

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI eksklusif

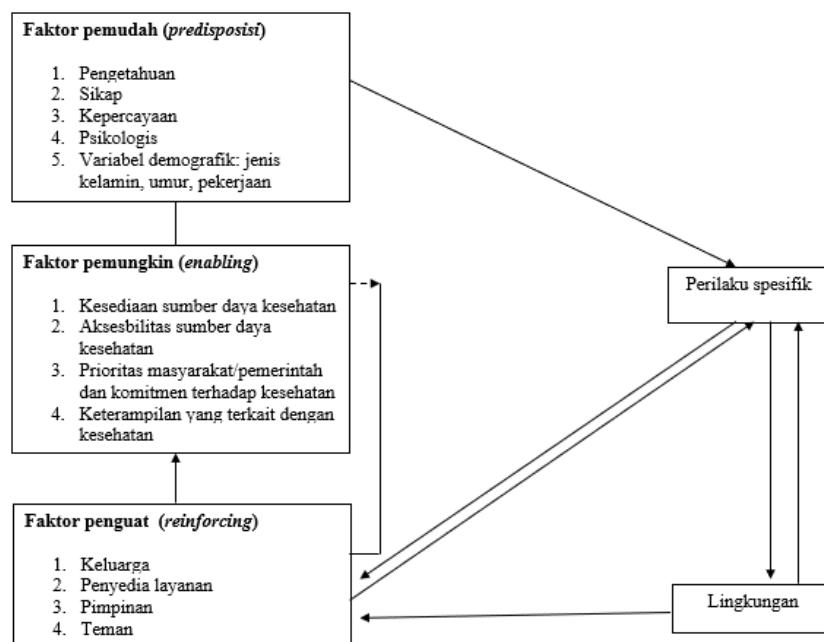
Menyusui merupakan fase fisiologis dengan memberikan bayi asupan vitamin terbaik (Ulandari *et al.*, 2022). Pemberian ASI eksklusif merupakan praktik memberikan makanan kepada bayi hanya dengan ASI sebagai sumber nutrisi sejak lahir sampai berusia 6 bulan tanpa pemberian makanan atau minuman lain, kecuali obat-obatan. ASI merupakan sumber nutrisi penting bagi bayi, yang meliputi komposisi yang mendukung tumbuh kembang, juga mengandung antibodi alami yang berfungsi melindungi bayi dari infeksi dan gangguan kesehatan. ASI menyediakan nutrisi lengkap yang mendukung pertumbuhan, kesehatan, imunitas, dan perkembangan bayi secara optimal. Memberikan ASI kepada bayi berperan penting dalam menjaga status gizi dan kesehatan mereka (Ukassyah *et al.*, 2024).

ASI merupakan sumber makanan yang bergizi dan memenuhi kebutuhan tubuh bayi. ASI tidak memerlukan tambahan komposisi karena sudah mengandung nutrisi yang cukup. Selain itu, ASI cepat dicerna oleh bayi dan mudah diserap oleh tubuhnya. Sebanyak 80% ibu yang melahirkan dapat memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya selama enam bulan pertama tanpa memerlukan makanan tambahan. Kuantitas dan kualitas ASI yang dikonsumsi oleh bayi sangat penting dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangannya (Nasa *et al.*, 2020). Untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan

membantu mereka tumbuh kembang secara optimal, ASI adalah makanan terbaik (Pradnyani *et al.*, 2023).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif

Faktor yang berpengaruh dalam pemberian ASI eksklusif dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek seperti pendidikan, pengetahuan, usia, sikap, serta kondisi psikologis dan emosional ibu. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif terdiri dari dukungan keluarga, dukungan dari tenaga kesehatan, status pekerjaan, promosi susu formula, dan praktik inisiasi menyusui dini. (IMD) (Elfa, 2022). Dari berbagai teori mengenai perubahan perilaku, penelitian ini mengacu pada kerangka teori perilaku kesehatan yang dikembangkan oleh *Lawrence Green*. Dalam teori ini dijelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor pemudah (*predisposisi*), faktor pemungkin (*enabling*), dan faktor penguat (*reinforcing*). Untuk lebih rinci, dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Kerangka Teori Lawrence Green

3. Kandungan ASI

ASI adalah nutrisi optimal untuk bayi, dengan kandungan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang berusia 0-6 bulan dapat memenuhi kebutuhan gizinya hanya dengan mengonsumsi ASI. Sistem pencernaan bayi hanya mampu mencerna nutrisi yang terkandung dalam ASI, sehingga mereka akan mengalami kesulitan dalam mencerna nutrisi selain dari ASI. Berikut adalah beberapa kandungan yang terdapat pada ASI (Kurniawati *et al.*, 2020):

a. Protein

Protein berfungsi sebagai komponen struktural tubuh, membantu memperbaiki sel-sel yang rusak, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mendukung regulasi fungsi tubuh, dan berkontribusi pada produksi energi. Kandungan protein dalam ASI bersifat kompleks, dengan setiap 100 mL ASI mengandung 0,9 gram protein. Protein yang paling penting dalam ASI meliputi *kasein*, *alfa-laktalbumin*, dan *laktoferin*. Selain itu, ASI juga mengandung asam amino seperti sistin dan taurin, yang sangat penting untuk pertumbuhan sel dan perkembangan otak bayi.

b. Air

Sebagian besar komposisi ASI adalah air, dengan sekitar 88,1% dari total volume, sementara bagian lainnya mengandung komponen lain yang penting bagi kebutuhan bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk bayi. ASI mengandung laktosa, karbohidrat yang mudah dicerna, dengan 7 gram karbohidrat per 100 ml.

Laktosa memainkan peran penting dalam penyerapan kalsium dan mendorong pertumbuhan mikroorganisme yang menguntungkan seperti *Lactobacillus bifidus*. Selain laktosa, ASI juga mengandung jenis karbohidrat lainnya, seperti oligosakarida.

d. Lemak dan DHA/ARA

Lemak yang terdapat dalam ASI merupakan lemak baik yang membantu pertumbuhan bayi. ASI memiliki kandungan lemak omega 3 dan omega 6, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan otak yang pesat pada masa bayi. ASI juga mengandung lemak penting seperti DHA (*asam docosaheptaenoic*) dan ARA (*asam arakidonat*), yang berperan dalam perkembangan sistem saraf dan penglihatan bayi (Mardiah *et al.*, 2023).

e. Vitamin

Vitamin adalah zat yang memiliki peran penting dalam mengatur dan mendukung fungsi tubuh serta berkontribusi dalam perkembangan sel. ASI mengandung berbagai jenis vitamin, termasuk vitamin A, D, E, dan K. Vitamin E khususnya banyak ditemukan dalam kolostrum (ASI awal yang berwarna kuning kecoklatan). ASI mengandung 75 mg vitamin A dan 0,25 mg vitamin E per 100 ml. Vitamin-vitamin ini sangat diperlukan untuk daya tahan tubuh (Parwati & Thalib, 2022). Vitamin K, yang mendukung proses pembekuan darah, ada dalam ASI dalam bentuk yang mudah untuk diserap (Simatupang, 2024).

f. Garam dan mineral

Garam adalah zat yang diperlukan oleh bayi. Garam yang terdapat secara alami dalam ASI meliputi natrium, kalsium dan kalium yang diperoleh dari asam klorida dan fosfat. Kalium adalah zat yang paling banyak terdapat dalam ASI,

sedangkan tembaga (Cu), zat besi (Fe), dan mangan (Mn), yang sangat penting untuk pembentukan darah relatif sedikit. Kalsium (Ca) dan fosfor (P) merupakan zat membentuk tulang dan keduanya terdapat dalam jumlah yang memadai dalam ASI.

g. Enzim

Enzim adalah substansi yang membantu proses kimiawi tubuh. ASI mengandung sekitar 20 enzim aktif, dengan *lisozim* sebagai salah satu enzim utama yang membantu memerangi mikroorganisme dan mencegah infeksi.

4. Manfaat ASI

Memberikan ASI berarti memberikan keuntungan pada anak dengan memberikan nutrisi terbaik yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya pada masa awal kehidupan, yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidupnya di kemudian hari. Tidak hanya memberikan manfaat bagi anak yang mengonsumsi ASI, tetapi juga memberikan manfaat pada ibu yang menyusui dengan membantu mencegah risiko kanker payudara (Fitriana, 2023). Selain itu, berikut beberapa manfaat ASI bagi ibu dan bayi dan juga keluarga menurut (Kurniawati *et al.*, 2020):

a. Manfaat ASI bagi ibu

1) Ungkapan kasih sayang ibu kepada bayi

Ibu yang menyusui biasanya melakukan kontak fisik dengan bayinya, seperti menyentuh atau berdekatan secara fisik. Ibu juga sering berinteraksi dengan anaknya, seperti menatap, mengajak berbicara, dan memperhatikan perkembangannya dengan cermat. Semakin sering ibu berinteraksi dengan bayinya,

semakin kuat rasa kasih sayang yang mereka rasakan. Hal ini memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

2) Mencegah kanker

Selama menyusui, ibu melepaskan hormon oksitosin dan prolaktin, yang menghentikan produksi hormon estrogen, yang terkait dengan perkembangan kanker. Sehingga menyusui berfungsi sebagai pencegahan kanker bagi ibu. Menyusui dapat membantu ibu mencegah kanker payudara. Menyusui adalah bentuk kemoterapi alami bagi ibu yang menderita kanker payudara karena menyusui membantu memerangi sel kanker. Ibu yang tidak menyusui juga lebih rentan terhadap penyakit benjolan payudara, yang kemudian dapat berkembang menjadi kanker (Fitriana, 2023).

3) Mencegah perdarahan setelah melahirkan

Ibu menyusui melepaskan hormon yang disebut oksitosin, yang mendorong kontraksi rahim. Kontraksi rahim yang tepat selama persalinan membantu menutup pembuluh darah yang terbuka selama persalinan, sehingga mencegah perdarahan.

b. Manfaat ASI bagi bayi

Berikut adalah beberapa manfaat ASI bagi bayi (Batmomolin *et al.*, 2023):

1) Mencegah infeksi

ASI mengandung antibodi dan zat yang mendukung sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi yang diberi ASI memiliki perlindungan tambahan terhadap infeksi.

2) Mengandung zat gizi yang lengkap

Selama 6 bulan pertama kehidupan, ASI memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi. ASI mengandung perpaduan yang hampir sempurna antara karbohidrat

(laktosa), protein, lemak, multivitamin, dan mineral untuk memenuhi kebutuhan nutrisi penting untuk mendukung proses tumbuh kembang bayi yang optimal.

3) Meningkatkan kecerdasan

ASI memiliki zat yang berperan mendukung perkembangan otak dan sistem saraf, sehingga meningkatkan kemampuan kognitif dan kecerdasan anak. Asupan gizi memegang peranan utama dalam mempengaruhi perkembangan otak. Pemberian ASI eksklusif berperan dalam mendukung perkembangan potensi intelektual anak. ASI kaya akan nutrisi penting untuk perkembangan otak, termasuk taurin, laktosa, dan asam lemak esensial seperti DHA, AA, omega-3, dan omega-6. Jenis asam amino kedua yang paling banyak ditemukan didalam ASI adalah taurin, memiliki peran sebagai neurotransmitter dan berkontribusi penting dalam proses pematangan sel-sel otak (Sinta B *et al.*, 2019).

4) Mencegah diare dan alergi

Bayi yang mendapat ASI memiliki zat yang membantu dalam pencegahan diare dan alergi karena ASI mengandung zat yang mencegah infeksi, virus, dan zat yang mematangkan usus. Dalam penelitian Sutomo *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan kejadian diare pada bayi ($p = 0,000$). Bayi yang tidak menerima ASI eksklusif akan beresiko delapan kali lipat terkena diare dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dari ibunya.

5) Efek psikologis optimal

Ketika ibu menyusui bayinya, biasanya terjadi kontak mata, sentuhan lembut, dan percakapan antara keduanya. Hal ini memperkuat interaksi serta mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

c. Manfaat ASI bagi keluarga

Memberikan ASI juga memberikan manfaat bagi keluarga, baik dari segi ekonomi maupun psikologis. Disamping itu, bayi yang mendapatkan ASI memiliki daya tahan tubuh lebih kuat, yang akan mengurangi biaya untuk perawatan kesehatan. Dari segi psikologis, pemberian ASI mempengaruhi kerukunan keluarga dengan meningkatkan ikatan dan dukungan antar anggota keluarga, yang meningkatkan keharmonisan keluarga. Dari sisi ekonomi, pemberian ASI mengurangi biaya keluarga karena tidak perlu membeli susu formula (Saraha & Suaib, 2023).

B. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Secara ringkas pengetahuan dapat diartikan sebagai segala hal yang berkaitan dengan aktivitas mengetahui atau memahami. Individu kemudian saling berbagi pengetahuan dalam kehidupan sosial, baik melalui bahasa maupun aktivitas lainnya, sehingga memperkaya pengetahuan satu sama lain. Pengetahuan manusia tidak hanya berada dalam pikiran dan hati individu, tetapi juga dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk seperti buku, kaset, serta melalui karya dan kebiasaan hidup yang dapat dikembangkan dan diwariskan dari generasi ke generasi (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang didapatkan melalui kontak panca indera dengan sesuatu. Pada dasarnya, pengetahuan berasal dari proses pengamatan, pendengaran, perasaan, dan pemikiran, yang menjadi landasan bagi perilaku serta tindakan manusia. (Lina *et al.*, 2023). Pengetahuan memiliki fungsi

penting dalam membentuk tindakan ibu, karena dengan pengetahuan memungkinkan ibu untuk memahami secara menyeluruh dampak positif dan negatif dari pemberian ASI eksklusif kepada bayinya. Pemahaman yang diperoleh kemudian menjadi dasar bagi keputusan dan tindakan ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (Utami *et al.*, 2022).

2. Tingkatan pengetahuan

Tingkat pengetahuan sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2015) dalam Pariati & Jumriani (2021) mengatakan bahwa pengetahuan atau aspek kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Berikut adalah klasifikasi tingkatan pengetahuan yang dicapai dalam kognitif:

a) Tahu

Didefinisikan sebagai kemampuan mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya (Solihati & Faridah, 2020). Tingkat pengetahuan ini dianggap sebagai yang paling dasar.

b) Memahami

Pemahaman merujuk pada kemampuan untuk menjelaskan suatu objek dan menafsirkannya dengan tepat. Individu yang memiliki pemahaman harus memiliki kapasitas untuk mengklarifikasi, menguraikan, menyebutkan, dan meringkas informasi terkait. Sebagai ilustrasi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang benar-benar memahami suatu subjek memiliki keterampilan untuk memberikan penjelasan yang jelas, menguraikan konsep-konsep terkait, mengutip fakta-fakta terkait, dan menyimpulkan makna atau implikasinya.

c) Aplikasi

Aplikasi adalah kemampuan di mana seseorang memahami suatu objek, dapat menjelaskannya, dan menggunakan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan meskipun dihadapkan pada situasi yang bervariasi.

d) Analisis

Analisis mengacu pada kapasitas individu untuk menggunakan ide-ide yang baru dipelajari dalam situasi nyata, yang memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi atau menyelesaikan masalah.

e) Sintesis

Sintesis adalah keterampilan untuk menggabungkan komponen dari formulasi yang sudah ada dan menyusunnya dalam hubungan yang logis, sehingga menghasilkan formula baru.

f) Evaluasi

Evaluasi terkait dengan proses menilai suatu hal atau informasi, dengan mengandalkan kriteria yang dibuat sendiri atau berdasarkan standar yang ada.

3. Kategori tingkat pengetahuan

Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki manusia didapatkan melalui pengamatan visual dan pendengaran Menurut Arikunto (2016), rumus untuk mengukur persentase dari jawaban kuesioner adalah:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah nilai benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, menurut Arikunto (2010) dalam Adventus (2019):

- a) Tingkat pengetahuan baik : 76-100%
- b) Tingkat pengetahuan cukup : 57-75%

- c) Tingkat pengetahuan kurang : $\leq 56\%$

C. Dukungan Keluarga

1. Pengertian dukungan keluarga

Dukungan keluarga disebut sebagai jenis hubungan interpersonal yang mencakup perilaku, tindakan, dan respons anggota keluarga yang menunjukkan kepedulian, keterlibatan, dan penerimaan.. Dukungan ini meliputi dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan emosional, dan dukungan sosial. Dukungan keluarga adalah faktor eksternal yang berpengaruh terhadap keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Erda *et al.*, 2020). Dukungan ini, terutama dari suami, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi ibu dalam menyusui (Sulistiyowati *et al.*, 2020). Jika keluarga memberikan dukungan kepada ibu, hal itu akan menginspirasi ibu untuk bertindak karena adanya keyakinan dari dukungan tersebut. Ini akan meningkatkan rasa percaya diri, semangat, dan tekad dalam diri ibu, yang akan memberikan ibu dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan begitu juga sebaliknya (Batubara *et al.*, 2023).

2. Fungsi keluarga

Berdasarkan BKKBN fungsi keluarga diklasifikasikan menjadi delapan. Fungsi-fungsi ini juga sejalan dengan yang diuraikan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 dalam Panuluh & Winiastuti (2020), yaitu:

a. Fungsi keagamaan

Keluarga merupakan tempat pertama anak-anak memperoleh nilai-nilai keagamaan dan identitas agama. Keluarga diharapkan dapat berfungsi sebagai pendorong bagi setiap anggota keluarga untuk menjadi individu yang agamis, dan taqwa kepada Tuhan.

b. Fungsi sosial budaya

Sebuah peran keluarga yang memberikan peluang bagi para anggota keluarganya untuk memupuk keanekaragaman sosial dan budaya bangsa yang kaya sebagai sebuah kelompok.

c. Fungsi cinta kasih

Kasih sayang dan perasaan dicintai adalah kebutuhan dasar manusia, dan keluarga berfungsi sebagai tempat di mana individu dapat mengekspresikan dan menerima cinta (Ali & Murdiana, 2020).

d. Fungsi perlindungan

Keluarga berfungsi sebagai tempat perlindungan dan kenyamanan bagi semua anggotanya. Di sana, setiap individu merasakan rasa aman dan hangat.

e. Fungsi reproduksi

Peran keluarga dalam merencanakan kelanjutan keturunan adalah mengelola reproduksi dengan cara yang sehat, memastikan anak-anak yang lahir tumbuh menjadi generasi penerus yang unggul.

f. Fungsi sosialisasi dan pendidikan

Peran sosialisasi dan pendidikan dalam keluarga adalah untuk menyediakan ruang di mana interaksi terjadi, yang memungkinkan anggota untuk belajar bagaimana bersosialisasi dan berkomunikasi dengan cara yang positif dan sehat. Dengan interaksi yang dekat dan sering, proses pendidikan dalam keluarga menjadi sangat efektif. Keluarga membimbing anak-anak dalam memahami nilai, norma, dan komunikasi yang tepat dengan orang lain, sekaligus mengajarkan mereka mengenai perilaku yang baik dan benar.

g. Fungsi ekonomi

Peran keluarga dalam mendukung kemandirian dan ketahanan adalah dengan menyediakan sumber daya yang efektif untuk memenuhi kebutuhan anggotanya. Sebagai contoh, ayah biasanya bekerja untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga, sementara ibu berfokus pada pengasuhan anak. Keluarga juga berperan dalam menyediakan makanan, pakaian, tempat tinggal, dan kebutuhan material lainnya, dan memberikan bantuan keuangan kepada semua anggota keluarganya.

h. Fungsi lingkungan

Keluarga memiliki tanggung jawab dalam mengatur kehidupan mereka dengan memelihara lingkungan, yang mencakup aspek fisik dan sosial, serta lingkungan dalam skala kecil (mikro) maupun besar (makro).

3. Jenis dukungan keluarga

Keluarga memiliki berbagai jenis dukungan, seperti yang dijelaskan Friedman (2013) dalam Gunawan & Ulastris (2022) adalah sebagai berikut:

a. Dukungan informasional

Keluarga berperan sebagai penyedia dukungan informasi dengan memberikan panduan, rekomendasi, penjelasan, dan informasi relevan yang membantu dalam pemecahan masalah. Jenis dukungan ini mencakup berbagai bentuk bantuan, termasuk arahan dan pengetahuan penting bagi anggota keluarga.

b. Dukungan penilaian

Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui apresiasi positif, yang melibatkan persetujuan dan penghargaan atas ide dan kinerja seseorang, serta

membina hubungan yang dilandasi rasa saling menghormati di antara individu. (Nurhayati *et al.*, 2021).

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental melibatkan bantuan yang ditawarkan oleh keluarga, yaitu menyediakan tempat tinggal, memberikan bantuan keuangan., dan membantu mengerjakan tugas-tugas sehari-hari di rumah (Febby *et al.*, 2023).

d. Dukungan emosional

Dukungan emosional melibatkan peranan keluarga dalam memberikan rasa nyaman dan tentram untuk beristirahat dan memulihkan diri, juga menjadi ruang untuk pengaturan emosi. Keluarga mengekspresikan cinta, perhatian, penghargaan, dan empati, menumbuhkan rasa saling percaya dan kesediaan untuk mendengarkan dan didengar. Dengan dukungan ini, seseorang merasa aman, dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh keluarganya, sehingga memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih efektif. (Tiara *et al.*, 2020).

4. Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga

Menurut Purnawan (2008) yang dikutip dalam Pramono & Agustini (2021), terdapat dua faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga, yaitu:

- a. Faktor internal: pendidikan, pengetahuan, faktor psikologis, serta aspek spiritual
- b. Faktor eksternal: praktik dalam keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan latar belakang budaya.

D. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif

Pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan penelitian oleh Damanik (2020) menyatakan ada hubungan pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif dengan $p\text{ value} = 0,01$. Peluang dalam memberikan ASI eksklusif 13 kali lebih besar pada ibu dengan pengetahuan baik dibandingkan ibu dengan pengetahuan kurang.

Penelitian oleh Rimbawati *et al.*, (2023) juga mengungkapkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI eksklusif pada dengan $p\text{ value} 0,015$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman seorang ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, semakin termotivasi pula ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada anaknya (Sayangi *et al.*, 2024).

2. Hubungan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif

Dukungan dari individu disekitar ibu mempunyai peran penting dalam keberhasilan menyusui (Dewi *et al.*, 2023). Menurut Mamangkey (2018) dalam Ivana *et al.*, (2023), keluarga berfungsi dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui fungsi afektif. Hal ini termasuk memenuhi kebutuhan psikologis, memberikan perhatian, cinta serta kasih sayang, juga saling mendukung. Berdasarkan penelitian Arbi *et al.*, (2022) menunjukkan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi dengan $p = 0,021$. Semakin banyak perhatian dan dukungan yang diberikan oleh keluarga, seperti mendengarkan keluhan ibu menyusui, maka ibu akan merasa lebih terdorong dan diperhatikan. Rasa percaya diri yang meningkat ini akan mendukung ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya (Astutik & Pratama, 2024).