

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pemberian ASI secara eksklusif adalah hanya memberikan ASI saja tanpa memberikan bayi makanan dan minuman selain ASI termasuk air putih selama menyusui (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes) sejak bayi lahir hingga berumur enam bulan. Setelah enam bulan bayi dapat dikenalkan makanan pendamping ASI dan dianjurkan pemberian ASI dilanjutkan hingga dua tahun atau lebih dengan menetapkan target pemberian ASI eksklusif enam bulan sebesar 80% (Destyana, 2018). Dalam Keputusan Kesehatan Republik Indonesia dengan SK No.450/Menkes/SK/IV/2004 tahun 2000 tentang Klarifikasi (*United Nations International Children's Emergency Fund*) UNICEF yang menjelaskan bahwa jangka waktu pemberian ASI Eksklusif juga selama enam bulan.

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi, tidak dapat diganti dengan makanan lainnya dan tidak ada satupun makanan yang dapat menyamai ASI baik dalam kandungan gizi, enzim, hormon, maupun zat imunologik dan anti infeksi. Selain mengandung gizi lengkap, di dalam ASI juga terkandung sistem imun yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi. Zat gizi dalam ASI disesuaikan dengan sistem pencernaan bayi. ASI juga memiliki manfaat bagi ibu antara lain mengurangi perdarahan pasca persalinan, mencegah kanker payudara, anemia serta memperpanjang jarak kehamilan (Puspita, 2018).

2. Stadium laktasi

Proses pemberian ASI menurut stadium laktasi ada tiga tahap, yaitu kolostrum, air susu transisi atau peralihan, dan air susu matur:

a. Kolostrum

Kolostrum terbentuk selama periode terakhir kehamilan dan minggu hari pertama setelah bayi lahir. Cairan ini dikeluarkan oleh kelenjar susu pada hari pertama sampai hari ketiga pascapersalinan. Warnanya kuning kental karena mengandung betakarotin. Kolostrum lebih banyak mengandung protein terutama immunoglobulin, mineral terutama natrium, kalium, dan itamin yang larut dalam lemak. Immunoglobulin pada kolostrum merupakan antibodi yang dapat memberikan perlindungan sampai bayi berusia nol sampai enam bulan. Manfaat kolostrum pada ASI yang sangat berguna bagi bayi, antara lain:

- 1) Mengandung zat kekebalan, terutama imunoglobulin A (Ig A) yang berfungsi untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, seperti diare.
- 2) Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi, tergantung isapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran, walaupun sedikit, namun cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi.
- 3) Mengandung protein dan vitamin A yang tinggi, serta mengandung karbohidrat dan lemak yang rendah sehingga sesuai dengan kebutuhan bayi pada hari-hari pertama kelahiran bayi.
- 4) Membantu mengeluarkan mekonium, yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan (Hanafi, 2018).

b. Air susu peralihan atau transisi

Air susu peralihan merupakan ASI yang dibuat dari tahap kolostrum sampai menjadi ASI yang matur susu ini diproduksi pada hari ke 4-7 sampai dengan hari ke 10-14 masa laktasi. Kadar protein pada susu semakin menurun, sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin tinggi. Volumennya juga akan meningkat. Berbeda dengan kolostrum yang produksinya dipengaruhi oleh hormon, produksi transisi dipengaruhi oleh proses persediaan versus permintaan (*supply vs. demand*). Oleh karena itu, menyusui dengan lebih sering 8-12 per hari (*frequent nursing*) pada awal-awal kelahiran bayi sangat penting. Selain mengandung leukosit 10%, ASI mengandung lemak yang sangat tinggi yang berguna untuk pertumbuhan, perkembangan otak, mengatur gula darah, dan memenuhi nutrisi bayi (Hanafi, 2018).

c. ASI matur atau matang

ASI matur atau matang merupakan ASI yang keluar pada sekitar hari ke 10-14 dan seterusnya, dan komposisinya relatif konstan. Pada ibu yang sehat dengan produksi ASI cukup, ASI merupakan makanan satu-satunya yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai umur enam bulan. ASI matur memiliki kandungan natrium, potasium, vitamin larut lemak, dan mineral yang lebih rendah sedangkan kandungan lemak dan laktosanya lebih tinggi daripada kolostrum (Hanafi, 2018).

3. Kandungan nutrisi ASI

Menurut Puspita (2018), komponen ASI terdiri dari berbagai zat yang dibutuhkan secara khusus yang dibutuhkan pada bayi, ASI memiliki kandungan-kandungan nutrisi antara lain karbohidrat, protein, lemak, mineral, air dan vitamin:

a. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa. Laktosa berfungsi sebagai salah satu sumber energi untuk otak pada bayi. Kandungan hidrat arang dalam ASI merupakan nutrisi yang paling penting untuk pertumbuhan sel saraf otak dan pemberian energi untuk sel-sel saraf. Selain itu karbohidrat memudahkan penyerapan kalsium mempertahankan faktor *bifidus* (faktor pemacu pertumbuhan *lactobasillus bifidus*) di dalam usus. Inilah penghambat pertumbuhan bakteri berbahaya serta mempercepat pengeluaran kolostrum sebagai anti bodi.

b. Protein

Unsur protein di dalam ASI hampir seluruhnya terserap oleh sistem pencernaan bayi karena termasuk dalam protein unsur *whey*. Protein unsur *whey* adalah kelompok protein yang bentuknya sangat halus sehingga mudah dicerna.

c. Lemak

Kadar lemak dalam ASI pada mulanya rendah kemudian meningkatkan jumlahnya. Komposisi lemak pada lima menit pertama isapan akan berbeda dengan hari kedua dan akan terus berubah menurut perkembangan bayi dan kebutuhan energi yang diperlukan. Jenis lemak yang ada dalam ASI mengandung lemak rantai panjang yang dibutuhkan sel jaringan otak dan mudah dicerna karena mengandung enzim lipase. Jenis lemak dalam ASI yang berbentuk omega tiga, omega enam, dan (*Docosahexaenoic Acid*) DHA ini sangat diperlukan untuk pertumbuhan sel-sel jaringan otak.

d. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap, diantaranya zat besi dan kalsium, yang sangat stabil dan mudah diserap. Kadar mineral dalam ASI relatif rendah, akan tetapi bisa mencukupi kebutuhan bayi sampai berumur enam bulan.

e. Air

ASI terdiri dari 88% air, sehingga ASI yang diminum bayi sudah mencukupi kebutuhan airnya. Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi.

f. Vitamin

ASI yang mengandung vitamin yang lengkap serta dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai enam bulan. Kandungan vitamin yang ada dalam ASI antara lain vitamin A, vitamin B, dan vitamin C.

g. Anti Infeksi

ASI mengandung antibodi dan bahan-bahan lain yang dapat mencegah infeksi dalam tubuh bayi. Antibodi dalam ASI dapat bertahan dalam pencernaan bayi karena tahan terhadap asam.

h. Enzim

ASI mengandung 20 enzim aktif, salah satunya adalah *lysozyme* yang berperan sebagai faktor antimikroba. ASI mengandung *lysozyme* 300 kali lebih banyak dibandingkan susu sapi. Selain *lysozyme*, ASI juga mengandung lipase (berperan dalam merencana lemak dan mengubahnya menjadi energi yang dibutuhkan bayi) dan amilase (berperan dalam merencanakan karbohidrat).

4. Manfaat ASI

ASI memberikan banyak manfaat tidak hanya untuk kehidupan bayi saja, akan tetapi pemberian ASI akan memberikan dampak positif tetapi pemberian ASI akan memberikan dampak positif bagi ibu dan keluarga. Manfaat besar ASI selain memberikan nutrisi yang baik ASI juga penting dalam melindungi dan mengangkat kesehatan bayi. UNICEF menyatakan bahwa ASI menyelamatkan jiwa bayi terutama di negara berkembang. Keadaan ekonomi yang sulit, kondisi sanitasi yang buruk, serta air bersih yang sulit di dapat menyebabkan pemberian susu formula menyumbang risiko terbesar terhadap kondisi malnutrisi dan munculnya berbagai penyakit seperti diare akibat penyiapan susu formula yang tidak higienis (Ayu, 2018).

a. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi

ASI memberi banyak manfaat tidak hanya untuk kehidupan bayi saja, akan tetapi pemberian ASI akan memberi dampak positif bagi ibu dan keluarga manfaat ASI adalah sebagai berikut:

1) Memberikan pertumbuhan yang baik

Dengan memberikan ASI eksklusif, bayi akan memulai kehidupan dengan baik. Dalam enam bulan bayi harus tumbuh dua kali berat badannya sewaktu lahir. Apabila bayi pada usia enam bulan tidak mengalami pertumbuhan berat badan sebanyak dua kali berat lahirnya, kemungkinan ada yang salah dengan pola menyusui atau bayi menderita penyakit tertentu. Pemberian ASI saja sampai 6 bulan akan mempercepat perkembangan motorik (gerak) dan kognitif (kecerdasan) bayi, terutama dalam hal merangkak, berjalan, menggenggam, dan lain-lain.

2) Mendapatkan perlindungan

Dengan diberikan ASI eksklusif, bayi akan lebih terlindungi dari berbagai penyakit. Hal ini karena ASI mengandung zat antibodi, pemberian ASI dapat mengurangi risiko infeksi lambung dan usus, diare, sakit telinga, infeksi saluran kencing, serta alergi. Kandungan terbaik ASI ini dapat tidak dapat disamai oleh susu formula sebaik apapun karena ASI istimewa dan anugerah Tuhan.

3) Merupakan nutrisi yang ideal untuk bayi

Sistem pencernaan bayi sangat berbeda dengan sistem pencernaan orang dewasa. Kondisi sistem pencernaan bayi usia nol sampai enam bulan ukuran lambungnya masih kecil dan sistem pencernaannya belum berkembang sempurna, oleh karena itu bayi usia nol sampai enam bulan hanya mampu mengonsumsi ASI. Pada hari pertama setelah kelahirannya, bayi hanya dapat menggunakan karbohidrat sebagai sumber energinya, pada hari ketiga bayi baru dapat menggunakan energi dari bahan lemak dan protein.

Pada sistem pencernaan bayi baru lahir kapasitas lambung hanya sebesar lima sampai tujuh ml setiap kali minum. Ukuran lambungnya seukuran kelereng dan dinding lambungnya tidak bisa melebar untuk menerima lebih banyak cairan, karena itu bayi baru lahir hanya membutuhkan kolostrum yang kualitas dan kuantitasnya sangat sempurna untuk memenuhi kebutuhan bayi. Pada hari ketiga, kapasitas lambung bayi meningkat menjadi sekitar 17-22 ml dengan ukuran lambung menjadi seukuran kepalan tangannya yang bersamaan dengan habisnya produksi kolostrum pada ASI. Pada hari ketujuh, kapasitas lambung bertambah menjadi 45-60 ml setiap kali menyusui dengan lambung seukuran bola pingpong. Hari kesepuluh, kapasitas lambung menjadi 60-81 ml dengan lambung seukuran

telur ayam besar. Oleh karena itu, pemberian makanan pendamping ASI terlalu dini akan membuat kerja lambung semakin berat (Husairi dkk., 2020).

4) Mendapatkan makanan utama dan satu-satunya usia nol sampai enam bulan

Ketika bayi berusia nol sampai enam bulan, ASI merupakan makanan satu-satunya bagi bayi dan memenuhi seluruh kebutuhan tumbuh kembang bayi (100%).

5) Meningkatkan kasih sayang

Memberi ASI sesering mungkin akan membina ikatan kasih sayang antara bayi dan ibu sehingga terjadi hubungan intim yang saling membutuhkan (Patria, 2018).

b. Manfaat ASI eksklusif bagi ibu

Menurut Ayu (2018), manfaat ASI eksklusif bagi ibu adalah sebagai berikut:

1) Mengurangi risiko perdarahan

ASI akan membantu ibu dalam mencegah terjadinya perdarahan pascapersalinan. Memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim. Hal ini akan meminimalisasi risiko perdarahan (nifas) dan membantu rahim ibu untuk sembuh lebih cepat. Jika perdarahan berhenti, risiko anemiapun dapat dikurangi.

2) Membantu menurunkan berat badan

Bila ibu ingin mengembalikan berat badan tubuh ke posisi semula, ASI dapat membantu hal tersebut. Aktivitas menyusui bayi hingga enam bulan lamanya akan membuat cadangan lemak yang berada di sekitar panggul dan paha

yang ditimbun pada masa kehamilan di tubuh ibu digunakan untuk membentuk ASI. Hal ini membakar kalori sehingga ibu langsing kembali dengan lebih cepat.

3) Meningkatkan kesehatan ibu

Manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu yang menyusui selama setahun atau lebih adalah lebih terlindungi dari kanker payudara, indung telur (ovarium), dan kanker rahim. Ibu juga terhindar dari patah tulang panggul karena menyusui meningkatkan kepadatan tulang.

4) Memperkecil ukuran rahim

Isapan bayi akan merangsang uterus atau rahim ibu jadi mengecil. Hal ini akan mempercepat kondisi ibu untuk pulih.

5) Menunda kehamilan

ASI eksklusif sampai bayi berusia enam bulan selama ibu belum menstruasi akan memperkecil kemungkinan hamil kembali. Hal ini dapat terjadi karena isapan mulut bayi di payudara akan memproduksi ASI. Hormon yang mempertahankan laktasi ini akan bekerja menekan hormon untuk ovulasi. Dengan demikian, ibu ber KB secara alami.

6) Mempercepat bentuk rahim kembali ke keadaan sebelum hamil

Isapan bayi saat menyusui membuat tubuh ibu melepaskan hormon oksitosin yang kemudian menstimulasi kontraksi rahim sehingga mengembalikan bentuk rahim ibu pada kondisi sebelum hamil.

7) Mengurangi stres dan kegelisahan

Saat bayi mengisap kulitnya bersentuhan dengan kulit ibu, hormon prolaktin akan dilepaskan dari tubuh ibu dan membuat tenang dan rileks.

c. Manfaat ASI eksklusif bagi keluarga

Pemberian ASI pada bayi akan jauh lebih praktis dan ekonomis, dibandingkan dengan membeli susu formula yang lebih mahal. Tentu saja ASI bisa tidak perlu dibeli bisa dibilang gratis yang terpenting, ibu memakan makanan bergizi sesuai kebutuhan ibu menyusui. Manfaat ASI bagi keluarga di bagi menjadi tiga aspek (Wirawan, 2019):

1) Aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif lebih jarang sakit, sehingga mengurangi biaya untuk berobat.

2) Aspek psikologis

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendapatkan hubungan kasih bayi dalam keluarga.

3) Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan di mana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol, dan dot yang harus dibersihkan.

5. Strategi peningkatan cakupan ASI

Menurut Risti (2020), dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif dibutuhkan beberapa strategi yaitu:

a. Konselor ASI

Konselor ASI merupakan tenaga terlatih yang telah memiliki sertifikat pelatihan konseling menyusui yang terdapat di fasilitas pelayanan kesehatan yang

mampu memberikan arahan kepada ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Menyediakan konselor ASI di setiap pelayanan kesehatan merupakan upaya kementerian kesehatan untuk dapat membantu kendala para ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

b. Penegakan peraturan pemasaran susu formula bayi

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 39 Tahun 2013 tentang susu formula bayi. Dalam Permenkes tersebut menyatakan bahwa susu formula bayi hanya dapat diiklankan melalui media cetak khusus kesehatan, dengan catatan bahwa pemberian susu formula hanya untuk keadaan tertentu dan makanan bayi yang terbaik adalah ASI.

c. Peran tenaga kesehatan

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu cara program pemenuhan gizi bayi yang baru lahir. Program tersebut bertujuan untuk membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk menuju masyarakat dengan status kesehatan yang baik. Anak-anak merupakan generasi penerus sehingga sejak dini cakupan gizinya harus terpenuhi.

Salah satu yang memegang peran penting yaitu petugas kesehatan termasuk bidan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Sebaiknya 30 menit pertama petugas kesehatan harus berada di dekat ibu untuk mendampingi agar bayi disusui selama 30 menit pertama yang merupakan usaha mencegah pemberian makanan prelaktal (Juliani, 2018).

d. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga sangat mempengaruhi dalam pemberian ASI eksklusif. Dimana dukungan keluarga dapat mempengaruhi kontinuitas menyusui sehingga

ibu dapat merasakan kenyamanan secara fisik dan psikolog. Dukungan dari keluarga merupakan salah satu faktor keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dukungan keluarga yang diberikan pada ibu yang menyusui antara lain dukungan secara informatif berupa pemberian informasi dari keluarga tentang ASI eksklusif, dukungan secara emosional berupa pemberian pujian saat ibu menyusui bayi, dukungan secara instrumental berupa menyediakan sarana dan prasarana yang berkaitan dengan pemberian ASI eksklusif, dan dukungan secara penilaian berupa sikap keluarga dalam mengingatkan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Rahayu, 2019).

Dukungan atau support dari orang lain atau orang terdekat, sangatlah berperan dalam sukses tidaknya menyusui. Semakin besar dukungan yang didapatkan untuk terus menyusui maka akan semakin besar pula kemampuan untuk dapat bertahan terus dalam memberikan ASI eksklusif (Rahayu, 2019).

B. Tinjauan Umum tentang Dukungan Suami

1. Pengertian dukungan suami

Dukungan adalah hubungan yang akrab atau kualitas hubungan perkawinan dan keluarga. Dukungan suami adalah salah satu bentuk interaksi terdiri dari informasi, nasihat atau yang di dalamnya terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya. Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai, dalam situasi stres dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat, atau dorongan terhadap istrinya. Dukungan dari suami bisa meningkatkan jumlah hormon oksitosin yakni hormon yang berperan penting

meningkatkan jumlah ASI dan mengurangi stres pada ibu menyusui. Kebanyakan ibu menyusui sering merasa khawatir jumlah ASI nya tidak cukup untuk bayinya, sehingga menyebabkan merasa stres yang mempengaruhi jumlah ASI. Saat ini peran suami sangat dibutuhkan harus membuat ibu merasa nyaman. Secara psikologis, seorang ibu yang didukung suami atau keluarga akan lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Sari, 2019).

Dalam memenuhi ASI eksklusif diperlukan adanya keharmonisan hubungan pola menyusui tripartit, yaitu antara ayah, ibu, dan bayi (Februhartanty, 2019). Keberhasilan menyusui ditentukan oleh peran suami atau ayah karena akan turut menentukan kelancaran refleks pengeluaran ASI yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi atau perasaan ibu. Suami akan berperan aktif dalam membantu ibu dalam memberikan ASI eksklusif dengan memberikan dukungan-dukungan emosional dan bantuan-bantuan lainnya seperti mengganti popok, menyendawakan bayi, menggendong, memandikan bayi, dan bantuan lain sebagainya saat ibu masih dalam tahap menyusui. Seorang suami mempunyai peran penting dalam keberhasilan ibu dalam menyusui. Perasaan dan semangat ibu untuk menyusui untuk terus memberikan yang terbaik untuk anaknya sangat bergantung pada peran suami untuk terus menjaga suasana kondusif. Proses menyusui akan menjadi terhambat apabila kondisi ayah dan ibu tidak harmonis, ibu tidak mendapatkan dukungan suami, tidak berkomunikasi dengan baik, dan perasaan ibu tidak aman dan nyaman (Sari, 2019).

Dukungan suami yang merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan ASI eksklusif merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan sensasi yang dapat memperlancar produksi ASI. Suami merupakan orang

yang paling terdekat bagi ibu yang menyusui yang diharapkan selalu ada di sisi ibu dan selalu siap memberi bantuan. Jika ibu diberikan dukungan dari suami, maka kepercayaan diri ibu untuk menyusui akan lebih meningkat (Sari, 2019).

Menurut Februhartanty (2019), ada enam pengelompokan tipe peran suami peran ini dianggap sebagai dukungan kepada ibu untuk memberikan ASI eksklusif:

- a. Mencari informasi mengenai pemberian ASI eksklusif dan pola pemberian makanan pada bayi yang terdiri dari mencari informasi mengenai pemberian ASI dan pola pemberian makanan bayi.
- b. Berpartisipasi dalam pengambilan keputusan mengenai cara memberikan ASI.
- c. Memilih tempat untuk melakukan pemeriksaan kehamilan, persalinan, dan pemeriksaan pasca persalinan/imunisasi.
- d. Tingkat kunjungan suami selama kunjungan pemeriksaan kehamilan.
- e. Memiliki positif terhadap kehidupan pernikahan mereka.
- f. Terlibat dalam berbagi kegiatan perawatan anak.

2. Jenis-jenis dukungan suami

Dukungan suami dapat terbagi menjadi empat jenis yaitu:

- a. Dukungan emosional

Bentuk dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol. Misalnya: suami memberikan pujian kepada istri setelah menyusui bayi.

b. Dukungan penilaian

Dukungan penilaian adalah jenis dukungan dimana suami bertindak sebagai pembimbing dan bimbingan umpan balik, memecahkan masalah dan sebagai sumber validator identitas anggota dalam keluarga. Bantuan penilaian dapat berupa penghargaan atas pencapaian kondisi keluarga berdasarkan keadaan yang nyata. Bantuan penilaian ini dapat berupa penilaian positif dan penilaian negatif yang pengaruhnya sangat berarti bagi seseorang. Misalnya: suami mengingatkan istri untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi sesuai jadwal, suami menegur apabila istri memberikan makanan atau minuman lain selain ASI.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini merupakan penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah dengan lebih mudah. Misalnya: suami menyediakan makanan atau minuman untuk menunjang kebutuhan nutrisi ibu selama menyusui, menyiapkan uang untuk memeriksakan istri apabila sakit selama menyusui bayi.

d. Dukungan informasional

Bentuk dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah. Misalnya: suami memberikan informasi pentingnya pemberian ASI eksklusif

kepada bayinya, suami perlu memberikan informasi bahwa proses menyusui tidak menyebabkan payudara ibu kendur (Nursalam, 2018).

3. Pengukuran dukungan suami

Menurut Friedman (2019), pengukuran dukungan suami menggunakan skala Likert dengan sejumlah pernyataan untuk mengukur dukungan suami yang berdasarkan pada rata-rata jawaban, namun memiliki perbedaan, yaitu:

- a. Mendukung bila responden mendapat skor \geq median
- b. Tidak mendukung bila responden mendapat skor $<$ median

C. Tinjauan Umum tentang Efikasi Diri

1. Pengertian efikasi diri

Efikasi diri merupakan suatu penilaian, persepsi, dan keyakinan individu terhadap diri sendiri dimana individu memiliki pikiran dan motivasi terkait kemampuan dan kompetensi terhadap diri sendiri, dalam melakukan aktivitas dan mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang kompetensi yang dimilikinya di bidang tertentu, sehingga dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan diri diharapkan dapat meningkatkan minat seseorang (Manuntung, 2018).

Efikasi diri sangat berperan dalam mempengaruhi usaha yang telah dilakukan oleh individu dalam mencapai tujuannya, dimana semakin besar keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan tujuannya, maka akan semakin tinggi kemampuan yang ia miliki dalam menyelesaikan tugasnya (Manuntung, 2018).

2. Faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Menurut Manuntung (2018), efikasi diri dapat dipengaruhi melalui beberapa faktor yang terkait, yaitu:

a. Modeling sosial

Modeling sosial dalam hal ini individu dapat meningkatkan dan menurunkan efikasi diri melalui pengamatan terhadap keberhasilan dan kegagalan orang lain di sekitarnya yang dapat mempengaruhi individu dalam menjalankan usaha dengan kemampuan yang sebanding dengan dirinya.

b. Kondisi fisik emosional

Kondisi emosional akan berpengaruh besar terhadap efikasi diri setiap individu. Seseorang yang mengalami peningkatan emosi maka ia cenderung cemas ketakutan, performa peran menurun, serta mengalami stress dan akan berdampak pada efikasi diri yang rendah.

c. Persuasi sosial

Pada faktor ini individu diberikan arahan dan keyakinan melalui cara verbal yaitu dengan memberi nasihat, bimbingan dan saran sehingga dapat menjadi evaluasi terhadap dirinya dan dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

d. Pengalaman menguasai sesuatu

Pengalaman setiap individu akan berpengaruh terhadap status efikasi dirinya. Pengalaman terhadap kegagalan biasanya akan dapat menurunkan status efikasi diri seseorang, sebaliknya jika terdapat pengalaman terkait keberhasilan maka, efikasi diri individu dapat mengalami peningkatan. Pada dasarnya, individu yang mampu menguasai pengalaman di masa lalu baik pengalaman keberhasilan

ataupun kegagalan maka dampak negatif akan berkurang dan mampu meningkatkan status efikasi diri pada dirinya.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, jarak kehamilan, sikap, dan lain-lain.

3. Proses pembentukan efikasi diri

Proses pembentukan efikasi diri terdapat beberapa jenis proses yang dapat dilakukan, proses tersebut adalah:

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan suatu proses penentuan tujuan yang dapat dipengaruhi oleh kemampuan yang dimiliki setiap individu, dimana keyakinan sangat berperan dalam membentuk sebuah gagasan dalam perubahan diri sendiri tujuan yang lebih baik.

b. Proses afektif

Proses afektif adalah suatu proses bagaimana seseorang dapat memperkuat keyakinannya dalam menghadapi perasaan stress dan depresi yang dapat mempengaruhi keyakinan seseorang.

c. Proses motivasional

Pada proses ini, dalam mencapai tujuan yang diinginkan harus melalui pembentukan keyakinan pada proses pikir untuk membentuk suatu motivasi dalam hidupnya.

d. Proses seleksi

Proses ini, individu memilih pilihannya terkait aktivitas yang akan dilakukan. Individu akan menerima jika ia merasa mampu dan memiliki manfaat

dalam aktivitas yang dilakukannya. Sebaliknya, individu akan menolak saat tidak mampu melakukannya dan merasa dirugikan.

4. Efikasi diri menyusui (*Breastfeeding Self Efficacy*)

Efikasi diri menyusui atau biasa disebut *Breastfeeding Self Efficacy* adalah keyakinan dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya. Efikasi diri pada ibu menyusui dapat meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan kebutuhan ASI, serta membantu ibu dalam mengatasi hambatan yang terjadi saat menyusui bayinya (Sari, 2019). Menurut Jeniawaty (2018), penilaian efikasi diri menyusui dapat dinilai melalui dua faktor dimensi yang berhubungan dengan kesuksesan dan kelancaran menyusui, yaitu:

a. Dimensi pemikiran intrapersonal (*interpersonal thought*)

Dimensi intrapersonal merupakan pemikiran secara interpersonal terkait bagaimana tingkat keyakinan, sikap dan persepsi yang dimiliki oleh ibu selama masa menyusui bayinya. Semakin tinggi tingkat dimensi pemikiran intrapersonal ibu maka semakin tinggi efikasi diri pada ibu menyusui.

b. Dimensi teknik (*technique*)

Dimensi teknik merupakan seluruh aktivitas usaha ibu terkait ketepatan serta keberhasilan dalam memproduksi ASI secara lancar dan maksimal. Semakin tinggi tingkat dimensi teknik ibu makan akan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh ibu menyusui.

5. Klasifikasi efikasi diri menyusui

Menurut Bandura (1994) dalam Rustika (2012), efikasi diri memiliki klasifikasi berdasarkan tingkatan, yaitu:

a. Efikasi diri tinggi

Tingkatan efikasi diri setiap individu dapat mempengaruhi dalam menjalankan tugas yang ia lakukan. Memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, dapat mendorong individu memiliki minat intrinsik, gigih dalam berusaha dan menyelesaikan masalah, ketertarikan lebih terhadap tugas yang ia kerjakan, serta memiliki rasa percaya terhadap kemampuan. Efikasi diri pada ibu menyusui yakni bagaimana usaha ibu dalam memberikan ASI yang optimal untuk mengurangi risiko kegagalan.

b. Efikasi diri rendah

Efikasi diri yang rendah yaitu individu yang merasa tidak memiliki kemampuan yang optimal serta cenderung menjauh dari tugas dan masalah yang dikerjakan. Tujuan dari tugas yang telah disusun tidak dijalankan sesuai komitmen yang telah disepakati.

6. Pengukuran efikasi diri menyusui

Pengukuran yang digunakan untuk efikasi diri menyusui yaitu menggunakan kuesioner *Breastfeeding Self Efficacy-Short Form* (BSE-SF). Kuesioner ini sebelumnya pernah digunakan oleh Arini (2018) mengenai *Breastfeeding Self Efficacy* dengan pemberian ASI secara eksklusif. Untuk setiap pernyataan yang diberikan kepada responden terdapat 5 nilai poin pada kolom kuesioner, yang memiliki interpretasi, yaitu poin 1: memiliki makna sangat tidak percaya diri sama sekali, poin 2: tidak terlalu percaya diri, poin 3: kadang-kadang

percaya diri, poin 4: percaya diri serta poin 5: yang berarti sangat percaya diri. Pada kuesioner ini terdapat 14 pernyataan yang terkait yakni, pengetahuan ibu dalam memperoleh kecukupan ASI, kesulitan menyusui karena tugas lain, dapat mengatur waktu, tidak memberikan susu formula, serta mampu melakukan kelekatan yang sesuai, memberikan ASI walau bayi menangis, menjaga keinginan dan kenyamanan menyusui, pengalaman terkait ASI, pergantian payudara untuk dihisap bayi, tetap menggunakan ASI dalam menyusui, mencukupi kebutuhan ASI pada bayi, serta mengetahui bayi selesai menyusui (Risti, 2020).

Menurut Bandura (1994) dalam Rustika (2012), pengukuran efikasi diri menyusui menggunakan skala Likert dengan sejumlah pernyataan untuk mengukur efikasi diri menyusui yang berdasarkan pada rata-rata jawaban, namun memiliki perbedaan, yaitu:

- a. Efikasi diri tinggi bila responden mendapat skor \geq median
- b. Efikasi diri rendah bila responden mendapat skor $<$ median

7. Hubungan efikasi diri menyusui dengan pemberian ASI

Efikasi diri menyusui atau *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE) merupakan variabel yang penting dalam menyusui, karena memprediksi apakah ibu memilih menyusui atau tidak, berapa usaha yang dilakukan ibu untuk menyusui atau tidak, bagaimana pola pikir ibu untuk menyusui bayinya, meningkat atau menyerah dan bagaimana ibu menanggapi secara emosional kesulitan untuk menyusui bayinya (Hastutik, 2019).

Peranan efikasi diri pada ibu menyusui dibuktikan melalui pernyataan yang menyebutkan bahwa ibu dengan efikasi diri tinggi lebih lama memberikan ASI dibandingkan dengan efikasi rendah dan terdapat korelasi positif antara efikasi

diri pada hari pertama postpartum dengan lama pemberian ASI pada dua bulan postpartum. Ibu postpartum yang memiliki efikasi diri tinggi lebih lama memberikan ASI dibandingkan ibu dengan efikasi rendah (Rahayu, 2018).

Pengalaman keberhasilan menyusui, pengetahuan dan pemahaman mengenai teknik menyusui menjadi faktor penting efikasi diri ibu untuk menyusui. Efikasi diri ibu untuk menyusui harus dipertimbangkan dari segi harapan, kemampuan untuk memberikan ASI dan harapan hasil yang akan dicapai dari memberikan ASI. Apabila seorang ibu yakin akan menyusui dan berhasil, maka efikasi diri ibu untuk menyusui akan meningkat. Sebaliknya, jika keyakinan ibu untuk menyusui rendah, maka keberhasilan untuk menyusui juga rendah (Lindawati, 2019).

Efikasi diri menyusui yang masih rendah dan tindakan menyusui yang belum efektif sering terjadi pada ibu yang belum pernah mempunyai pengalaman menyusui sebelumnya. Ibu dengan pengalaman pertama menyusui seringkali sangat sensitif terhadap segala sesuatu yang menyangkut keadaan bayinya, sehingga mudah terprovokasi dengan berbagai anggapan yang negatif seperti, bayi tidak akan cukup kenyang bila hanya mendapat ASI, apalagi di awal periode postpartum ibu hanya memproduksi kolostrum yang berjumlah sedikit atau bahkan belum mengeluarkan ASI. Ibu dengan harapan yang tinggi tentang perawatan bayi yang optimal, tetapi tidak ditunjang dengan pengetahuan dan dukungan yang adekuat dapat menyebabkan ibu jatuh pada kondisi stres selama periode postpartum (*postpartum blues*). Ibu yang mengalami gejala *postpartum blues* di awal periode postpartum mempunyai kecenderungan berhenti menyusui

lebih awal, mengalami berbagai kesulitan dalam hal menyusui dan efikasi diri menyusui yang rendah (Hastutik, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fathiyah (2022), ibu yang memiliki efikasi diri menyusui tinggi cenderung akan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, dibandingkan ibu yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2018) menunjukkan hubungan yang signifikan antara efikasi diri ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum. Selain itu, penelitian yang dilakukan Awano dan Shimada (2019) juga melaporkan bahwa program *breastfeeding self-care* yang dikembangkan memiliki dampak positif dalam meningkatkan efikasi diri ibu dalam menyusui.

Hasil penelitian oleh Taveras dkk. (2020) menyebutkan bahwa keyakinan diri ibu menyusui berhubungan dengan keberlanjutan menyusui secara eksklusif. Ibu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dalam menyusui membantu membuat ibu menjadi lebih rileks saat menyusui. Perasaan rileks ini juga berdampak pada keluarnya ASI yang dengan kuantitas yang lebih banyak, sehingga kebutuhan bayi dapat terpenuhi. Sebaliknya, ibu dengan tingkat efikasi diri yang rendah, cenderung menghentikan pemberian ASI atau langsung beralih pemberian susu formula. Efikasi diri juga menentukan apakah ibu dapat terus menyusui bayinya secara eksklusif selama enam bulan atau memulai memberikan makanan atau minuman tambahan lebih dini atau melakukan penyapihan pada bayinya.

Efikasi diri ibu dalam menyusui berkaitan dengan keyakinan spesifik ibu akan kemampuan yang dimiliki untuk menyusui bayinya. Dengan keyakinan diri yang dimiliki, ibu dapat mengontrol faktor atau tuntutan lingkungan sekitarnya,

baik secara fisik maupun psikologis, untuk mencapai target yang ditetapkan, termasuk pemberian ASI eksklusif (Fathiyah, 2022).