

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep dan Teori Menyusui

a. Definisi Menyusui

Menyusui merupakan proses biologis dan perilaku kesehatan yang memberikan ASI sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan tanpa tambahan makanan atau minuman, kecuali atas indikasi medis tertentu (WHO, 2026).

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, termasuk dukungan lingkungan serta tenaga kesehatan. Keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam keberlanjutan pemberian ASI, terutama pada ibu yang pertama kali menyusui (Stefani *et al.*, 2025). Pemberian ASI dianjurkan hingga usia dua tahun dengan disertai makanan pendamping ASI (MP-ASI) sesuai tahap tumbuh kembang anak (Presiden Republik Indonesia, 2024).

b. Manfaat Menyusui bagi Ibu dan Bayi

1) Manfaat Menyusui bagi Bayi

Menyusui memberikan manfaat penting bagi bayi karena ASI mengandung nutrisi, komponen imunologis, dan zat bioaktif yang mendukung pertumbuhan serta melindungi dari infeksi. Pemberian ASI terbukti menurunkan risiko infeksi saluran

pernapasan, diare, malnutrisi, obesitas, dan diabetes melitus. Manfaat tersebut bergantung pada keberhasilan dan keberlanjutan menyusui yang dipengaruhi oleh keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui (Deswita *et al.*, 2023).

2) Manfaat Menyusui bagi Ibu

Bagi ibu, menyusui memberikan manfaat fisiologis dan psikologis. Menyusui membantu mempercepat involusi uterus, menurunkan risiko perdarahan postpartum, kanker payudara, dan kanker ovarium, serta memperkuat ikatan ibu dan bayi sekaligus mendukung kesehatan mental dengan menurunkan risiko stres dan depresi pascapersalinan. Manfaat tersebut akan lebih optimal apabila ibu memiliki efikasi diri menyusui yang baik, sehingga penguatannya perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan (Deswita *et al.*, 2023). Hal ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesiapan ibu dalam memberikan ASI secara optimal.

c. Faktor yang memengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh karakteristik ibu, ketersediaan layanan kesehatan, dan dukungan sosial. Berdasarkan modifikasi teori Lawrence Green, faktor tersebut dikelompokkan menjadi faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat (Notoatmodjo, 2018).

1) Faktor Predisposisi / Pemudah (*Predisposing Factors*)

Efikasi diri menyusui merupakan faktor predisposisi psikologis yang dibahas lebih lanjut pada subbab berikutnya.

2) Faktor Pemungkin/Pendukung (*Enabling*)

Faktor pemungkin berkaitan dengan ketersediaan sumber daya dan layanan yang mendukung praktik menyusui. Akses terhadap bidan, konselor laktasi, dan layanan kesehatan membantu ibu mengatasi masalah menyusui serta meningkatkan praktik ASI eksklusif. Pengalaman menyusui, baik pengalaman pribadi maupun orang lain, juga berperan dalam meningkatkan kesiapan dan keterampilan ibu menyusui (Deswita *et al.*, 2023).

3) Faktor Penguat / Pendorong (*Reinforcing Factors*)

Faktor penguat mempertahankan perilaku menyusui melalui dukungan sosial. Dukungan tenaga kesehatan, suami, dan keluarga berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta ketahanan ibu menghadapi tantangan menyusui (Nepali & Shakya, 2018).

2. Efikasi Diri Menyusui (*Breastfeeding Self-Efficacy/BSE*)

a. Pengertian Efikasi Diri Menyusui

Efikasi diri menyusui adalah keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui secara efektif dan berkelanjutan. Konsep ini berakar pada teori *self-efficacy* Bandura yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi motivasi,

ketekunan, dan keberhasilan dalam menjalankan suatu perilaku (Dennis *et al.*, 2024).

Efikasi diri menyusui merupakan konstruk psikologis yang bersifat dinamis, dapat diukur sejak masa kehamilan hingga nifas, serta berkembang seiring pengalaman menyusui setelah persalinan (Asih & Nurlaila, 2022).

b. Landasan Teoretis Efikasi Diri (Teori *Self-Efficacy* Bandura)

Teori Kognitif Sosial Bandura menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi perilaku, motivasi, dan ketekunan. Efikasi diri dibentuk oleh empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and affective states*) (Bandura, 2018). Teori ini menjadi landasan konseptual dalam memahami efikasi diri menyusui.

c. Landasan Teori Efikasi Diri Menyusui

Konsep efikasi diri menyusui dikembangkan oleh Dennis berdasarkan Teori Kognitif Sosial Bandura. Dalam konteks menyusui, efikasi diri mencakup dua komponen utama (Bandura, 2018):

- 1) *Outcome expectancy*, yaitu keyakinan bahwa menyusui memberikan manfaat bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi.
- 2) *Self-efficacy expectancy*, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui bayi secara benar dan berkelanjutan.

d. Sumber Pembentukan Efikasi Diri Menyusui

Menurut Bandura, efikasi diri, termasuk dalam konteks menyusui, dibentuk oleh empat sumber utama, yaitu:

- 1) *Mastery experience*, berupa pengalaman keberhasilan menyusui yang meningkatkan rasa percaya diri.
- 2) *Vicarious experience*, yaitu pengalaman mengamati keberhasilan orang lain, baik dari lingkungan maupun media edukasi.
- 3) *Social persuasion*, berupa konseling, dukungan, dan dorongan dari tenaga kesehatan serta keluarga.
- 4) *Somatic & emotional state*, yaitu kondisi fisiologis dan emosional ibu, seperti stres, kelelahan, dan kecemasan, yang dapat memperkuat atau melemahkan efikasi diri menyusui (Dennis *et al.*, 2024).

Keempat sumber tersebut menjadi dasar dalam pelaksanaan konseling laktasi.

e. Dimensi Efikasi Diri Menyusui

Efikasi diri menyusui mencakup komponen kognitif, afektif, dan perilaku yang mencerminkan keyakinan ibu dalam memulai, mempertahankan, dan mengatasi hambatan selama menyusui. Komponen tersebut terlihat pada kemampuan ibu menerapkan teknik menyusui yang benar, mengatasi masalah laktasi, dan mempertahankan motivasi menyusui (Dennis *et al.*, 2024).

f. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri Menyusui

Efikasi diri menyusui dipengaruhi oleh faktor internal dan

eksternal yang saling berinteraksi. Tinjauan sistematis terhadap 184 penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang dapat dimodifikasi dan berhubungan erat dengan keberhasilan inisiasi, durasi, serta pemberian ASI eksklusif (McGovern *et al.*, 2024).

1) Faktor Internal

a) Pengalaman Menyusui

Pengalaman menyusui merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam membentuk efikasi diri. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui, sedangkan ibu tanpa pengalaman lebih rentan mengalami kecemasan dan kesulitan menyusui (Syukur *et al.*, 2025).

b) Usia

Usia ibu berkaitan dengan kesiapan reproduksi dan risiko kehamilan. Kehamilan pada usia <20 tahun dan ≥ 35 tahun memiliki risiko luaran yang lebih tinggi dibandingkan usia 20–35 tahun, sehingga usia sering digunakan sebagai variabel luar dalam penelitian kesehatan ibu (Nyongesa *et al.*, 2023).

c) Paritas

Ibu primigravida cenderung memiliki efikasi diri lebih rendah dibandingkan multipara karena belum memiliki pengalaman menyusui. Kelompok ini memerlukan dukungan

dan intervensi sejak masa kehamilan untuk meningkatkan keyakinan dalam menyusui (Deswita *et al.*, 2023).

d) Pengetahuan Ibu

Pengetahuan mengenai ASI eksklusif dan teknik menyusui menjadi dasar pembentukan efikasi diri. Edukasi yang terstruktur terbukti meningkatkan pengetahuan sekaligus efikasi diri menyusui (McGovern *et al.*, 2024).

e) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan ibu memahami informasi kesehatan dan menerapkannya dalam praktik menyusui, sehingga mendukung peningkatan efikasi diri (Deswita *et al.*, 2023).

f) Kesiapan Psikologis Ibu

Kondisi emosional, seperti kecemasan dan kesiapan psikologis, memengaruhi efikasi diri menyusui. Ibu yang lebih siap secara psikologis cenderung lebih percaya diri dalam menyusui (Fujianty *et al.*, 2024).

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga, terutama suami, berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri menyusui. Ibu yang mendapat dukungan suami memiliki peluang hingga 10 kali lebih besar untuk memiliki efikasi diri menyusui yang tinggi

dibandingkan ibu tanpa dukungan (Nepali and Shakya, 2018).

b) Dukungan Tenaga Kesehatan

Pendampingan tenaga kesehatan, terutama bidan, melalui edukasi dan penguatan verbal membantu meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui. Intervensi berbasis teori yang melibatkan tenaga kesehatan terbukti lebih efektif meningkatkan efikasi diri dan keberhasilan menyusui (Anggraeni *et al.*, 2023).

c) Pekerjaan Ibu

Pekerjaan dapat memengaruhi efikasi diri menyusui. Ibu bekerja sering menghadapi keterbatasan waktu dan lingkungan kerja yang kurang mendukung, sehingga lebih sulit mempertahankan pemberian ASI (Deswita *et al.*, 2023). Faktor lingkungan sosial dan struktural juga berperan dalam membentuk efikasi diri ibu (McGovern *et al.*, 2024).

g. Pengukuran Efikasi Diri Menyusui/BSE

Efikasi diri menyusui diukur menggunakan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale–Short Form* (BSES-SF) yang dikembangkan oleh Dennis. Instrumen ini terdiri atas 14 pernyataan dengan skala Likert lima poin untuk menilai keyakinan ibu dalam praktik menyusui. BSES-SF memiliki reliabilitas internal yang sangat baik (Cronbach's alpha = 0,94), validitas konstruk dan prediktif yang kuat, serta efektif digunakan dalam praktik klinis maupun penelitian untuk

mengidentifikasi ibu yang berisiko mengalami kegagalan menyusui (Dennis *et al.*, 2024).

h. Peran Efikasi Diri Menyusui terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif

Efikasi diri menyusui merupakan prediktor kuat keberhasilan ASI eksklusif. Ibu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi hambatan, mempertahankan praktik menyusui, dan memberikan ASI dalam durasi yang lebih panjang (Stefani *et al.*, 2025).

3. Ibu Hamil Primigravida Trimester III

a. Definisi

Primigravida adalah perempuan yang sedang menjalani kehamilan pertama. Karena belum memiliki pengalaman kehamilan dan menyusui, kelompok ini memerlukan dukungan serta pendampingan untuk mempersiapkan peran sebagai ibu menyusui (Gultom *et al.*, 2023).

b. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Trimester III merupakan fase akhir kehamilan yang ditandai dengan meningkatnya kesiapan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Pada fase ini, ibu mulai mempersiapkan diri menghadapi persalinan dan menyusui (Lestari & Novianty, 2025).

c. Perubahan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III

Pada trimester III terjadi perubahan fisik, seperti pembesaran payudara dan peningkatan hormon laktasi, serta perubahan psikologis berupa kecemasan menjelang persalinan dan peran baru sebagai ibu.

Perubahan tersebut dapat memengaruhi kesiapan menyusui, terutama keyakinan ibu terhadap kemampuannya memberikan ASI (Yuliani *et al.*, 2025).

d. Kerentanan Psikologis Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Menyusui

Ibu hamil primigravida lebih rentan mengalami keraguan, kecemasan, dan kurang percaya diri dalam menghadapi proses menyusui. Oleh karena itu, dukungan sejak masa kehamilan diperlukan untuk meningkatkan kesiapan dan memperkuat efikasi diri menyusui (Syukur *et al.*, 2025).

4. Konsep Konseling Laktasi

a. Definisi Konseling Laktasi

Konseling laktasi merupakan proses komunikasi interpersonal yang dilakukan tenaga kesehatan, termasuk bidan, untuk membantu ibu mempersiapkan dan menjalani proses menyusui melalui edukasi, dukungan teknis, dan dukungan psikologis. Pendekatan ini membantu ibu merasa lebih siap, percaya diri, dan nyaman dalam menyusui (Purnamasari *et al.*, 2025).

Berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura, konseling laktasi memperkuat efikasi diri melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran observasional, persuasi verbal, serta pengelolaan kondisi fisiologis dan emosional ibu (Bandura, 2018).

Konseling yang diberikan sejak trimester III membantu mempersiapkan kesiapan kognitif dan psikologis sebelum pengalaman menyusui pertama (WHO, 2018).

Dalam penelitian ini, efikasi diri diukur pada trimester III dan minggu pertama masa nifas untuk menilai perubahan setelah konseling dan pengalaman menyusui (Kayahan & Ozturk, 2025).

b. Prinsip Konseling Laktasi

1) Berpusat pada Ibu (*Mother-Centered Care*)

Konseling laktasi berlandaskan pendekatan berpusat pada ibu, suportif, dan berbasis pemberdayaan untuk meningkatkan efikasi diri menyusui (Shafaei *et al.*, 2020).

2) Berbasis Pemberdayaan (*Empowerment-Based Counseling*)

Konseling laktasi menekankan penguatan kemampuan dan keyakinan ibu dalam menyusui. Penyampaian informasi yang jelas, realistis, dan aplikatif bertujuan menumbuhkan keyakinan ibu bahwa ia mampu menyusui bayinya secara efektif. Prinsip ini sejalan dengan teori *self-efficacy* Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan diri berperan penting dalam keberhasilan perilaku kesehatan (Dennis *et al.*, 2024).

3) Visualisasi dan Pembelajaran Observasional

Penggunaan media video memungkinkan ibu belajar melalui pengamatan langsung terhadap praktik menyusui yang benar, seperti posisi dan pelekatan menyusui. Visualisasi ini berfungsi sebagai

vicarious experience yang dapat meningkatkan efikasi diri menyusui, terutama pada ibu primigravida sejak masa kehamilan hingga awal masa nifas yang belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya (Wang *et al.*, 2023).

4) Aksesibilitas dan Pengulangan Materi

Media video memungkinkan ibu mengakses dan mengulang materi konseling secara mandiri sesuai kebutuhan. Pengulangan informasi terbukti meningkatkan pemahaman, retensi pengetahuan, serta kepercayaan diri ibu dalam menerapkan praktik menyusui (Yulianti and Mirong, 2022).

c. Tahapan Konseling Laktasi

Konseling laktasi dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *Assess* (mengidentifikasi kondisi, pengalaman, dan keyakinan ibu), *Analyse* (menganalisis penyebab masalah menyusui), dan *Act* (memberikan edukasi, perbaikan teknik menyusui, penguatan verbal, serta tindak lanjut). Tahapan ini mendukung peningkatan efikasi diri menyusui secara sistematis (Dennis *et al.*, 2024).

d. Waktu Pemberian Konseling Laktasi dan Efikasi Diri Menyusui

Konseling laktasi efektif diberikan sejak trimester III hingga masa nifas karena efikasi diri menyusui berkembang secara dinamis pada periode tersebut (Dennis *et al.*, 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa waktu pemberian konseling laktasi memiliki peran penting dalam pembentukan dan penguatan

keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui.

1) Minggu ke-1 Nifas (Fase Adaptasi Awal)

Ibu primigravida sejak masa kehamilan hingga awal masa nifas umumnya menunjukkan tingkat efikasi diri menyusui yang paling rendah. Ibu mulai menghadapi berbagai masalah awal menyusui, antara lain:

- a) kesulitan pelekatan,
- b) nyeri pada payudara atau puting,
- c) kelelahan fisik dan emosional,
- d) persepsi ketidakcukupan ASI.

Konseling laktasi pada fase ini berfungsi untuk:

- a) membangun pengalaman keberhasilan awal (*early mastery experience*),
- b) memperkuat kepercayaan diri ibu sejak awal,
- c) mencegah kegagalan menyusui pada periode dini nifas.

2) Minggu ke-4 Nifas (Fase Transisi dan Konsistensi)

Minggu keempat masa nifas merupakan periode transisi penting dalam proses menyusui. Pada fase ini, ibu umumnya telah melalui pengalaman menyusui awal, termasuk adaptasi fisiologis, psikologis, serta penguasaan teknik menyusui. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri menyusui mulai terbentuk dan cenderung lebih stabil setelah ibu memiliki pengalaman menyusui secara langsung (Bandura, 2018).

Selain itu, perbedaan efikasi diri menyusui antara ibu primigravida dan multigravida masih dapat diamati pada periode awal nifas, ketika ibu berada dalam tahap penyesuaian terhadap rutinitas menyusui dan pembentukan pola menyusui yang lebih konsisten (Dennis *et al.*, 2024). Oleh karena itu, intervensi konseling laktasi pada minggu keempat nifas dinilai relevan karena berperan dalam:

- a) mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri menyusui,
- b) mengoreksi teknik menyusui yang belum optimal,
- c) memberikan penguatan verbal dan dukungan berkelanjutan.

Secara metodologis, waktu ini memungkinkan efek intervensi berkembang dengan tetap meminimalkan pengaruh faktor luar.

3) Minggu ke-8 Nifas (Fase Pemantapan Menyusui)

Efikasi diri menyusui ibu primigravida sejak masa kehamilan hingga awal masa nifas masih cenderung lebih rendah dibandingkan ibu multigravida, meskipun pengalaman menyusui telah terbentuk. Ibu memasuki fase pemantapan perilaku menyusui. Konseling laktasi pada fase ini bertujuan untuk:

- a) menjaga stabilitas efikasi diri menyusui,
- b) memperkuat ketahanan ibu dalam menghadapi hambatan lanjutan,
- c) mendukung keberlanjutan praktik menyusui.

Pengaturan waktu konseling laktasi pada minggu ke-1, ke-4, dan ke-8 nifas memungkinkan penguatan efikasi diri menyusui secara bertahap dan berkelanjutan, sejalan dengan temuan Dennis yang menyatakan bahwa keyakinan diri ibu dalam menyusui berkembang secara dinamis sepanjang masa nifas (Dennis *et al.*, 2024).

e. Konseling Laktasi dan Efikasi Diri Menyusui

Konseling laktasi meningkatkan efikasi diri melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran observasional, penguatan verbal, dan pengelolaan respons emosional ibu. (Dennis *et al.*, 2024). Pendekatan yang individual dan berkelanjutan membantu ibu memahami proses menyusui secara lebih realistis serta mendukung keberhasilan ASI eksklusif, terutama pada awal masa nifas (Shafaei *et al.*, 2020).

f. Peran Bidan dalam Konseling Laktasi

Bidan berperan sebagai edukator dan fasilitator dalam memberikan konseling laktasi sejak masa antenatal hingga nifas sesuai kewenangan pelayanan kesehatan ibu dan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Melalui konseling yang terstruktur dan berpusat pada ibu, bidan membantu meningkatkan pengetahuan, memperbaiki teknik menyusui, mengatasi hambatan, serta memperkuat efikasi diri menyusui (Fahim *et al.*, 2023).

g. Media Video sebagai Pendukung Konseling Laktasi

Media video merupakan media audiovisual yang membantu penyampaian informasi secara jelas, konsisten, dan dapat diputar ulang. Dalam konseling laktasi, video mempermudah pemahaman teknik menyusui dan memperkuat keyakinan ibu sebagai bagian dari proses konseling, bukan sebagai intervensi yang berdiri sendiri (Wahyudi *et al.*, 2025).

h. Relevansi Konseling Laktasi pada Ibu Hamil Primigravida

Konseling laktasi pada ibu hamil primigravida membantu meningkatkan pengetahuan, mengurangi kecemasan, serta memperkuat efikasi diri sebelum memasuki masa nifas. Intervensi pada trimester akhir kehamilan terbukti meningkatkan efikasi diri menyusui dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Necipoglu & Bebis, 2025).

5. Sintesis Teoretis dan Kerangka Konseptual Penelitian

Berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura, keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi perilaku dan keberhasilan menyusui. Konseling laktasi terstruktur berbasis video dalam penelitian ini dirancang untuk mengaktivasi empat sumber utama pembentukan efikasi diri pada ibu primigravida.

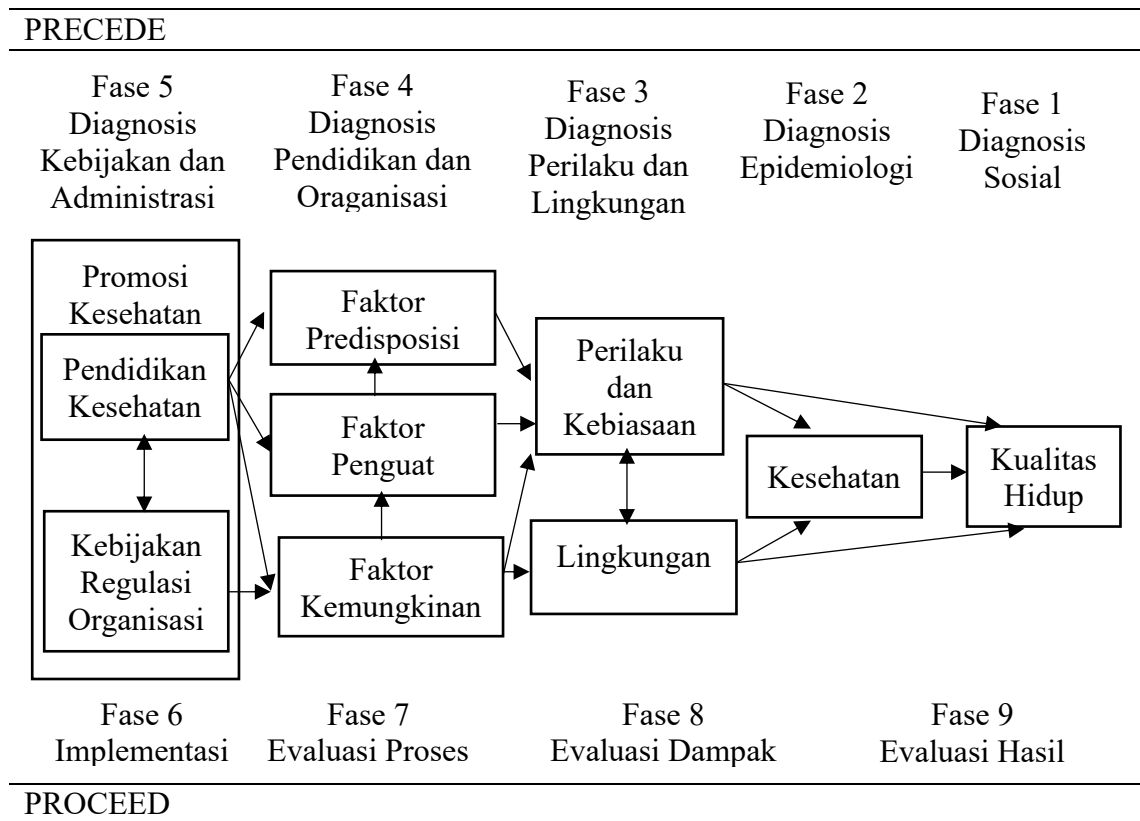
- a. Pengalaman langsung (*mastery experience*), diperkuat melalui pengalaman menyusui setelah persalinan, sedangkan konseling sejak trimester III membantu mempersiapkan ibu menghadapi pengalaman tersebut. Pengukuran pada trimester III dan awal masa nifas

menggambarkan perubahan efikasi diri dari fase persiapan ke pengalaman menyusui.

- b. Pembelajaran observasional (*vicarious experience*), diperoleh melalui demonstrasi teknik menyusui dalam video dan pendampingan bidan.
- c. Penguatan verbal (*verbal persuasion*), diberikan melalui konseling oleh bidan serta dukungan suami dan keluarga yang memperkuat keyakinan ibu untuk menyusui.
- d. Kondisi fisiologis dan emosional (*emotional & physiological states*), dikelola melalui edukasi mengenai tantangan menyusui dan strategi mengatasi kecemasan.

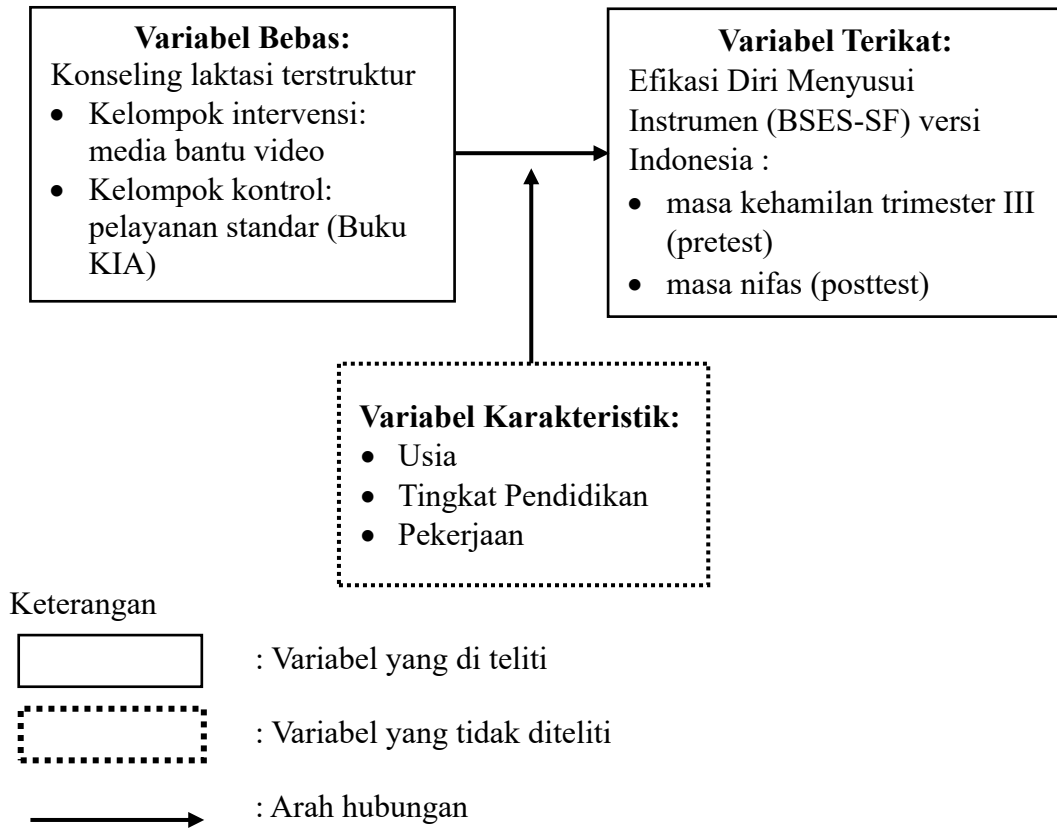
Aktivasi keempat sumber tersebut menjadikan konseling laktasi berbasis video sebagai strategi untuk meningkatkan efikasi diri serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Sutrisno *et al.*, 2025).

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori *preced-proceed*
 Sumber : Green & Kreuter, (1991)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini disusun secara satu arah (*one-tailed*), yaitu:

Ha: Konseling laktasi terstruktur berbasis media video edukasi lebih efektif dibandingkan konseling laktasi menggunakan media standar (Buku KIA) dalam meningkatkan efikasi diri menyusui pada ibu primigravida.