

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Air Susu Ibu (ASI)

1. Definisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan untuk bayi. ASI mempunyai nutrisi yang lengkap untuk memenuhi kebutuhan bayi. Disamping mengandung nutrisi yang lengkap, ASI juga mempunyai kandungan zat pelindung yang menjaga bayi terhindar dari berbagai penyakit infeksi. Ibu yang menyusui bayinya dapat menjalin ikatan batin dan emosional dengan bayi yang disusunya. Pemberian ASI semaksimal mungkin merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan dan tumbuh kembang bayi. Pemberian ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (Ramadhan & Rahmawati, 2019).

2. Zat gizi ASI

Menurut Sabilla (2020), ASI mengandung zat gizi seperti berikut :

a. Karbohidrat

Karbohidrat pada ASI berbentuk laktosa (gula susu) yang sangat tinggi dibandingkan dengan susu formula. Jumlah laktosa yang lebih banyak terkandung dalam ASI membuat rasa ASI menjadi lebih manis dibandingkan dengan susu formula. Laktosa akan difermentasikan menjadi asam laktat dalam pencernaan bayi.

b. Lemak

Kadar lemak antara ASI dengan susu formula relatif sama, namun lemak dalam ASI mempunyai beberapa keistimewaan antara lain:

- 1) Bentuk emulsi lemak lebih sempurna karena ASI mengandung enzim lipase yang memecah trigliserida menjadi digliserida kemudian menjadi monogliserida sehingga lemak dalam ASI lebih mudah dicerna dalam pencernaan bayi.
- 2) ASI mengandung asam lemak tak jenuh yaitu omega-3, omega-6, dan DHA yang dibutuhkan oleh bayi untuk membentuk jaringan otak.

c. Protein

ASI mengandung protein yang lebih rendah dibandingkan dengan susu formula, namun protein ASI yang disebut “whey” ini bersifat lebih lembut sehingga mudah dicerna oleh pencernaan bayi. Protein dalam ASI mengandung alfa-laktalbumin, sedangkan susu sapi mengandung laktoglobulin dan bovine serum albumin yang lebih sering menyebabkan alergi pada bayi.

d. Mineral

Zat gizi mineral adalah komponen penting dalam ASI memberikan nutrisi penting bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Mineral diperlukan dalam jumlah kecil, tetapi tetap sangat penting untuk menjaga kesehatan bayi. Mineral yang diperlukan oleh bayi yaitu kalsium, fosfor, besi, tembaga, seng, magnesium, selenium dan iodium.

e. Vitamin

Zat gizi vitamin dalam ASI sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi. Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan dalam jumlah kecil namun berperan krusial dalam menjaga fungsi normal tubuh. Kandungan vitamin dalam ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu. Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, termasuk sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan sumber protein sehat.

3. Jenis-jenis ASI

Menurut Aini (2017), ada beberapa jenis ASI yang diproduksi oleh ibu yaitu seperti :

a. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang diproduksi dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan. Kolostrum memiliki konsistensi yang lebih kental dan berwarna kuning. Ini mengandung jumlah yang tinggi antibodi, protein, vitamin, mineral, dan faktor pertumbuhan yang penting bagi bayi baru lahir. Kolostrum membantu dalam pembentukan dan perlindungan sistem kekebalan bayi.

b. ASI Peralihan

ASI peralihan adalah tahap ASI yang muncul setelah kolostrum dan berlangsung selama beberapa minggu pertama setelah melahirkan. ASI peralihan memiliki penampilan yang lebih bening dan lebih cair dibandingkan dengan kolostrum. Kandungan nutrisi dalam ASI peralihan mulai berubah menjadi proporsi yang lebih stabil, termasuk peningkatan lemak, karbohidrat, dan kalori.

c. ASI Matang

ASI matang adalah tahap ASI yang biasanya dimulai beberapa minggu setelah melahirkan dan berlanjut selama masa menyusui. ASI matang memiliki penampilan yang lebih putih dan cair. Pada tahap ini, ASI mengandung semua nutrisi penting yang diperlukan oleh bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, dan faktor kekebalan tubuh. Kandungan nutrisi dalam ASI matang akan beradaptasi dengan kebutuhan bayi seiring berjalannya waktu, memberikan dukungan yang optimal untuk pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Menurut Sari (2018), beberapa hal yang mempengaruhi produksi ASI adalah sebagai berikut :

a. Asupan nutrisi ibu saat menyusui

Asupan zat gizi ibu saat menyusui sangat mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI. Konsumsi makanan yang kaya akan protein, zat besi, dan vitamin, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan dapat meningkatkan kualitas ASI yang baik.

b. Ketenangan Jiwa dan Pikiran

Ketenangan jiwa dan pikiran dapat mempengaruhi produksi ASI. Stress dan kecemasan dapat mengganggu produksi ASI dan mempengaruhi kualitas ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk menjaga kesehatan mental dan mengelola stress selama menyusui.

c. Penggunaan Alat Kontrasepsi

Penggunaan alat kontrasepsi tertentu, seperti pil KB atau suntuk KB dapat mempengaruhi produksi ASI. Beberapa alat kontrasepsi dapat mempengaruhi kadar hormon, yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Oleh karena itu, sebelum menggunakan alat kontrasepsi, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

d. Perawatan Payudara

Perawatan payudara yang baik dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Ibu menyusui dapat melakukan pijatan lembut pada payudara, mengompres payudara dengan air hangat atau dingin, dan menghindari pemakaian bra yang terlalu ketat untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

e. Pola Istirahat

Pola istirahat yang buruk dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu menyusui perlu mencukupi waktu istirahat dan tidur yang cukup untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

f. Berat Lahir Bayi

Bayi dengan berat lahir rendah mungkin memerlukan lebih banyak ASI daripada bayi dengan berat lahir normal. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memastikan bayinya mendapat ASI yang cukup.

g. Umur Kehamilan Saat Melahirkan

Umur kehamilan saat melahirkan juga mempengaruhi produksi ASI. Dimana bayi yang lahir pada usia kehamilan yang lebih lama cenderung memerlukan lebih sedikit ASI dibandingkan bayi yang lahir pada usia kehamilan yang pendek.

h. Status Pekerjaan

Status pekerjaan ibu juga mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang bekerja mungkin mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI yang cukup karena kurangnya waktu untuk menyusui dan waktu istirahat. Oleh karena itu ibu yang bekerja perlu memperhatikan beberapa hal untuk mempertahankan produksi ASI yang cukup, seperti memompa ASI secara teratur, memberikan waktu yang cukup untuk menyusui, memperhatikan pola makan dan tidur, mengurangi stress, dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan rekan kerja.

5. Cara menyusui yang benar

Cara menyusui yang benar adalah sebagai berikut :

- a. Mencuci tangan dengan bersih.
- b. Oleskan sedikit ASI disekitar puting susu.
- c. Sebelum menyusui, ibu harus santai dan nyaman. Pastikan juga bayi sudah siap untuk menyusu dengan posisi kepala, leher dan bahu dalam satu garis lurus.
- d. Pastikan bayi berada didepan puting payudara dan mulutnya membentuk „O“ yang lebar.
- e. Gunakan payudara untuk menggelitik mulut bayi sehingga ia membuka mulutnya dengan lebar.
- f. Setelah mulut bayi terbuka lebar, masukkan puting payudara kedalam mulutnya hingga sebagian.
- g. Selesai menyusui, ibu mengeluarkan puting dari mulut bayi dengan cara memasukkan jari kelingking ibu di antara mulut dan payudara.

- h. Menepuk punggung dengan cara menyenderkan bayi di pundak atau menelungkupkan bayi sampai keluar sendawa.

B. ASI Eksklusif

1. Definisi ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan sampai bayi berumur enam bulan dengan tidak memberikan apapun makanan atau minuman lain. Sesudah bayi berumur enam bulan, pemberian ASI dilanjutkan sampai berusia dua tahun. (Nadiyah dkk, 2022).

2. Manfaat ASI eksklusif

Utama Meiandari (2020), mengemukakan bahwa ASI eksklusif mempunyai manfaat antara lain, yaitu:

- a. Untuk bayi
 - 1) Mengurangi risiko infeksi saluran pencernaan seperti diare dan muntah.
 - 2) Mengurangi risiko alergi seperti asma, dan alergi makanan.
 - 3) Meningkatkan kesehatan mental.
 - 4) Menyebabkan psikomotrik bayi lebih cepat.
 - 5) ASI dapat membantu perkembangan mata.
 - 6) Memperkuat ikatan batin ibu dan bayi.
 - 7) Menghindari dari berbagai penyakit.
 - 8) Bagi bayi yang lahir prematur, akan lebih cepat menaikkan berat badan dan menumbuhkan otak.

b. Untuk ibu

- 1) Menyusui dapat membantu mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium pada ibu. Hal ini dikarenakan produksi ASI dapat membantu mengeluarkan sel-sel abnormal dan payudara dan ovarium.
- 2) Menyusui dapat meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan anak. Saat menyusui, hormon oksitoksin dilepaskan, yang dapat membantu meningkatkan perasaan kasih sayang dan keterikatan antara ibu dan anak.
- 3) Produksi ASI dapat membantu menurunkan risiko perdarahan pasca melahirkan dan membantu uterus untuk kembali ke ukuran semula.
- 4) Saat menyusui, hormon prolaktin dan oksitoksin dilepaskan, yang dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia ibu.
- 5) Bayi yang disusui secara eksklusif tidak memerlukan susu formula tambahan, sehingga dapat membantu menghemat biaya pengeluaran keluarga.

c. Untuk keluarga

- 1) Pemberian ASI tidak merepotkan seperti susu formula yang harus mencuci botol dan mensterilkan sebelum digunakan, sedangkan ASI tidak perlu disterilkan karena sudah steril.
- 2) Ekonomis. Dengan memberi ASI, ibu tidak perlu membeli susu formula sehingga pengeluaran keluarga lebih terkendali.
- 3) Bayi sehat dan jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga dikarenakan tidak perlu sering ke sarana kesehatan.

- 6) Saat menyusui, hormon prolaktin dan oksitoksin dilepaskan, yang dapat mengurangi stress dan meningkatkan perasaan bahagia ibu.
 - 7) Bayi yang disusui secara eksklusif tidak memerlukan susu formula tambahan, sehingga dapat membantu menghemat biaya pengeluaran keluarga.
- d. Untuk keluarga
- 4) Pemberian ASI tidak merepotkan seperti susu formula yang harus mencuci botol dan mensterilkan sebelum digunakan, sedangkan ASI tidak perlu disterilkan karena sudah steril.
 - 5) Ekonomis. Dengan memberi ASI, ibu tidak perlu membeli susu formula sehingga pengeluaran keluarga lebih terkendali.
 - 6) Bayi sehat dan jarang sakit sehingga menghemat pengeluaran keluarga dikarenakan tidak perlu sering ke sarana kesehatan.

3. Frekuensi pemberian ASI eksklusif kepada bayi

Frekuensi pemberian ASI eksklusif dianjurkan paling sedikit 8 kali sehari pada periode awal setelah melahirkan selama 24 jam semakin sering bayi mengisap puting susu, akan semakin banyak ASI yang keluar. Penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Jika ibu merupakan seorang pekerja maka ibu dapat memerah ASI dan kemudian disimpan dalam botol yang steril. Dalam suhu ruangan ASI dapat bertahan hingga 8 jam (namun pemberiannya kurang dari 6 jam), dalam freezer tahan sampai 3 bulan, 24 jam dalam termos berisi es batu, dan 48 jam dalam lemari es (Amalia, 2017).

4. Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif

a. Pengetahuan

Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat dan cara memberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu juga dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi cenderung lebih memahami manfaat ASI eksklusif dengan cara memberikannya.

c. Pekerjaan

Pekerjaan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Ibu yang bekerja mungkin menghadapi kesulitan dalam menyusui bayinya karena kesibukan dan tuntutan pekerjaan. Namun, dukungan dari tempat kerja dan kebijakan cuti dapat membantu ibu untuk tetap memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

d. Umur

Umur ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Ibu yang lebih muda mungkin menghadapi kesulitan dalam memberikan ASI eksklusif karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman tentang menyusui. Namun, dengan dukungan yang tepat, ibu muda juga dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Disisi lain, ibu yang lebih tua mungkin menghadapi masalah kesehatan tertentu yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

C. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah kemampuan atau kondisi mental yang dimiliki oleh seseorang yang memungkinkan dirinya untuk mengerti dan memahami suatu konsep atau informasi tentang suatu hal yang terjadi. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman, belajar, observasi dan pemahaman. Pengetahuan dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks dan menjadi dasar bagi pembelajaran dan pemecahan masalah (Widiari, 2019).

Pengetahuan tentang ASI Eksklusif adalah yang diketahui tentang ASI eksklusif berkaitan dengan ASI eksklusif meliputi pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi, cara pemberian ASI eksklusif, makanan yang bergizi untuk ibu menyusui.

2. Tingkatan pengetahuan

a. Tahu (*know*)

Tahu adalah tingkat pengetahuan paling dasar. Pada tingkat ini, seseorang memiliki pemahaman tentang suatu informasi tanpa perlu memahami kaitannya dengan hal-hal lain.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah tingkat pengetahuan yang lebih dari sekedar tahu. Dalam hal ini dapat mengerti apa yang menjadi materi atau pesan yang disampaikan.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah tingkat pengetahuan dimana seseorang mampu menggunakan pengetahuan yang dimilikinya dalam konteks nyata. Dalam hal ini, seseorang mampu mengaplikasikan pengetahuannya dalam situasi berbeda dan mampu menghadapi masalah yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah tingkat pengetahuan dimana seseorang mampu memecah suatu informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memahami keterkaitan antar bagian tersebut. Pada tingkat ini, seseorang dapat mengidentifikasi pola dan hubungan antar informasi yang diperoleh.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Pada tingkat ini, seseorang dapat menciptakan ide-ide baru dan mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang kompleks.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan evaluasi atau menilai kebenaran dan kualitas informasi yang diperoleh. Pada tingkat ini, seseorang dapat mempertanyakan dan mengevaluasi sumber informasi serta menyimpulkan kesimpulan yang berdasarkan bukti dan argumen yang kuat.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Hayomi (2019), beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan memainkan peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang. Melalui pendidikan seseorang dapat memperoleh pengetahuan yang sistematis dan terstruktur tentang berbagai topik. Pendidikan juga membantu seseorang dalam mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah, analisis dan sintesis informasi yang akurat. Pendidikan membantu seseorang dalam memahami pesan atau informasi yang didapatkan.

b. Media Massa

Media massa dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena melalui media massa seseorang mendapatkan informasi yang akurat maupun yang tidak akurat tentang suatu topik. Media massa dapat membantu seseorang dalam memperoleh informasi yang diperlukan untuk memahami suatu topik, namun juga dapat menyebarkan informasi yang salah yang dapat menghasilkan pengetahuan yang salah pula.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kondisi sosial, budaya, dan ekonomi seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan. Misalnya, seseorang yang tumbuh dilingkungan dengan akses terbatas pada sumber daya dan informasi cenderung akan memiliki pengetahuan yang terbatas daripada seseorang yang tumbuh di lingkungan yang kaya akan sumber daya dan informasi.

d. Lingkungan

Lingkungan fisik dan sosial juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan yang mempromosikan pembelajaran, penjelajahan dan keberanian untuk bertanya dan bereksperimen dapat membantu seseorang memperoleh pengetahuan baru. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung pembelajaran dan penjelajahan cenderung membatasi pengetahuan seseorang.

4. Cara mengukur pengetahuan

Cara mengukur pengetahuan adalah dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian diberikan nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase. Selanjutnya pengetahuan digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<56%) (Junaedah, 2020).

D. Praktek

1. Definisi praktek

Praktek adalah tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara langsung atau nyata dalam konteks situasi atau lingkungan yang relevan dengan tujuan tertentu. Tindakan yang dilakukan secara berulang merupakan suatu kebiasaan dalam kehidupannya. Tindakan yang sudah menjadi pola kebiasaan didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif (Hombing, 2015).

Praktek tentang pemberian ASI Eksklusif adalah segala tindakan ibu terkait dengan pemberian ASI Eksklusif seperti umur diberikan, alasan, cara pemberian ASI eksklusif, cara konsumsi makanan terkait ASI Eksklusif.

2. Tingkatan praktek

a. Persepsi

Persepsi adalah tingkat praktek pertama dimana seseorang mulai memperhatikan situasi atau masalah. Pada tingkat ini, seseorang mulai menyadari adanya masalah yang memerlukan tindakan atau pemecahan. Dalam hal ini, persepsi biasanya dilandasi oleh informasi yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, atau informasi yang diperoleh dari sumber lain.

b. Respon Terpimpin

Respon terpimpin merupakan tingkat praktek dimana seseorang mulai merespon suatu masalah dengan tindakan yang terukur dan terstruktur. Dimana seseorang mulai mencari solusi dan informasi tambahan untuk membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih baik. Respon terpimpin dapat melibatkan penggunaan alat, teknik atau strategi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

c. Mekanisme

Mekanisme adalah tingkat praktek dimana individu sudah memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk secara teratur dan konsisten mengatasi masalah atau situasi yang sama.

d. Adopsi

Adopsi adalah tingkat praktek dimana seseorang mulai menggunakan metode atau teknologi baru dalam konteks mereka sendiri. Pada tingkat ini, seseorang mungkin telah belajar dan menguasai keterampilan atau teknologi baru dan mulai menggunakan dalam konteks yang relevan.

3. Faktor yang mempengaruhi praktek

Menurut L. Green dalam Notoatmodjo tahun 2003 perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factor*), dan faktor penguat (*reinforcement factor*).

- a. Faktor-faktor Predisposisi (*predisposing factor*) meliputi pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, sikap ibu tentang ASI eksklusif, kepercayaan dan keyakinan ibu akan pentingnya ASI eksklusif.
- b. Faktor-faktor Pemungkin (*enabling factor*) meliputi puskesmas, posyandu, rumah sakit, klinik kesehatan ibu.
- c. Faktor-faktor Penguat (*reinforcement factor*) meliputi dukungan suami, dukungan orang sekitarnya, motivasi dari orang penting disekitar yaitu ahli gizi, bidan, perawat dan petugas kesehatan lainnya.

4. Cara mengukur praktek/tindakan

Pengukuran tindakan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan yang dijalankan oleh responden. Pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang pernah dilakukan dalam rentang waktu tertentu. Pengukuran aspek tindakan dapat menggunakan skala Likert (Hombing, 2015). Selanjutnya, tingkatan tindakan dikelompokkan menjadi tiga yaitu seperti berikut:

- a. Kategori baik jika skor sebesar 76 - 100%.
- b. Kategori cukup jika skor sebesar 56 - 75%.
- c. Kategori kurang jika skor sebesar < 56%.

