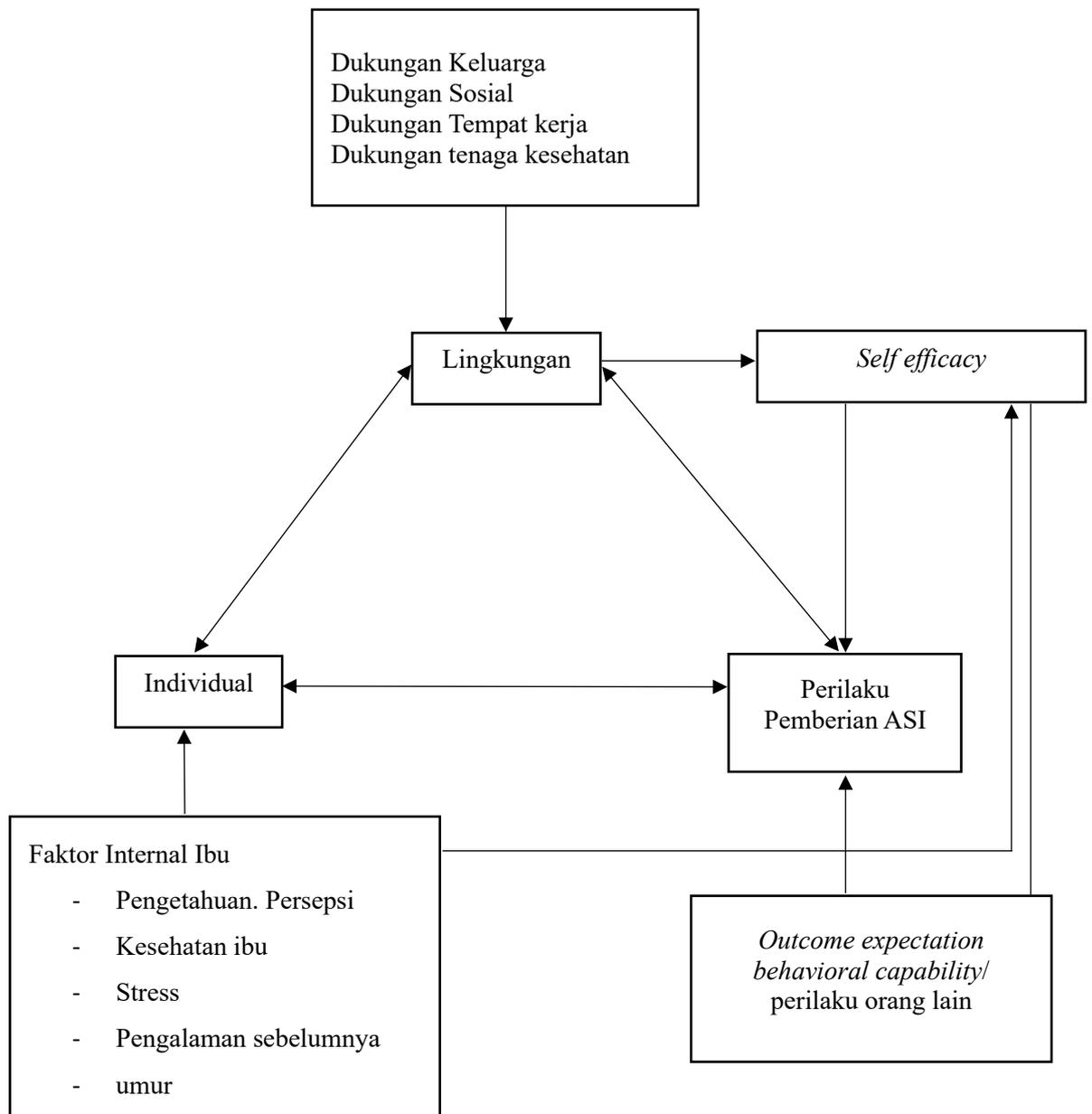
dorongan dari orang lain dapat membantu seseorang merasa lebih percaya diri.

4. Gairah emosional (*emotional arousal*) yaitu perasaan seperti kecemasan atau ketenangan juga berpengaruh terhadap keyakinan seseorang dalam melakukan suatu Tindakan (Abdullah, 2019).

*Behavioral capability* berarti bahwa kemampuan seseorang dalam berperilaku bergantung dari seberapa kuat pemahaman dan pengetahuan seseorang tentang tindakan atau cara yang benar. Dalam promosi kesehatan, meningkatkan pemahaman seseorang agar mampu berperilaku dengan benar merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan *behavioral capability*.

Manusia belajar berperilaku dengan mengamati orang lain. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memilih role model yang tepat untuk ibu agar pesan yang disampaikan lebih efektif. Perilaku orang terdekat sering kali lebih berpengaruh dibandingkan kebiasaan umum di masyarakat. Misalnya, jika orang tua atau mertua terbiasa memberikan madu atau pisang kepada bayi, seorang ibu mungkin akan mengikuti kebiasaan tersebut, meskipun masyarakat di sekitarnya tidak melakukannya.

### C. Kerangka Teori

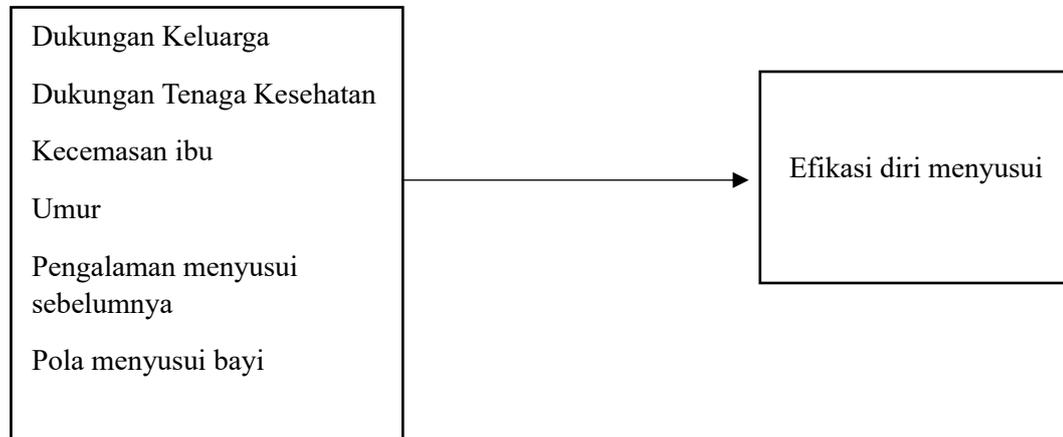


Gambar 2. kerangka teori *Social Cognitive Theory* Bandura (1997) dengan Penekanan pada Self-Efficacy

#### D. Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

#### E. Hipotesis Penelitian

1. Ada pengaruh faktor-faktor (dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan, kecemasan ibu, Umur, Pengalaman menyusui sebelumnya, Pola menyusui bayi) terhadap efikasi diri pada ibu menyusui di Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta.