

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar ASI Eksklusif

1. ASI Eksklusif

Air susu ibu atau ASI, memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan bayi baru lahir untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Selama enam bulan, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hanya menerima ASI; mereka tidak diberikan makanan padat tambahan, seperti pisang, pepaya, bubur nasi, biskuit, jus jeruk, madu, air teh, atau daging, atau cairan tambahan seperti susu formula (Louis, Mirania and Yuniarti, 2022). Jika dirawat dengan baik, bayi tidak memerlukan makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhannya hingga berusia enam bulan. Bayi membutuhkan makanan pendamping ASI, yang sering dikenal sebagai makanan tambahan, jika mereka berusia enam bulan atau lebih. Ibu dapat menyusui anaknya hingga ia berusia dua tahun atau lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pemberian ASI yang baik pada bayi ialah dimana ASI diberikan tidak menggunakan botol, cangkir, maupun dot (Vivian Nanny Lia Dewi dan tri Sunarsih, 2014).

2. Manfaat ASI Eksklusif

Terdapat beberapa keunggulan dari ASI Eksklusif berdasarkan (Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, 2015), sebagai berikut:

a. Manfaat bagi bayi

1) ASI menurunkan resiko kematian neonatal

Sekitar 40% kematian bayi disebabkan oleh penyakit infeksi termasuk pneumonia dan diare. Sistem kekebalan tubuh bayi belum sepenuhnya berkembang

seperti orang dewasa, sehingga memudahkan bakteri dan virus berkembang biak. Bakteri dan virus masuk ke tubuh bayi dikarenakan pemberian makanan dan juga minuman selain ASI kepada bayi. Selain itu kekebalan tubuh yang dimiliki bayi diperoleh dari ASI yang diberikan oleh ibu.

2) ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal

Berdasarkan usia bayi, kandungan ASI sangat baik untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Pemberian ASI dapat dilanjutkan hingga dua tahun, setelah itu makanan pendamping ASI harus diperkenalkan pada bayi saat ia berusia enam bulan.

3) ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi

Secara ilmiah telah terbukti bahwa bayi yang diberi kolostrum akan memperoleh IgA (bahan kekebalan), yang tidak ada pada susu sapi. Tubuh bayi mampu memproduksi sel kekebalan yang cukup untuk mencapai tingkat perlindungan pada saat anak berusia sembilan atau dua belas bulan.

4) Mudah dicerna, diserap dan mengandung enzim pencernaan

Susunan nutrisi ASI tidak hanya akurat dalam hal jumlah, tetapi proporsi komponen ASI memungkinkan bayi mencernanya dengan lancar. ASI lebih mudah dicerna oleh bayi karena mengandung kadar protein dan asam lemak yang sesuai. Bakteri pencernaan, termasuk bifidobacteria dalam ASI, memainkan peran penting dalam pencernaan manusia. Salah satu fungsinya adalah membantu proses pencernaan, sehingga penyerapan nutrisi menjadi lebih mudah dan cepat.

5) Komposisi sesuai dengan kebutuhan

Selama enam bulan pertama keberadaannya, bayi dapat memenuhi kebutuhannya hanya dengan menyusui. ASI dari ibu dengan status gizi yang baik

mengandung jumlah dan proporsi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi. ASI juga memiliki kandungan nutrisi yang bervariasi dari waktu ke waktu, mulai dari kolostrum hingga susu matang.

6) Tidak menyebabkan alergi

Lapisan usus dapat matang lebih cepat dan mencegah bahan kimia penyebab alergi masuk ke dalam tubuh ketika ASI adalah satu-satunya makanan yang dikonsumsi. Konsentrasi IgA yang tinggi pada ASI melapisi permukaan usus bayi di bawah usia enam bulan, sehingga melindungi mereka dari adanya protein asing di dalam usus.

7) Mencegah maloklusi kerusakan gigi

Maloklusi adalah kelainan gigi yang mengganggu kemampuan berbicara, menelan, dan mengunyah, selain dampak estetikanya. Agar sistem pencernaan bayi dapat secara langsung metabolisme kalsium dalam ASI dan mendukung perkembangan tulang rahang dan tulang-tulang lainnya, maka ASI harus mengandung kalsium yang cukup sesuai dengan kebutuhan bayi. Ketika bayi mengisap secara agresif, mulut mereka bergerak terus menerus dan teratur, yang membantu pematangan sel-sel tulang rahang. Dibandingkan dengan anak-anak yang disusui, anak-anak yang tidak disusui biasanya menunjukkan lebih banyak kebiasaan oral seperti maloklusi dan mengisap jari.

b. Manfaat bagi ibu

1) Mengurangi anemia

Karena banyaknya darah yang dikeluarkan tubuh ibu setelah melahirkan, wanita rentan terhadap anemia setelah melahirkan. Menyusui pada saat melahirkan membantu menghentikan pendarahan, yang menurunkan risiko anemia pada ibu.

2) Mengurangi resiko kanker ovarium dan payudara

Menyusui lebih lama dan lebih sering telah dikaitkan dengan risiko kanker payudara dan ovarium yang lebih rendah, menurut beberapa penelitian.

3) Memberikan rasa dibutuhkan

Salah satu fenomena yang menggambarkan pentingnya ibu dalam kehidupan awal bayi adalah menyusui. Secara psikologis, menyusui memberikan seorang ibu rasa dibutuhkan dan kebanggaan.

4) Sebagai metode KB sementara

Menyusui dapat berdampak pada kadar hormon tubuh ibu, yang dapat mencegah terjadinya ovulasi. Telah diketahui bahwa, dalam beberapa keadaan, menyusui dapat menjadi metode KB alami yang bermanfaat dengan beberapa ketentuan, yaitu:

- a) Bayi berumur tidak lebih dari 6 bulan atau bisa kurang
- b) Bayi diberi ASI Eksklusif dengan frekuensi minimal 10 kali/hari
- c) Ibu belum menstruasi kembali

3. Faktor yang Mempengaruhi ASI

1. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dari seseorang, sehingga semakin matang usia ibu maka semakin meningkat pola pikir ibu. Hasil penelitian dari Purnamasari (2022), menyatakan bahwa usia berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif dimana nilai p value $<0,05$. Sehingga semakin cukup usia ibu maka kematangan dari menyusui semakin tinggi (Purnamasari, 2022).

2. Pendidikan

Pendidikan dapat mendorong seseorang untuk mencari tahu dan pengalaman yang dapat menjadi pengetahuan. Dibandingkan dengan ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih terbuka terhadap ide dan informasi (Haryono and Setianingsih, 2014 dalam (Limbat, Engkeng and Punuh, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Maria (2018), yang menyatakan pendidikan ibu berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif dimana nilai p value <0.05 (Ampu, 2018).

3. Pengetahuan

Segala sesuatu yang dihasilkan dari rangsangan informasi adalah pengetahuan. Berbicara, mendengarkan, pendidikan resmi dan informal, dan pengalaman hidup adalah sumber informasi. Pengalaman hidup ini dapat berupa pengalaman keperawatan sebelumnya. Berdasarkan penelitian dari Friska (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif dimana nilai p value <0.05 (Parapat, Haslin and Siregar, 2022) .

4. *Self Efficacy* (Keyakinan Diri)

Kepercayaan diri menyusui menentukan kemampuan ibu untuk menyusui bayinya, seberapa besar usaha yang dikeluarkan ibu, dan bagaimana ibu mengatasi kesulitan menyusui. Menurut penelitian Dwi Rahayu (2018), keberhasilan menyusui berhubungan dengan kepercayaan diri ibu (p-value $<0,05$). Kepercayaan diri yang tinggi meningkatkan keberhasilan menyusui, sedangkan kepercayaan diri yang rendah menurunkan keberhasilan menyusui (Rahayu, 2018).

5. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga meliputi dukungan dari suami, saudara, maupun orang tua, dukungan ini dapat berpengaruh pada keberhasilan ibu dalam menyusui.

Dukungan keluarga ini dapat berpengaruh pada kondisi emosional dari ibu yang akan berpengaruh pada produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian Suharti (2018), menyatakan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan pemberian ASI dimana nilai p value <0.05 (Mamangkey, Rompas and Masi, 2018).

6. Dukungan tenaga kesehatan

Dukungan tenaga kesehatan dapat menjadi komponen yang sangat membantu dalam pemberian ASI; dukungan ini dapat berupa bimbingan yang diberikan kepada ibu tentang cara memberikan ASI, yang berdampak pada apakah ibu akan terus menyusui atau tidak. Zuhrohtunida (2018) menemukan adanya hubungan antara bantuan tenaga kesehatan dengan keberhasilan menyusui, dengan nilai p-value $<0,05$ (Zuhrotunida, 2018).

B. Konsep Dasar Menyusui

1. Pengertian Menyusui

Menyusui adalah proses alamiah manusia untuk memastikan kelangsungan hidup keturunannya. ASI dihasilkan oleh organ tubuh wanita, yang merupakan sumber makanan bayi yang paling penting, terutama selama bulan bulan pertama kehidupan. Menyusui adalah suatu pengetahuan yang sudah ada sejak lama yang sangat penting untuk menjaga kehidupan manusia (Efriani and Astuti, 2020). Namun, menyusui adalah metode terbaik untuk memberikan nutrisi dan perawatan bayi. Dengan menambahkan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi, dan psikososial bayi dapat dipenuhi hingga tahun kedua hingga tahun berikutnya (Fatrin and Rizki, 2019).

2. Fisiologi Menyusui

Rangsangan mekanik, saraf, dan berbagai hormon digunakan untuk menyusui, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Mansyur, Nurlina 2014 menyatakan bahwa hormon dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu (Mansyur, Nurlina, 2014):

1. Pembentukan kelenjar payudara

a. Pada awal kehamilan

Hormon plasenta dan korpus luteum memengaruhi lobulus, dan ductus meningkat.

b. Tiga bulan kehamilan

Pada tiga bulan ketiga kehamilan, tubuh seorang wanita akan mengeluarkan hormon yang merangsang keluarnya ASI dari payudara. Hormon – hormon ini termasuk progesterone yang merangsang alveoli, esterogen yang meningkatkan perkembangan saluran ASI, prolaktin yang merangsang perkembangan alveoli.

c. Trimester dua kehamilan

Laktogen plasenta memiliki fungsi untuk menghasilkan cairan pertama yang keluar dari kelenjar payudara sebelum ASI.

2. Pembentukan Air Susu

Pembentukan dan pengeluaran air susu, menurut penelitian (Astutik, 2014):

a. Refleks Prolaktin

Refleks prolaktin, yang dihasilkan oleh hormon protaktin, terjadi ketika bayi menghisap, merangsang ujung saraf pada puting susu. Aerola menuju ke hipothalamus melalui medulla spinalis, merangsang pengeluaran untuk sel alveoli, yang kemudian menghasilkan kolostrum. Dalam teori laktasi, diketahui bahwa

selama perawatan ibu menyusui dalam kondisi sehat dan tidak terpapar stress, peningkatan sekresi air susu pada masa laktasi terkait erat dengan peningkatan kadar prolaktin darah. Jika ibu menyusui mengalami stress, maka fungsi prolactin inhibitory factor (PIF) akan terhambat (Utami, Evrianasari and Lutfiana, 2022).

b. Oksitosin

Oksitosin yang aktif dapat membuat otot halus rahim pada saat melahirkan lebih kuat. Setelah melahirkan oksitosin, otot halus di sekitar alveoli lebih kuat untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin juga membuat dinding alveoli lebih keras, dan air susu yang diproduksi keluar dari alveoli kemudian masuk ke dalam ductus dan akhirnya sampai ke mulut bayi (Lowdermilk, Perry dan Chasion, 2013)..

c. Reflek Letdown

Dengan hisapan bayi, rangsangan akan meningkatkan aliran ASI, yang akan mendorong hipofisis untuk mengeluarkan oksitosin. Hormon ini mengaktifkan kontraksi uterus. Refleks letdown dapat terjadi lebih dari satu kali selama satu sesi menyusui. Pada umumnya, ibu akan merasakannya pada awal menyusui. Mengamati bayi dengan kasih sayang, menciumnya, mendengarkan suara bayi, dan bersedia menyusui adalah hal – hal yang meningkatkan reflek letdown. Ibu menghadapi masalah seperti stress, bingung, pikiran kacau, cemas, dan takut (Sundawati, 2011).

3. Manfaat Menyusui

Ternyata menyusui baik bagi ibu maupun bagi bayi. Adapun beberapa manfaat yang diperoleh dari ibu menurut Sri Astuti (2015) :

- a. Menyusui mengurangi perdarahan setelah kelahiran dan mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula. Ini karena isapan bayi pada payudara

dilanjutkan melalui saraf ke kelenjir hipofise di otak, yang mengeluarkan hormone oksitosin. Oksitosin tidak hanya mengkontraksikan saluran ASI pada kelenjar air susu, tetapi juga mendorong uterus untuk berkontraksi, yang membuat involusio uteri menjadi lebih cepat.

- b. Karena pengeluaran energy untuk ASI dan proses pembentukannya akan lebih cepat, seorang ibu yang menyusui secara teratur akan menurunkan berat badannya secara bertahap.
- c. Pada malam hari, pemberian ASI mudah bagi ibu karena tersedia dalam keadaan segar dan selalu siap jika diperlukan.
- d. Mengurangi dari segi pengeluaran karena tidak ASI tidak perlu dibeli
- e. Ibu dan bayi lebih dekat jika mereka menyusui. Bayi yang menyusui sering berada di dekapan ibunya akan merasakan kasih sayangnya. Bayi juga akan merasa aman dan tenang, terutama karena dia akan dapat mendengar detak jantung ibunya yang sudah dia kenal selama hamil. Perasaan perlindungan ini akan berfungsi sebagai fondasi untuk pertumbuhan emosi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan fondasi spiritual yang baik.
- f. Isapan bayi merangsang hormone prolaktin, yang menghambat ovulasi dan pematangan telur, sehingga menunda kesuburan. Pemberian ASI secara eksklusif dapat menunda proses menstruasi dan ovulasi selama 20 – 30 minggu atau lebih.
- g. Menyusui menurunkan risiko ibu mengalami kanker ovarium, kanker payudara premenopause, dan penyakit jantung. Sebuah penelitian menemukan bahwa ibu yang menyusui memiliki risiko kanker payudara yang turun 4,3%. Menyusui juga dapat mengurangi osteoporosis.

- h. Wanita menyusui yang tidak memiliki riwayat diabetes gestasional sebelumnya akan memiliki kemungkinan kecil untuk mengembangkan diabetes tipe 2 di kemudian hari.

4. Mekanisme Menyusui

Mekanisme isapan bayi memiliki reflek yang penting dan terbagi menjadi tiga menurut (Studi *et al.*, 2021):

- a. Refleks Menangkap (Rooting Refleks)

Ketika bayi baru lahir disentuh pipinya, dia akan menoleh kearah snetuhan. Putting susu merangsang bibir bayi, yang membuatnya membuka mulut dan berusaha menangkapnya.

- b. Refleks Menghisap (Sucking Refleks)

Refleks ini muncul ketika langit – langit mulut bayi menyentuh putting. Krena sebagian besar areola harus masuk ke mulut bayi agar putting mencapai palatum, sinus laktiferus di bawah areola tertekan antar lidah, palatum, dan gusi sehingga ASI keluar.

- c. Refleks Menelan

Refleks ini akan muncul ketika mulut bayi terisi oleh ASI, sehingga bayi akan menelannya.

5. Teknik Menyusui

Teknik menyusui adalah cara memberi ASI pada bayi dengan posisi yang tepat untuk ibu dan bayi . Ini perlu dilakukan agar ibu dan bayi merasa nyaman saat menyusui dan bayi juga bisa merasakan manfaatnya (Mansyur, Nurlina, 2014).

- 1) Waktu dan Cara Menyusui

Waktu yang tepat untuk menyusui bertujuan untuk membantu ibu mengosongkan payudara mereka dan mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Menurut Kemenkes RI (2015), waktu dan metode menyusui yang baik adalah sebagai berikut :

- a. Bayi harus disusui sesuai dengan kebutuhan dan ketikan kapanpun bayi meminta
- b. Menyusui bayi secara bergantian dengan kedua payudara ibu, dengan masing – masing selama 5 – 15 menit hingga bayi berhenti melepas hisapannya secara spontan dan air susu berhenti keluar
- c. Ibu menyusui minimal 8 kali dalam sehari
- d. Bangunkan kemudian susui bayi ketika tertidur lebih dari 3 jam
- e. Ibu ketika menyusui bayinya sampai dengan payudara terasa kosong
- f. Ketika bayi sudah diberikan susu dan sudah kenyang, namun payudara masih terasa penuh maka ibu bisa mengeluarkan ASI dengan diperah ataupun disimpan.

6. Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui

Sejak awal kehamilan, ibu harus dipersiapkan secara fisik dan mental untuk menyusui, mendapatkan dukungan, dan mendapatkan berbagai penyuluhan tentang menyusui untu memastikan ASI berhasil. Masa nifas, puerperium, atau pascapersalinan, dimulai satu jam setelah lahirnya plasenta dan berlangsung selama enam minggu atau 42 hari setelah hari persalinan yang dapat menudukung keberhasilan pemberian ASI (Gizi *et al.*, 2010). Untuk membantunya menyusui dengan baik, seorang ibu yang masih dalam masa pascapersalian memerlukan beberapa hal berikut :

- a. Informasi dan konseling tentang perawatan bayi, dan edukasi pemberian ASI, gejala yang mungkin muncul, kesehatan pribadi, kebersihan, masa penyembuhan, dan kehidupan seksual .
- b. Mencegah trauma lahir karena sulit untuk memuai menyusui dini
- c. Setelah bayi stabil dalam waktu kurang dari 30 menit, letakkan bayi di dada ibunya. Selama 30 – 60 menit, biarkan dia mencari puting susu ibu dan menghisapnya. Sangat penting untuk memulai pemberian ASI segera karena dapat mencegah kematian neonatus. Ini karena kolostrum melindungi dari infeksi dan dapat mencegah hipotermia.
- d. Dukungan keluarga dan suami juga mampu memotivasi ibu agar tetap semangat dalam menyusui bayinya
- e. Mengkonsumsi makanan yang dapat memicu dari pengeluaran ASI
- f. Efikasi diri ibu untuk menyusui agar ibu bisa mengatasi masalah ketika menyusui

C. Konsep Dasar Efikasi Diri Dalam Menyusui

1. Pengertian Efikasi Diri Dalam Menyusui

Efikasi diri menyusui mengacu pada keyakinan seorang ibu untuk menyusui anaknya. Efikasi diri menyusui merujuk pada kepercayaan diri seorang ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui bayinya, yang mempengaruhi keputusan menyusui seperti apakah akan menyusui atau tidak, seberapa besar usaha yang harus dilakukan untuk menyusui, dan seberapa sulitnya menyusui (Vincent, 2015). Efikasi diri merupakan komponen kunci dari pengetahuan diri dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan efikasi diri mempengaruhi aktivitas individu yang

dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk perkiraan terhadap berbagai peristiwa yang akan terjadi (Isnawita, 2016).

2. Fungsi Efikasi Diri Dalam Menyusui

Dennis 2010 dalam Agustin (2018) mengatakan bahwa efikasi diri dalam menyusui berhubungan dengan keyakinan diri ibu dalam menyusui bayinya dan mempunyai peran sebagai berikut:

1. Menentukan pola pikir dimana ibu menyusui dengan efikasi diri dalam menyusui yang tinggi kemungkinan dapat menentukan pola pikir yang positif tentang menyusui adalah pilihan yang terbaik daripada memberikan susu formula.
2. Menentukan dalam tingkah laku ibu menyusui agar bisa memilih antara ibu menyusui ingin menyusui bayinya atau tidak menyusui. Ibu efikasi diri dalam menyusui yang tinggi akan lebih memilih menyusui bayinya dibandingkan memberikan susu formula.
3. Merespon emosi terhadap menyusui dimana ibu menyusui dengan efikasi diri dalam menyusui tinggi kemungkinan dapat mengendalikan kondisi sekarang maupun dimasa yang akan datang dan akan tetap memilih untuk menyusui walaupun ada kendala dalam menyusui.
4. Kegigihan dan usaha ibu menyusui untuk mencapai keberhasilan menyusui dimana ibu menyusui dengan efikasi diri dalam menyusui tinggi kemungkinan dapat terus berusaha untuk menyusui sampai berhasil, meskipun ibu menyusui akan mengalami hambatan dan kesulitan dalam menyusui seperti kelelahan, rasa nyeri, dan lain – lain (Rahmawati, 2021).

3. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Dalam Menyusui

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam mengambil keputusan dan juga bertindak. Berdasarkan penelitian Sri (2019) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan efikasi diri dalam menyusui dimana nilai p value <0.05 (Sri and Putri, 2019).

b. Pekerjaan

Ibu yang bekerja memiliki efikasi diri menyusui yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tinggal di rumah. Hal ini didukung oleh penelitian Alviani (2022) menyatakan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan efikasi diri dalam menyusui dimana nilai p value <0.05 (Aliviani, Diah and Fiktina Vifri, 2022).

c. Jenis persalinan

Ibu yang menjalani persalinan normal menunjukkan efikasi diri yang lebih kuat dalam menyusui dibandingkan dengan ibu yang menjalani operasi caesar (p $<0,05$) (Poorshaban et al., 2017).

d. Pengalaman menyusui sebelumnya

Pengalaman menyusui sebelumnya berhubungan dengan efikasi diri dalam menyusui. Menurut penelitian Ariyati (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman menyusui sebelumnya dengan efikasi diri dalam menyusui (p-value $<0,05$) (Ariyanti, 2021).

e. Edukasi

Pendidikan atau edukasi memiliki dampak pada efikasi diri dalam menyusui. Riyanti (2019) menemukan bahwa edukasi menyusui memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap efikasi diri ibu pasca melahirkan dalam menyusui (p-value <0,05) (Riyanti, Nurlaila and Astutiningrum, 2019). Sejalan dengan penelitian dari Mestika (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi teman sebaya dalam meningkatkan *breastfeeding self efficacy* dimana p value <0.05 (Lumbantoruan, Sirait and Brahmana, 2023).

f. Pengalaman orang lain

Kepercayaan diri seorang ibu dalam menyusui akan meningkat jika ia percaya bahwa ia dapat menyusui seperti orang lain. Ibu akan semakin percaya diri ketika melihat atau mendengar pengalaman menyusui ibu lain yang berhasil (Wulandari and Susilawati, 2021).

g. Pencapaian prestasi

Pencapaian prestasi mengacu pada keberhasilan ibu dalam menyusui. Keberhasilan menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan, dan keinginan ibu untuk menyusui (Wulandari and Susilawati, 2021).

h. Persuasi verbal

Yang dimaksud dengan persuasi verbal adalah dukungan yang diberikan oleh orang lain yang berpengaruh contohnya dukungan dari keluarga, teman, dan juga petugas kesehatan. Saran maupun penguatan yang diberikan akan membuat ibu memiliki sumber kekuatan untuk menyusui (Wulandari and Susilawati, 2021).

i. Keadaan fisiologis

Respon fisiologis yang dapat dirasakan ibu seperti stress, kecemasan, maupun kelelahan. Ibu akan merasakan aman dan nyaman jika selama menyusui ibu bebas dari tekanan emosional maupun fisik (Wulandari and Susilawati, 2021).

4. Pengukuran Efikasi Diri Dalam Menyusui

Menilai *Breastfeeding Self Efficacy* atau efikasi diri dalam menyusui dengan menggunakan instrument , sebagai berikut :

a. *Breastfeeding Self Efficacy Scale* (BSES)

Dennis & Faux membuat Skala Efikasi Diri Menyusui (*Breastfeeding Self Efficacy Scale*, BSES) (1999). Instrumen ini digunakan untuk menilai efikasi diri ibu pasca persalinan. Alat ukur ini terdiri dari 33 item dengan skala Likert 5 poin. Dengan demikian, skor dapat berkisar antara 33 hingga 165. Instrumen ini telah divalidasi dan dapat diandalkan, dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,96.

b. *Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF)

Kuesioner Skala Efikasi Diri Menyusui - Short Form umumnya digunakan untuk menilai efikasi diri menyusui. BSES-SF telah disertifikasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Handayani *et al.*, 2013) Reliabilitasnya cukup kuat, dengan nilai Cronbach alpha sebesar 0,77; validitas diperiksa dengan korelasi Pearson (*r*); dari 14 item pertanyaan, ada 12 item pertanyaan yang valid dan dua item pertanyaan yang tidak valid (no 7 dan no 10), dengan demikian kedua nomor tersebut tidak digunakan.

Untuk setiap pertanyaan yang diajukan kepada responden, terdapat lima nilai poin pada kolom kuesioner yang dapat diinterpretasikan sebagai berikut: poin 1 berarti sangat tidak yakin sama sekali, poin 2 berarti tidak yakin, poin 3 berarti kadang-kadang yakin, poin 4 berarti yakin, dan poin 5 berarti sangat yakin. Pada kuesioner ini terdapat 14 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan ibu dalam memperoleh ASI yang cukup, kesulitan menyusui karena tugas lain, mampu mengatur waktu, tidak memberikan susu formula, dan mampu melakukan

perlekatan yang tepat, memberikan ASI meskipun bayi menangis, mempertahankan keinginan dan kenyamanan menyusui, pengalaman yang berkaitan dengan ASI, berganti-ganti payudara untuk dihisap bayi, tetap menggunakan ASI pada saat menyusui.

D. Konsep Dasar Ibu Primipara

Ibu primipara adalah wanita yang melahirkan anak pertamanya setelah minggu ke-20 kehamilan (Kana, Suhartik and Donny Yunamawan, 2020). Ibu primipara adalah seorang wanita yang melahirkan anak pertamanya dan merupakan seorang ibu baru (Purwanti, Fitriasih and Aroh, 2014). Ibu primipara biasanya ingin melahirkan dan membesarkan bayi mereka dalam kondisi yang sehat, jadi mereka mungkin ingin belajar lebih banyak tentang perawatan maternal, termasuk cara pemberian ASI yang benar (Rachmasari and Utama, 2019).

Para ibu harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar agar dapat menyusui dengan baik. Namun, sebagian besar ibu primipara menghentikan pemberian ASI karena kurangnya informasi dan kemampuan dasar menyusui. Selain itu, ibu primipara menganggap hal tersebut pengalaman pertama yang merupakan perubahan hidup yang baru sebagai ibu (Dewi and Yovani, 2022).

E. Konsep Dasar Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Menurut Ramaulis dalam (Arifin, 2018) edukasi atau pendidikan dalam KBBI merupakan suatu proses dalam menanamkan berupa mentransfer atau pengutaraan wawasan, paham dan juga kecakapan. Edukasi, atau pendidikan secara

umum, adalah teknik yang dapat digunakan untuk mempengaruhi, melindungi, dan membantu individu dalam memperoleh kemampuan yang diinginkan (Ary *et al.*, 2023). Menurut Notoatmodjo (2023) dalam M.Ilyas dkk (2020), edukasi atau pendidikan didefinisikan sebagai upaya yang disengaja untuk melakukan apa yang diinginkan seseorang, untuk mempengaruhi dan bertindak sebagai hasil dan aktivitasnya, baik individu, kelompok, atau masyarakat. Jadi, edukasi adalah proses memberikan pengetahuan kepada seseorang sehingga mereka mengetahuinya dan dapat melakukannya.

Edukasi mencakup banyak bidang atau materi, salah satunya adalah edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang cara mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, edukasi kesehatan harus dilakukan agar dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang.

2. Tujuan Edukasi

Menurut *World Health Organization* (WHO) tujuan edukasi dibedakan menjadi 3 yaitu tujuan ilmu, tujuan skema dan tujuan sifat atau tindakan. Tujuan pemberian edukasi kesehatan kepada populasi dengan waktu tertentu yaitu untuk mengidentifikasi variasi dari wawasan dan pemahaman masyarakat (Sumiati, 2016).

3. Media Edukasi

Media pendidikan atau edukasi kesehatan adalah alat atau sarana untuk menyampaikan pesan-pesan yang berhubungan dengan kesehatan. Teknik-teknik ini dapat membantu masyarakat menerima pesan-pesan kesehatan dengan lebih

efektif. Media edukasi dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis berdasarkan perannya (Notoatmodjo, 2012) :

1. Media cetak

Media cetak merupakan alat atau sarana untuk menyampaikan berbagai macam pesan kesehatan. Media cetak meliputi *booklet*, *leaflet*, *flip chart*, *flyer*, poster, gambar, dan rubrik atau tulisan.

2. Media elektronik

Media elektronik dapat digunakan untuk mengirimkan informasi kesehatan dengan berbagai cara. Contoh dari media elektronik radio, televisi, *e-booklet*, video, dan *film strip*.

3. Media papan (*Billboard*)

Papan (*Billboard*) adalah media yang secara rutin dipasang di lokasi umum dapat berisi pesan atau informasi kesehatan. Media ini juga termasuk pernyataan yang biasanya ditulis di kendaraan umum seperti bus dan taksi.

4. Media Internet

Saat ini di Indonesia media internet seperti instagram, whatsapp, dan facebook menduduki peringkat teratas. Jejaring sosial ini banyak digunakan dalam mencari teman, bertukar informasi, mencari penghasilan, serta menjadi tempat promosi. Media ini dapat digunakan secara cepat seiring dengan perkembangan jaman.

F. Konsep Dasar Mengenai *E-Booklet*

1. Pengertian *E-Booklet*

Istilah booklet berasal dari kata buku dan selebaran, dan mengacu pada kombinasi selebaran dan buku format kecil. Materi booklet disusun mirip dengan buku, dengan pendahuluan, isi, dan halaman sampul. Hanya saja, penyajian materi booklet lebih singkat daripada buku (Simamora, 2009 dalam (Tepo, 2008). *Booklet* merupakan buku yang memiliki halaman tidak lebih dari 30 halaman bolak balik yang didalamnya memuat gambar maupun tulisan (Putri, 2020). Sedangkan media *e-booklet* adalah alat bantu untuk menyampaikan data dalam bentuk ringkasan dan diberi grafis yang menarik dengan berbasis elektronik (Kusuma *et al.*, 2021).

E-booklet digunakan sebagai media, alat bantu, sarana, dan sumber daya pendukung untuk mengkomunikasikan pesan dengan memvariasikan substansi topik yang akan dijelaskan. Menurut (Chitra Dewi Yulia Christie and Lestari, 2019). Salah satu pertimbangan saat memproduksi *e-booklet* adalah bagaimana menyusun materi dengan cara yang paling menarik. Karena unsur tampilan yang dapat dituangkan pada awalnya akan menarik perhatian seseorang ketika melihat *e-booklet*. Selanjutnya, *e-booklet* ditulis secara sederhana, materi yang terdapat dalam *e-booklet* disusun dan ditulis dengan jelas dan ringkas, dengan tujuan agar *e-booklet* mudah dimengerti dalam waktu yang singkat (Yuliani, 2021) .

2. Unsur – unsur *E-booklet*

Terdapat empat unsur dalam *e-booklet*, yaitu :

- 1) Halaman sampul (*Cover*)

Sampul harus menarik secara visual, dengan ilustrasi yang sesuai dengan konteks buku yang akan diterbitkan, serta judul atau nama subjek, nama penulis, dan judul buku.

2) Bagian depan

Bagian depan *e-booklet* elektronik meliputi halaman judul, daftar isi, dan kata pengantar. Nomor halaman di bagian depan harus menggunakan huruf romawi kecil.

3) Bagian teks

Bagian teks menyediakan materi yang akan disajikan kepada para pembaca.

4) Bagian belakang

Bagian belakang atau bagian terakhir dari *e-booklet* akan terdiri dari daftar pustaka dan glosarium (Sitepu,2012 dalam (Rukmana, 2018).

3. Ciri – ciri *E-booklet*

Adapun ciri – ciri dari *e-booklet* yaitu :

1) Dilihat dari bentuk *e- booklet*

- a. Disusun rapi berbentuk buku
- b. Diakses melalui jaringan elektronik seperti handphone dan laptop
- c. Biasanya diselingi dengan gambar – gambar

2) Dilihat dari isi pesan

- a. Pesan sebagai informasi yang mengandung peristiwa atau materi pembelajaran
- b. Isi *e-booklet* harus dapat dibaca sekali pandang (Yuliani, 2021)

4. Kelebihan *E-booklet*

Adapun beberapa kelebihan atau keunggulan dari *e-booklet* yaitu:

- 1) Meniadakan kebutuhan akan media cetak, mengurangi konsumsi kertas dan membuatnya portabel.
- 2) Isi dari *e-booklet* mudah dipelajari, dan dilengkapi dengan gambar atau foto sebagai penunjang materi bahkan ada yang dilengkapi dengan link video materi.
- 3) Dapat diakses kapan saja karena media yang dibuat berbentuk digital, sehingga memudahkan pembaca untuk belajar secara mandiri.
- 4) Disusun dengan penampilan dan desain yang menarik dan penuh warna, sehingga pembaca makin tertarik dengan materi yang ada.
- 5) Dapat dibuat secara sederhana dan biaya yang relatif murah
- 6) Mudah untuk disebarluaskan dan dapat dijadikan informasi bagi semua orang (Yuliani, 2021).

5. Teknik Penyusunan *E-booklet*

Ada beberapa prinsip dalam pembuatan *e- booklet* yaitu :

- 1) *Visible* yaitu memuat isi yang mudah dipahami.
- 2) *Interesting* yaitu menarik.
- 3) *Simple* yaitu sederhana.
- 4) *Useful* yaitu bermanfaat untuk sumber ilmu pendidikan.
- 5) *Accourate* yaitu benar dan tepat sasaran.
- 6) *Legimate* yaitu sah dan masuk akal.
- 7) *Structured* yaitu tersusun secara baik dan runtut (Aini *et al.*, 2022).

G. Pengaruh Edukasi Dengan *E-Booklet* Terhadap Efikasi Diri Ibu Primipara Dalam Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mestika 2023 dengan judul “Pengaruh Edukasi Teman Sebaya Dalam Meningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy*“ dimana nilai p sebesar $0,000 < 0,005$ dengan ini dinyatakan bahwa edukasi teman sebaya dapat meningkatkan *breastfeeding self efficacy* (Lumbantoruan, Sirait and Brahmana, 2023).

Penelitian dari Fata dan Fatmawati, 2016 dengan judul “Edukasi Prenatal dalam Upaya Peningkatan *Breastfeeding Self Efficacy*” dimana nilai rata-rata *breastfeeding self efficacy* pada kelompok perlakuan $61,15 \pm 5,566$ dan pada kelompok kontrol $49,85 \pm 9,438$. Hasil analisa dengan menggunakan independent t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ artinya ada pengaruh edukasi prenatal terhadap *breastfeeding self efficacy* ibu (Fata and Rahmawati, 2016).

Berdasarkan penelitian dari Mintarsih,dkk 2023 dengan judul “Peningkatan *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE) Melalui Edukasi Asi Eksklusif Improving *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE) Through Exclusive Breast Milk Education” menemukan bahwa pemberian edukasi selama satu minggu memberikan peningkatan terhadap *Breastfeeding self efficacy* dimana ada pengaruh edukasi Asi Eksklusif Improving terhadap peningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy* (Mintarsih *et al.*, 2023).

Penelitian Dewi dan Yovani pada tahun 2022, "Pengaruh Media *E-Booklet* terhadap Perubahan Pengetahuan dan Praktik Pemberian Makanan Pendamping ASI," menemukan bahwa edukasi berbasis *e-booklet* memiliki dampak yang

signifikan terhadap pengetahuan dan praktik pemberian makanan pendamping ASI pada balita usia 6-24 bulan. Intervensi pretest dan post-test berpasangan menghasilkan nilai p sebesar $0,000 < 0,005$, yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pada pengetahuan dan praktik (Dewi and Yovani, 2022).

Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Aswanto, 2023 dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *E-Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Perilaku Sarapan Remaja ” Studi ini menemukan perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah intervensi *e-booklet*, dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ (Aswanto, 2023).