

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Air Susu Ibu (ASI)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan biologis yang dihasilkan oleh kelenjar mammae ibu dan menjadi sumber nutrisi utama bagi bayi sejak lahir. ASI mengandung zat gizi makro dan mikro, antibodi, enzim, hormon, serta faktor pertumbuhan yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman lain. ASI berperan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi (WHO, 2023).

B. ASI Eksklusif

1. Pengertian

ASI Eksklusif merupakan praktik pemberian Air Susu Ibu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa disertai pemberian makanan atau minuman lain, termasuk air putih, kecuali obat, vitamin, dan mineral yang diresepkan oleh tenaga kesehatan. Konsep ASI Eksklusif menekankan bahwa ASI telah mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi selama enam bulan pertama kehidupan (Prasetyo *et al*, 2023).

2. Manfaat ASI Eksklusif

Ada beberapa manfaat yang dimiliki oleh ASI Eksklusif diantaranya (Kurniawati *et al*, 2020):

- **Mendukung Perkembangan Sistem Imun Bayi**

ASI mengandung beragam komponen imunologis yang memiliki peran penting

dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, seperti imunoglobulin A (IgA), laktoferin, lisozim, sitokin, serta sel darah putih. IgA sekretori dalam ASI berfungsi melapisi mukosa saluran cerna bayi sehingga mencegah masuknya patogen ke dalam tubuh. Selain itu, laktoferin memiliki sifat antibakteri dengan menghambat pertumbuhan bakteri patogen melalui pengikatan zat besi. Kandungan sel imun dalam ASI juga membantu pematangan sistem imun bayi yang belum berkembang sempurna pada awal kehidupan (WHO, 2023).

- Menurunkan Risiko Diare dan Infeksi Saluran Pernapasan

Pemberian ASI Eksklusif terbukti secara signifikan menurunkan risiko terjadinya penyakit infeksi, terutama diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). ASI melindungi bayi dari kontaminasi bakteri dan virus yang sering terjadi melalui makanan atau minuman tambahan yang tidak higienis. Antibodi dan faktor antiinflamasi dalam ASI membantu tubuh bayi melawan patogen penyebab infeksi. Bayi yang tidak memperoleh ASI Eksklusif memiliki risiko yang lebih besar mengalami penyakit diare dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dibandingkan bayi yang disusui secara eksklusif (Roesli, 2020).

- Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Optimal

ASI mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Kandungan lemak esensial seperti asam lemak rantai panjang (DHA dan ARA) berperan penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf. Selain itu, protein dalam ASI lebih mudah dicerna sehingga mendukung

pertumbuhan yang optimal tanpa membebani sistem pencernaan bayi. Oleh karena itu, bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif cenderung memiliki status gizi dan perkembangan yang lebih baik (Roesli, 2020).

- Meningkatkan Ikatan Emosional antara Ibu dan Bayi

Proses menyusui tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga manfaat psikologis. Kontak kulit antara ibu dan bayi selama menyusui merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan dalam memperkuat ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi. Ikatan emosional yang kuat ini berkontribusi terhadap rasa aman, kenyamanan, serta perkembangan psikososial bayi. Selain itu, menyusui juga dapat membantu ibu merasa lebih dekat dengan bayinya dan mengurangi risiko stres serta depresi pasca persalinan (Prasetyo *et al*, 2023).

- Menurunkan Risiko Penyakit Kronis di Kemudian Hari

Pemberian ASI Eksklusif memiliki efek jangka panjang yang berhubungan dengan kesehatan anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit kronis seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular di usia dewasa. Hal ini disebabkan oleh peran ASI dalam pengaturan metabolisme, komposisi mikrobiota usus yang sehat, serta pembentukan pola makan yang baik sejak dini (WHO, 2020).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Keberhasilan pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain faktor ibu (pengetahuan, motivasi, sikap), faktor keluarga (dukungan suami dan keluarga), faktor

pelayanan kesehatan (dukungan tenaga kesehatan), serta faktor sosial budaya dan pekerjaan ibu.

Faktor pengetahuan dan motivasi ibu menjadi komponen penting karena berkaitan langsung dengan keputusan dan konsistensi ibu dalam menyusui (Suciati, 2020).

C. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh seseorang melalui proses penginderaan terhadap suatu objek dengan memanfaatkan panca indera yang kemudian dipahami dan diingat. Dalam konteks kesehatan, pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif mencakup pemahaman mengenai definisi, manfaat, cara pemberian, waktu pemberian, serta dampak tidak diberikannya ASI Eksklusif (Silitonga, 2024).

1. Tingkatan Pengetahuan

Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan memiliki beberapa tingkatan, yaitu mengetahui (*know*), memahami (*comprehension*), mengaplikasikan (*application*), menganalisis (*analysis*), mensintesis (*synthesis*), dan mengevaluasi (*evaluation*). Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi akan mempermudah individu dalam mengadopsi perilaku kesehatan yang positif, termasuk praktik pemberian ASI Eksklusif (Silitonga, 2024).

Ada beberapa tingkatan pengetahuan diantaranya (Lestari, 2023):

- Mengetahui (*Know*)

Mengetahui merupakan tingkat pengetahuan paling dasar, yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat atau mengenali kembali suatu informasi yang telah diterima sebelumnya. Pada tingkat ini, individu hanya mampu menyebutkan atau mengulang fakta tanpa pemahaman yang mendalam. Dalam konteks ASI Eksklusif,

ibu pada tingkat mengetahui dapat menyebutkan pengertian ASI Eksklusif atau lama pemberian ASI Eksklusif, namun belum tentu memahami alasan dan manfaat di balik praktik tersebut. Pengetahuan pada tingkat ini masih bersifat pasif dan belum cukup kuat untuk mendorong perubahan perilaku.

- Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan kembali suatu informasi dengan kata-kata sendiri serta menangkap makna dari informasi tersebut. Ibu yang berada pada tingkat memahami tidak hanya mengetahui definisi ASI Eksklusif, tetapi juga mampu menjelaskan manfaat ASI Eksklusif bagi bayi dan ibu. Pemahaman yang baik akan membentuk sikap positif terhadap perilaku kesehatan, meskipun belum selalu diikuti dengan praktik nyata. Tingkat ini menjadi dasar penting dalam pembentukan niat untuk berperilaku sehat (Silitonga, 2024).

- Mengaplikasikan (*Application*)

Mengaplikasikan adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki dalam situasi nyata. Pada tingkat ini, ibu mampu menerapkan informasi yang diperoleh ke dalam tindakan sehari-hari, seperti memberikan ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain hingga bayi berusia enam bulan. Tingkat aplikasi menunjukkan bahwa pengetahuan telah berubah menjadi perilaku, sehingga sangat relevan dalam praktik pemberian ASI Eksklusif (Silitonga, 2024).

- Menganalisis (*Analysis*)

Menganalisis merupakan kemampuan seseorang untuk memecah suatu masalah ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil serta memahami hubungan antar bagian tersebut. Dalam konteks pemberian ASI Eksklusif, ibu pada tingkat ini mampu mengenali faktor-faktor yang menghambat keberhasilan menyusui, seperti

kelelahan, kurangnya dukungan keluarga, atau pengaruh budaya. Dengan kemampuan analisis, ibu dapat mengidentifikasi masalah dan mencari solusi yang tepat untuk mempertahankan praktik ASI Eksklusif (Silitonga, 2024).

- Mensintesis (*Synthesis*)

Mensintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai informasi dan pengalaman menjadi suatu konsep atau rencana baru yang lebih utuh. Ibu yang berada pada tingkat sintesis mampu mengintegrasikan pengetahuan tentang ASI Eksklusif, pengalaman pribadi, serta saran tenaga kesehatan untuk merancang strategi menyusui yang sesuai dengan kondisi dirinya. Tingkat ini menunjukkan kematangan kognitif yang tinggi dan kesiapan ibu dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa menyusui (Silitonga, 2024).

- Mengevaluasi (*Evaluation*)

Mengevaluasi merupakan tingkat pengetahuan yang paling tinggi, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian atau menetapkan keputusan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pada tingkat ini, ibu mampu menilai efektivitas praktik menyusui yang telah dilakukan, membandingkan manfaat ASI Eksklusif dengan risiko pemberian makanan tambahan dini, serta membuat keputusan yang tepat demi kesehatan bayi. Kemampuan evaluasi yang baik akan memperkuat komitmen ibu dalam mempertahankan perilaku pemberian ASI Eksklusif (Silitonga, 2024).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu

Beragam faktor dapat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu, seperti tingkat pendidikan, usia, pengalaman menyusui sebelumnya, akses terhadap informasi kesehatan, serta peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi. Ibu dengan pendidikan dan akses informasi yang baik cenderung memiliki pengetahuan yang

lebih memadai mengenai ASI Eksklusif (Khofiyah, 2019).

3. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif

Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif terhadap pentingnya ASI Eksklusif. Ibu yang memahami manfaat ASI Eksklusif serta risiko pemberian makanan tambahan dini akan lebih termotivasi dan konsisten dalam memberikan ASI secara eksklusif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan baik memiliki peluang lebih besar untuk memberikan ASI Eksklusif dibandingkan ibu dengan pengetahuan rendah (Roesli, 2020).

D. Motivasi Ibu

Motivasi adalah dorongan yang bersumber dari faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Dalam pemberian ASI Eksklusif, motivasi ibu merupakan faktor psikologis yang menentukan keberlanjutan dan keberhasilan praktik menyusui, terutama saat ibu menghadapi hambatan fisik maupun sosial (Asih, 2021).

1. Jenis-Jenis Motivasi Motivasi terbagi menjadi:

- a. Motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri ibu, seperti keinginan memberikan yang terbaik bagi bayi
- b. Motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan dari luar, seperti dukungan suami, keluarga, dan tenaga kesehatan

2. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Ibu

Motivasi ibu dipengaruhi oleh: dukungan keluarga, dukungan tenaga kesehatan, lingkungan sosial, kondisi psikologis ibu dan pengalaman menyusui sebelumnya (Diana dan Fitriyani, 2020).

3. Hubungan Motivasi Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif

Motivasi yang tinggi membuat ibu lebih mampu menghadapi hambatan selama masa menyusui, sehingga meningkatkan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif (Azzahra *et al*, 2029).

E. Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI Eksklusif merupakan praktik pemberian Air Susu Ibu secara penuh kepada bayi sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa disertai pemberian makanan atau minuman tambahan. (Safitri dan Puspitasari, 2018).

1. Indikator Pemberian ASI Eksklusif

Indikator pemberian ASI Eksklusif meliputi:

- Bayi hanya mendapatkan ASI sejak lahir hingga usia 6 bulan
- Tidak diberikan makanan atau minuman tambahan
- ASI diberikan secara langsung atau ASI perah

2. Dampak Tidak Diberikannya ASI Eksklusif

Balita yang tidak diberikannya ASI Eksklusif dapat meningkatkan risiko: Diare, Infeksi saluran pernapasan, Gangguan pertumbuhan dan Stunting (Dahliansyah, 2022).