

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi

Pengetahuan (knowledge) adalah informasi yang diperoleh seseorang melalui indera mereka tentang suatu topik tertentu, yang kemudian dapat memperluas wawasan mereka (Notoatmodjo, 2014). Sementara itu, menurut Davenport dan Prusak (2017), pengetahuan merupakan campuran dari pengalaman yang terorganisasi, nilai-nilai, informasi kontekstual, dan wawasan ahli yang menyediakan kerangka kerja untuk mengevaluasi dan menggabungkan pengalaman serta informasi baru.

2. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besar pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu berarti mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya (*recall*), baik dalam bentuk spesifik maupun keseluruhan materi atau rangsangan yang diterima. Karena itu, tahu dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang paling dasar (Notoatmodjo, 2014).

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak

sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan dengan benar tentang objek yang diketahui tersebut (Notoatmodjo, 2014).

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain (Notoatmodjo, 2014).

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut (Notoatmodjo, 2014).

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang sudah ada (Notoatmodjo, 2014).

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan

sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Ada beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan formal sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam tentang berbagai topik (Yilmaz and Yildirim, 2016). Pendidikan formal memberikan dasar bagi pengembangan kemampuan kognitif dan keterampilan analitis yang diperlukan untuk memahami informasi baru.

b. Akses informasi

Ketersediaan dan akses terhadap informasi, seperti melalui internet, media, buku, dan sumber daya pendidikan, mempengaruhi pengetahuan. Mereka yang memiliki akses lebih besar ke sumber informasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik (Panagiotopoulos, Bigdeli and Sams, 2017).

c. Lingkungan sosial budaya dan ekonomi

Lingkungan di mana seseorang hidup juga memainkan peran penting dalam membentuk pengetahuan. Faktor sosial dan budaya, seperti nilai-nilai keluarga, norma-norma komunitas, dan tradisi, dapat memengaruhi apa yang dipelajari dan dianggap penting (Fitzgerald and Rumrill, 2017). Kebiasaan dan tradisi yang Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Pengalaman

Pengalaman pribadi atau profesional berperan penting dalam membentuk pengetahuan seseorang. Pengalaman langsung, seperti bekerja di bidang tertentu atau berpartisipasi dalam kegiatan tertentu, memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan praktis yang tidak bisa didapatkan dari pendidikan formal saja (Kolb, 2022).

e. Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Seiring dengan bertambahnya umur seseorang, maka akan terjadi suatu perubahan fisik maupun psikologis, sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang terhadap daya tangkap dan pola pikir. Sehingga dengan bertambahnya umur dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

f. Pekerjaan

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) pekerjaan adalah sesuatu yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Suatu pekerjaan harus dilakukan berdasarkan keahlian, pengetahuan, kemampuan dan pengalaman agar dapat menghasilkan suatu hasil yang baik (KBBI, 2016). Pekerjaan dapat mempengaruhi sebuah tingkat pengetahuan berhubungan dengan lingkungan

tempat kerja yang membuat seseorang dapat memperoleh pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung (Kim and Park, 2022).

4. Cara mengukur pengetahuan

Berdasarkan Notoatmodjo (2020), mengukur pengetahuan bisa dilakukan dengan wawancara atau mengisi angket dimana pernyataannya berisi tentang materi atau bahan yang dinilai dalam penelitian. Penilaian terhadap kedalaman pengetahuan bisa disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan yang ada, dimana pengelompokkan cara pengukurannya berupa pertanyaan antara lain :

- a. Subjektif, contohnya soal esai
- b. Objektif, bisa berbentuk soal pilihan ganda, benar atau salah dan soal memasangkan.

Berdasarkan jenis pertanyaan pengetahuan, pertanyaan objektif khususnya soal pilihan ganda lebih banyak digunakan karena lebih mudah disesuaikan dan lebih cepat. Berdasarkan Notoatmodjo (2015), rumus mengukur pengetahuan yaitu

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase pengetahuan

F = Jumlah jawaban yang benar

N = Jumlah soal

Penilaiannya menurut Arikunto, 2014 sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan kurang : 0-55%.
- 2) Pengetahuan cukup : 56-74%.
- 3) Pengetahuan baik : 75-100%

B. ASI Perah

1. Pengertian ASI

ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperas dari payudara baik menggunakan tangan maupun menggunakan alat untuk kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi. Waktu terbaik untuk memerah ASI adalah pada saat payudara sedang penuh sementara ibu tidak bisa menyusui, atau bayi sudah kenyang sedangkan air susu dalam payudara belum habis (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2017).

ASI perah adalah istilah yang digunakan untuk menyebut air susu ibu yang dipompa atau diekstrak dari payudara ibu menggunakan pompa ASI atau secara manual. ASI perah memiliki komposisi nutrisi yang sama dengan ASI yang diberikan langsung dari payudara ibu kepada bayi. Namun, ASI perah dapat disimpan dan digunakan untuk memberi makan bayi saat ibu tidak dapat menyusui langsung, misalnya saat ibu bekerja atau sedang berada jauh dari bayi (Herien, 2024). ASI Perah adalah ASI yang diperas kemudian disimpan dan diberikan kepada bayi sesuai dengan kebutuhannya. Ini merupakan salah satu cara efektif yang dilakukan oleh ibu menyusui yang memiliki kesibukan diluar rumah (Kemenkes RI, 2022).

2. Manfaat ASI Perah

ASI merupakan salah satu alternatif bagi ibu pekerja yang memiliki komitmen memberikan ASI kepada bayinya meskipun mereka bekerja sehingga nutrisi bayi tetap terpenuhi dengan ASI. Menurut beberapa penelitian kandungan vitamin A, D dan E dalam ASI perah masih relatif lebih stabil jika disimpan selama seminggu pada suhu -20°C (membeku), sedangkan kandungan vitamin C

relatif lebih cepat berkurang, demikian pula dengan kandungan zat kekebalan tubuh. Walau kandungan zatnya berkurang seiring makin lama penyimpanan, namun jumlah semua zat pada ASI perah tersebut tetap masih dalam batas nilai yang telah ditetapkan secara internasional dan baik diberikan pada bayi. Meskipun ASI tidak diberikan secara langsung namun kualitas ASI perah masih jauh lebih bagus dibandingkan susu formula. Dengan pemberian ASI saja pada bayi maka ibu tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula sehingga akan menekan pengeluaran untuk membeli susu formula (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2017).

3. Peralatan pendukung ASI perah

Alat yang diperlukan untuk menjalankan ASI perah adalah sebagai berikut:

a. Pompa ASI/*breast pump*

Sebenarnya memerah ASI yang paling direkomendasikan adalah dengan menggunakan tangan karena tidak perlu mesterilkan alat pada saat sebelum dan sesudah memerah ASI. Namun, karena keterbatasan waktu memerah sehingga lebih mudah dan cepat bila menggunakan pompa ASI.

b. Lemari es/*freezer*

Lemari es atau freezer sangat membantu bagi ibu yang ingin menyimpan stok ASI dalam waktu yang relatif lama. Akan tetapi, bagi ibu yang tidak memilikinya bisa menggantikannya dengan cooler box, meski daya tahannya sebentar apabila manajemen stok ASI baik, ASI perah tetap akan sukses.

c. Botol kaca penyimpan ASI

Botol kaca menempati prioritas utama sebagai tempat penyimpanan ASI karena botol kaca tahan terhadap panas. Lemak ASI pun tidak mudah menempel di dalamnya. Berbeda dengan botol plastik yang cenderung mudah ditempeli lemak- lemak ASI.

d. *Blue ice/ice gel*

Semacam gel yang terbungkus plastik anti bocor. Sebelum digunakan terlebih dahulu didinginkan di dalam freezer selama beberapa jam (tergantung instruksi kemasan).

e. *Cooler box*

Wadah yang bermanfaat untuk membawa ASI perah saat di perjalanan baik saat bekerja maupun jalan-jalan. Bila perahan banyak, membawa *box* ini akan lebih praktis karena cukup sekali angkut dan tidak memerlukan tas ASI lagi.

f. Tas ASI perah

Ssama halnya dengan *cooler box*, namun muatannya lebih sedikit. Kelebihan tas ini adalah modelnya lebih cantik dan lebih praktis (Azizya, 2017).

4. Persiapan sebelum memerah ASI

a. Sebagai persiapan untuk memeras air susu, baik secara manual maupun mekanis, pertama-tama cuci bersih kedua tangan ibu dan pastikan semua wadah dan peralatan (botol, cangkir, pompa) yang akan digunakan dalam keadaan steril. Untuk membersihkan dan mensterilkan pompa, ikutilah petunjuk dari pabrik yang biasanya tertera pada brosur penyerta produk (Marmi, 2017).

b. Ibu dalam posisi santai dan nyaman. Ada sebagian ibu yang minum, mendengarkan musik, memikirkan sang bayi, atau mengamati foto bayinya

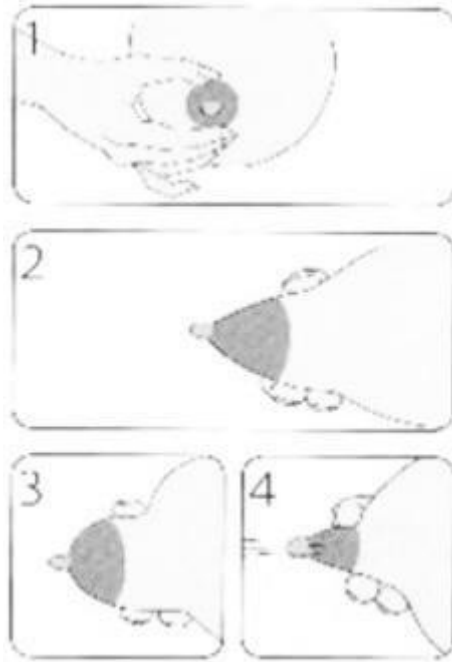
sebelum memeras dengan maksud membantu melancarkan aliran air susunya (Marmi, 2017).

- c. Memijat-mijat payudara sebelum memeras juga membantu melancarkan aliran air susu dengan cara mengurut perlahan-lahan payudara ke arah bawah dan lakukan gerakan melingkar membentuk spiral ke arah puting susu (Azisya, 2017).

5. Cara memerah ASI

Ada beberapa cara mengeluarkan ASI yaitu mengeluarkan ASI dengan tangan dan mengeluarkan ASI dengan alat. Langkah-langkah mengeluarkan ASI dengan tangan adalah sebagai berikut.

- a. Cuci tangan sampai bersih
- b. Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih.
- c. Lakukan masase payudara
- d. Dengan ibu jari di sekitar kalang payudara bagian atas dan jari telunjuk pada sisi yang lain, lalu daerah kalang payudara ditekan ke arah dada.
- e. Daerah kalang payudara diperas dengan ibu jari dan jari telunjuk, jangan memijat/menekan puting, karena dapat menyebabkan rasa nyeri/lecet.
- f. Tekan kemudian lepaskan (tekan lepas berulang-ulang), pada mulanya ASI tidak keluar, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar.



Gambar 1. Cara Memerah ASI Manual
(Sumber: (Haksari, 2021))

- g. Gerakan ini diulang pada sekitar kalang payudara pada semua sisi, agar yakin bahwa ASI telah diperas dari semua segmen payudara.
- h. Jangan memijat atau menarik puting susu, karena ini tidak akan mengeluarkan ASI dan akan menyebabkan rasa sakit (Suryoprajogo, 2018).



Gambar 2. Cara Memompa ASI
(Sumber: Herien, 2024)

Pompa ada dua macam bentuk yaitu:

a. Pompa manual/tangan

Ada beberapa tipe pompa manual antara lain:

- 1) Tipe silindris atau piston pompa ini efektif dan mudah dipakai. Dengan gerakan piston yang ditarik kebawah akan lebih mudah mengontrol kekuatan tekanan isapan. ASI akan ditampung di botol yang ditempelkan di pompa.
- 2) Tipe kerucut/plastik dan bola karet/tipe terompet (*squeeze and bulb* atau *horn*), dapat menyebabkan kerusakan putting susu serta jaringan payudara. Kekuatan tekanan isapan sukar diatur.

b. Pompa elektrik

Beberapa macam pompa elektrik sudah ada di beberapa kota besar karena umumnya harganya sangat mahal sehingga penggunaannya terbatas di rumah sakit besar (Marmi, 2017).

6. Cara menyimpan ASI perah

Wadah untuk menampung ASI sebaiknya terbuat dari bahan yang mudah disterilkan, seperti botol bertutup rapat yang terbuat dari kaca atau gelas yang tahan panas. Sebaiknya menggunakan wadah yang volumenya sesuai dengan kebutuhan bayi untuk sekali minum. Jangan mengisi penuh wadah penampung ASI, karena ASI akan memuai saat membeku. Sisakan kurang lebih 1/4 bagian kosong. Beri label setiap wadah ASI yang berisi keterangan kapan ASI tersebut diperah (Herien, 2024)

ASI matur/matang bila tidak diberikan langsung, pastikan penampungan dan penyimpanannya telah steril dan tidak terkontaminasi. Bila ASI perah akan diberikan kurang dari 8 jam, maka tidak perlu di simpan di lemari pendingin. Bila

mungkin, simpanlah ASI di lemari pendingin bagian tengah, atau di bagian terdalam freezer, karena lokasi-lokasi tersebut memiliki temperatur yang lebih dingin dan konstan. Jangan menyimpan ASI pada rak yang menempel di pintu lemari pendingin karena temperatur di tempat ini mudah berubah ketika pintu lemari pendingin karena temperatur di tempat ini mudah berubah ketika pintu dibuka dan ditutup. ASI yang telah dihangatkan tidak boleh didinginkan lagi (lebih dari enam bulan) dapat mengubah komposisi kimia ASI, seperti terjadi penguraian beberapa senyawa lemak dan hilangnya beberapa senyawa yang berfungsi melawan organisme berbahaya. Risiko kontaminasi juga tinggi, jika tiba-tiba listrik padam dapat menyebabkan susu mudah mencair dan tidak boleh dibekukan kembali (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2017).



Gambar 3. Cara Menyimpan ASI Perah
(Sumber: Erlita, 2022)

7. Cara pemberian ASI perah

Ambil atau keluarkan ASI berdasarkan waktu pemerahan (dari jam perah yang paling awal). ASI yang telah didinginkan bila akan dipakai tidak boleh direbus, karena kualitasnya akan menurun yaitu pada unsur kekebalannya. ASI tersebut cukup didiamkan beberapa saat di dalam suhu kamar, agar tidak terlalu dingin atau dapat pula direndam di dalam wadah yang telah berisi air panas. Jika

ASI beku, cairkan di bawah air hangat mengalir. Untuk menghangatkan, tuang ASI dalam wadah, tempatkan di atas wadah lain berisi air panas. Jangan gunakan microwave atau penghangat sejenis yang bersuhu stabil untuk menghangatkan ASI perah agar zat-zat penting ASI seperti zat kekebalan tidak larut/hilang (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia, 2017).

Bila ASI sudah mencair, kocoklah ASI agar cairan di atas bercampur dengan cairan yang berada di bawah. Cairan atas biasanya terlihat kental, dikarenakan kandungan lemaknya yang lebih banyak. Bukan berarti ASI basi (Azisya, 2010). ASI yang telah dipanaskan tidak bisa disimpan lagi dan memberikan ASI perah dengan menggunakan *cup feeder* agar tidak terjadi bingung puting (Roesli, 2017).

Pada saat memberikan ASI perah kepada bayi, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

- a. Bayi dipangku atau diletakkan pada posisi setenga duduk di pangkuan ibu.
Pastikan posisi kepala bayi lebih tinggi dibanding posisi badan
- b. Tempel dan miringkan pinggir *cup feeder*/gelas /sendok kecil berisi ASI perah pada bibir bawa bayi sehingga ASI perah menyentuh bibir bayi. Seluruh bibir bawah dan sudut mulut bayi akan berkontak dengan pinggir *cup feeder* /gelas/sendok kecil.
- c. Jangan menuangkan ASI perah ke dalam mulut bayi, cukup pegang saja *cup feeder*/gelas/sendok kecil di atas bibir bayi. Biarkan bayi minum ASI perah sendiri dengan dorongan lidahnya (Taufiq, 2021).