

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibu Hamil dan ASI Eksklusif

Ibu hamil adalah orang yang sedang dalam proses pembuahan untuk melanjutkan keturunan. Dalam tubuh seorang wanita hamil terdapat janin yang tumbuh di dalam rahim. Seorang ibu hamil harus mempersiapkan diri sebaik – baiknya, tidak menimbulkan permasalahan pada kesehatan ibu, bayi, dan saat proses kelahiran (Mamuroh, 2019)

Periode kehamilan dibedakan menjadi III trimester yaitu : masa kehamilan trimester I yaitu 0-12 minggu, pada awal kehamilan (trimester I) sering terjadinya mual dan muntah yang dialami oleh wanita atau sering disebut morning sickness. Mual dan muntah pada awal kehamilan berhubungan dengan perubahan kadar hormonal pada tubuh wanita hamil. Selanjutnya masa kehamilan trimester II dan III Masa kehamilan trimester II yaitu 13-27 minggu dan trimester III yaitu 28-40 minggu, pada masa trimester II dan III terjadi penambahan berat badan yang ideal selama kehamilan.

Kondisi kehamilan membuat banyak perubahan pada wanita. Dilihat dari segi fisik perubahan-perubahan itu antara lain berat badan bertambah, perubahan pada kulit, dan perubahan pada payudara. Daerah puting juga memiliki banyak kelenjar minyak keringat yang berfungsi agar kulit puting senantiasa lembut, lentur, dan terlindungi dari iritasi akibat hisapan bayi. Minyak yang timbul dari kelenjar ini membunuh kuman di sekitar puting . sementara itu, ASI sendiri dapat membunuh kuman. Selama hamil, puting menjadi lebih besar. Kadang, kelenjar

minyak di daerah ini menjadi terlihat besar seperti benjolan di daerah areola.

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI Eksklusif. Pada saat hamil, terjadi pembengkakan dari payudara akibat pengaruh hormonal termasuk juga pembengkakan dari puting susu, selain itu daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap. Dengan adanya pembengkakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah luka, oleh karena itu biasanya perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil.

Dengan melakukan perawatan payudara dengan benar dan teratur, selain memudahkan bayi menghisap ASI juga menjaga kebersihan payudara sehingga mencegah penyumbatan. Selain itu juga bermanfaat untuk memperkuat kulit sehingga mencegah terjadinya luka/ lecet pada saat mulai menyusui. Timbulnya luka ini merupakan gangguan yang sering terjadi dan berpotensi mengganggu pemberian ASI pada bayi seterusnya.

Disamping perawatan payudara, keberhasilan pemberian ASI sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dengan menginformasikan kepada ibu balita tentang pentingnya ASI dan bagaimana menyusui yang benar agar pemberian ASI menjadi lancar. Selain Peningkatan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif untuk persiapan menyusui (ASI Eksklusif) ibu hamil perlu mempunyai sikap yang positif tentang ASI eksklusif agar kelak setelah melahirkan ibu sudah benar-benar siap menyusui secara eksklusif.

B. ASI Eksklusif

1. Pengertian

Asi adalah makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah dan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Prasetyo,2008). Asi Eksklusif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun (Roesli,2012).

Produksi ASI dirangsang oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Selain itu reflek prolaktin dan let down refleks juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Reflek prolaktin akan terangsang saat bayi menghisap puting ibu yang akan merangsang produksi ASI dan let down refleks merangsang derasnya pengeluaran ASI. Ibu yang menyusui secara dini akan semakin cepat merangsang pengeluaran produksi ASI (Bobak,Lowdermilk dan Jensen,2005;Cox,2006).

2. Manfaat ASI dan Menyusui

Menyusui bayi mendatangkan keuntungan bagi bayi, ibu, keluarga, masyarakat dan negara. Sebagai makanan bayi yang paling sempurna, ASI mudah dicerna dan diserap karena mengandung enzim pencernaan. ASI juga dapat mencegah terjadinya penyakit infeksi karena mengandung zat penangkal penyakit yaitu imunoglobulin. ASI bersifat praktis, murah, bersih dan mudah diberikan kepada bayi.

Pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik,

terutama bayi berumur kurang dari 6 bulan. ASI mengandung berbagai zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk mencukupi gizi bayi pada 6 bulan pertama setelah kelahiran (Prasetyono,2021).

Menurut Astutik (2014) manfaat pemberian ASI Eksklusif adalah sebagai berikut :

a. Manfaat ASI bagi bayi

- 1) Mempunyai komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi yang dilahirkan.
- 2) Jumlah kalori yang terdapat dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai enam bulan.
- 3) Asi mengandung zat pelindung atau antibodi yang melindungi terhadap penyakit.
- 4) Dengan memberikan ASI minimal sampai enam bulan maka dapat menyebabkan perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat.
- 5) Memberikan ASI akan memperkuat ikatan batin ibu dan bayi.
- 6) Mengisap ASI membuat bayi mudah mengkoordinasi saraf menelan, mengisap, dan bernafas menjadi lebih sempurna dan bayi menjadi lebih aktif dan ceria.
- 7) Bayi yang diberi ASI lebih mampu menghadapi penyakit kuning.

b. Manfaat ASI bagi Ibu

Menyusui juga memberikan manfaat bagi ibu (Nisman,dkk,2011) diantaranya :

- 1) Menghentikan perdarahan pasca persalinan

Ketika bayi menyusui , isapan bayi akan merangsang otak untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin, selain

mengerutkan otot-otot untuk pengeluaran ASI, juga membuat otot-otot rahim dan juga pembuluh darah di rahim sebagai bekas proses persalinan, cepat terhenti. Efek ini akan berlangsung secara lebih maksimal jika setelah melahirkan ibu langsung menyusui bayinya.

2) Psikologi ibu

Rasa bangga dan bahagia karena dapat memberikan sesuatu dari dirinya demi kebaikan bayinya (menyusui bayinya) akan memperkuat hubungan batin antara batin ibu dan bayi.

3) Mencegah kanker

Wanita yang menyusui memiliki angka insidensi terkena kanker payudara, indung telur, dan rahim lebih rendah.

4) Menyusui dengan frekuensi yang sering dan lama dapat digunakan sebagai metode kontrasepsi alami yang dapat mencegah terjadinya ovulasi pada ibu. Jika akan memanfaatkan metode kontrasepsi ini sebaiknya konsultasi dengan dokter.

5) Mempercepat ibu kembali ke berat badan sebelum hamil. Dengan menyusui cadangan lemak dari tubuh ibu yang memang disiapkan sebagai sumber energi pembentukan ASI. Akibatnya, cadangan lemak tersebut akan menyusut sehingga penurunan berat badan ibu pun akan berlangsung lebih cepat.

6) Asi lebih murah sehingga ibu tidak perlu membeli

7) Asi tersedia setiap saat tanpa harus menunggu waktu menyiapkan dengan temperatur atau suhu yang sesuai dengan kebutuhan bayi.

8) Asi mudah disajikan dan tanpa kontaminasi bahan berbahaya dari luar serta

steril dari bakteri.

3. Jenis ASI

Menurut Jauhari (2018) jenis ASI dibagi menjadi tiga macam yaitu: Kolostrum, ASI masa transisi dan ASI matur

a. Kolostrum

Cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, mineral, dan antibodi daripada ASI yang telah matang. ASI mulai ada kira-kira pada hari ke-3 atau hari ke-4. Kolostrum berubah menjadi ASI yang matang kira-kira 15 hari sesudah bayi lahir. Bila ibu menyusui sesudah bayi lahir dan bayi sering menyusui, maka proses adanya ASI akan meningkat.

b. Asi Transisi/Peralihan

Asi peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna, serta komposisinya. Kadar imunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c. Asi Matur

Asi matur disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih. Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk. Formilk lebih encer, serta mempunyai kandungan rendah lemak, tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air.

4. Kandungan ASI

Adapun kandungan yang terdapat dalam ASI antara lain

a. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak, kadar lemak dalam ASI antara 3,5% – 4,5%. Kadar kolestrol ASI lebih tinggi daripada susu sehingga bayi yang mendapat ASI seharusnya kadar kolestrol darah lebih tinggi, tetapi ternyata penelitian Osborn membuktikan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita penyakit jantung koroner pada usia muda (Hidajati, 2012).

b. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktose, mempunyai kadar paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7%). Laktose mempunyai manfaat lain yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *lactobacillus bifidus*.

c. Protein

Protein dalam ASI terdiri dari *casein* (protein yang sulit dicerna) dan *whey* (protein yang mudah dicerna). ASI lebih banyak mengandung whey daripada casein sehingga protein ASI mudah dicerna sedangkan pada susu sapi kebalikannya.

d. Garam dan Mineral

ASI mengandung garam dan mineral lebih rendah dibanding susu sapi, bayi yang mendapatkan susu sapi yang tidak dimodifikasi dapat menderita tetani karena hipokalsemia.

e. Vitamin

ASI mengandung vitamin yang diperlukan bayi, vitamin K yang berfungsi

sebagai katalisator pada proses pembentukan darah dengan jumlah yang cukup dan mudah diserap dalam ASI juga terdapat vitamin D dan E terutama dalam kolostrum (Hidajati, 2012).

Disamping kandungan nutrisi yang lengkap didalam ASI juga terdapat zat kekebalan seperti IgA, IgM, IgG, IgE, laktoferin, lisosom, immunoglobulin dan zat lainnya yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi (Moehji, 2008 dalam Septiani, 2017). ASI jika dikonsumsi bayi dapat menambah kadar DHA (*Docosahexaenoic Acid*) dalam otak. Perkembangan otak bayi akan semakin baik apabila bayi semakin banyak meminum ASI. Komposisi ASI dipengaruhi oleh stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan diet ibu (Soetjningsih, 2012 dalam Yusrina, 2018).

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Wahyuningsih,2012)

a. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat di dalam diri individu itu sendiri, meliputi :

1) Faktor pendidikan

Makin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah untuk menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat sikap terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan, termasuk mengenai ASI Eksklusif (Wahyuningsih, 2012)

2) Faktor pengetahuan

Pengetahuan yang rendah tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI Eksklusif bisa menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

Kemungkinan pada saat pemeriksaan kehamilan (Ante Natal Care), mereka tidak memperoleh informasi tentang ASI Eksklusif, kandungan dan manfaat ASI, teknik menyusui, dan kerugian jika tidak memberikan ASI Eksklusif (Wahyuningsih,2012)

3) Faktor sikap/perilaku

Menurut Rusli(2008), dengan menciptakan sikap yang positif mengenai ASI dan menyusui dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif.

4) Faktor psikologis

Adanya anggapan para ibu bahwa menyusui akan merusak penampilan dan khawatir akan tampak menjadi tua, selain itu juga karena tekanan batin sehingga dapat mendesak ibu untuk mengurangi frekuensi dan lama menyusui bayinya (Rusli 2008)

5) Faktor fisik ibu

Alasan ibu yang sering muncul untuk tidak menyusui adalah karena ibu sakit, baik sebentar maupun lama. Sebenarnya jarang sekali ada penyakit yang mengharuskan ibu untuk berhenti menyusui.

6) Faktor emosional

Faktor emosi mampu mempengaruhi produksi air susu ibu. Perasaan takut, gelisah, marah, sedih, cemas, kesal, malu atau nyeri hebat akan mempengaruhi refleks oksitosin yang akhirnya menekan pengeluaran ASI. Sebaliknya, perasaan ibu yang berbahagia, senang, perasaan menyayangi bayi, perasaan bangga menyusui bayinya akan meningkatkan pengeluaran ASI (Rusli, 2008)

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan, maupun dari luar individu itu sendiri, meliputi :

1) Dukungan suami

Dukungan suami sangat penting dalam suksesnya menyusui, terutama ASI eksklusif. Dukungan emosional suami sangat berarti dalam menghadapi tekanan luar, menjadi benteng pertama saat ibu mendapat godaan yang datang dari keluarga terdekat, orang tua atau mertua. Suami juga harus berperan dalam pemeriksaan kehamilan, menyediakan makanan bergizi untuk ibu dan membantu meringankan pekerjaan istri. Kondisi ibu yang sehat dan suasana yang menyenangkan akan meningkatkan kestabilan fisik ibu sehingga produksi ASI lebih baik (Wahyuningsih,2008)

2) Perubahan sosial budaya

meliputi Ibu-ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya, Meniru teman, tetangga atau orang terkemuka yang memberikan susu botol

3) Merasa ketinggalan zaman jika menyusui bayinya

4) Faktor kurangnya petugas kesehatan

Kurangnya petugas kesehatan didalam memberikan informasi kesehatan, menyebabkan masyarakat kurang mendapatkan informasi atau dorongan tentang manfaat pemberian ASI.

5) Meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI

Peningkatan sarana komunikasi dan transportasi yang memudahkan periklanan distribusi susu buatan menimbulkan pergeseran perilaku dari pemberian ASI ke pemberian Susu Formula baik di desa maupun diperkotaan.

- 6) Pemberian informasi yang salah
- 7) Faktor pengelolaan laktasi di ruang bersalin (praktik IMD)

Bayi hendaknya disusui segera atau sedini mungkin setelah lahir. Namun tidak semua persalinan berjalan normal dan tidak semua dapat melaksanakan menyusui dini. Keberhasilan praktik IMD dapat membantu agar proses pemberian ASI eksklusif berhasil.

6. Proses dan Langkah-Langkah Menyusui Yang Benar

Pemberian Asi atau menyusui hendaknya dilakukan seketika setelah bayi baru lahir atau yang dikenal dengan nama Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Adapun proses menyusui yang baik dan benar adalah sebagai berikut (Kristiyanasari,2011)

- a. Biarkan bayi bersama ibunya segera sesudah dilahirkan selama beberapa jam pertama. Segera susui bayi maksimal setengah jam pertama setelah persalinan. Hal ini sangat penting apakah bayi akan mendapat cukup ASI atau tidak. Ini didasari oleh peran hormon pembuat ASI, antara lain hormon prolaktin dalam peredaran darah ibu akan menurun setelah satu jam persalinan yang disebabkan oleh lepasnya plasenta.
- b. Bayi harus ditempatkan dekat dengan ibunya dikamar yang sama (rawat gabung). Tujuannya agar ibu dapat menyusui bayinya sedini mungkin, kapan saja dan dimana saja dan dapat menunjukkan tanda-tanda yang menunjukkan bayi lapar.
- c. Memberikan ASI pada bayi sesering mungkin. Menyusui bayi secara tidak dijadwal (on demand), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain

(kencing dll) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam.

- d. Hindari susu botol dan “dot empeng”. Secara psikologis, bayi yang disusui oleh ibunya sejak dini sudah terlatih bahwa untuk mendapatkan sesuatu harus ada usaha yang dilakukan, semakin kuat usaha yang dilaksanakan maka semakin banyak yang diperoleh

Langkah-langkah menyusui yang benar :

- a. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar payudara. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu
- b. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
 - 1) Ibu duduk atau berbaring dengan santai, bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu menggantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi
 - 2) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu (kepala tidak boleh menengadiah, dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
 - 3) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satu didepan.
 - 4) Perut bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
 - 5) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
 - 6) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang
- c. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang

dibawah, jangan menekan puting susu.

- d. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (rooting reflex) dengan cara :
 - 1) Menyentuh pipi dengan puting susu atau
 - 2) Menyentuh sisi mulut
- e. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu serta areola payudara dimasukkan ke mulut bayi

7) Masalah Dalam Menyusui

Masalah menyusui masa antenatal diantaranya adalah (Kristiyanasari,2011):

- a. Kurang atau salah informasi
 - 1) Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang.
 - 2) Asi belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, padahal yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankannya tanpa minuman selama beberapa hari. Disamping itu pemberian minuman sebelum ASI keluar akan memperlambat pengeluaran ASI oleh karena bayi menjadi kenyang dan malas menyusui
 - 3) Karena payudara berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI padahal ukuran payudara tidak menentukan ukuran ASI cukup atau kurang karena ukuran kurang ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara kecil dan produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi

dilaksanakan dengan baik dan benar.

b. Puting susu datar atau terbenam

Sejak kehamilan trimester terakhir, ibu yang tidak mempunyai resiko kelahiran prematur dapat diusahakan mengeluarkan puting susu datar atau terbenam dengan :

- 1) Teknik atau gerakan Hoffman yang dikerjakan 2x sehari
- 2) Dibantu dengan jarum suntik yang dipotong ujungnya atau dengan pompa ASI.

Setelah bayi lahir puting susu datar atau terbenam dapat dikeluarkan dengan cara :

- 1) Susui bayi secepatnya segera setelah lahir saat bayi aktif dan ingin menyusu
- 2) Susui bayi sesering mungkin (misalnya tiap 2-2,5 jam), ini akan menghindarkan payudara terisi terlalu penuh dan memudahkan bayi untuk menyusu.
- 3) Massage payudara dan mengeluarkan ASI secara manual sebelum menyusui dapat membantu bila terdapat bendungan payudara dan puting susu tertarik ke dalam
- 4) Pompa ASI yang efektif bukan yang berbentuk “terompet” atau bentuk (Squeeze dan bulb) dapat dipakai untuk mengeluarkan puting susu pada waktu menyusui

8) Perawatan Payudara Saat Hamil

Kondisi kehamilan membuat banyak perubahan pada wanita. Dilihat dari segi fisik perubahan-perubahan itu antara lain berat badan bertambah, perubahan pada kulit dan perubahan pada payudara. Daerah puting juga memiliki banyak

kelenjar minyak keringat yang berfungsi agar kulit puting senantiasa lembut, lentur, dan terlindungi dari iritasi akibat hisapan bayi. Minyak yang timbul dari kelenjar ini juga membunuh kuman disekitar puting. Sementara itu, ASI sendiri dapat membunuh kuman. Selama hamil, puting menjadi lebih besar. Kadang, kelenjar minyak didaerah ini menjadi terlihat besar seperti benjolan di daerah areola.

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Pada saat hamil, terjadi pembengkakan dari payudara akibat pengaruh hormonal termasuk juga pembengkakan dari puting susu, selain itu daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap, Dengan adanya pembengkakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi bahkan mudah luka. Oleh karena itu biasanya perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil (Kristiyanasari,2011)

Perawatan payudara ini memiliki beberapa manfaat, antara lain :

- a. Menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu
- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui
- c. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar
- d. Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya
- e. Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui.

Dengan melakukan perawatan payudara selama kehamilan diharapkan segala permasalahan payudara saat kehamilan dapat ditangani.

C. Pengetahuan Asi Eksklusif

1. Pengertian

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2008). Pengertian lain tentang pengetahuan menurut Soekanto (2008), pengetahuan merupakan pesan kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya yang berbeda sekali dengan kepercayaan (Beliefs), takhayul (Supercitition) dan penerangan-penerangan yang keliru (Misinformation).

Pengetahuan Asi eksklusif adalah segala sesuatu yang diketahui tentang ASI Eksklusif meliputi pengertian ASI Eksklusif, manfaat menyusui, kandungan ASI dll. Pada ibu hamil sangat penting diberikan pengetahuan tentang ASI Eksklusif karena untuk mempersiapkan proses insiasi menyusui dini serta periode setelah melahirkan untuk memastikan bahwa menyusui terlaksana dengan baik dan sudah siap untuk menyusui bayinya.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Astutik (2013) dan Triyani (2012), adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

a. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usis maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir

seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menurun.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

d. Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan, Hal

ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

3. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

a. Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

b. Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran terhadap pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden dimana kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dapat disesuaikan dengan tingkat pendidikan. Menurut Arikunto (2010) menjelaskan tentang hasil pengukuran yang diperoleh dari pertanyaan obyektif (pilihan ganda) sebagai berikut :

- a. Baik, jika prosentase jawaban : 76-100 %
- b. Cukup, jika prosentase jawaban : 56-75 %
- c. Kurang, jika prosentase jawaban : <56 %

D. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Dengan kata lain, sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (Notoatmodjo,2012).

Menurut Newcomb yang dikutip oleh Notoatmojo (2-12), sikap adalah merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap dapat bersifat positif atau negatif. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu, sedangkan sikap negatif terdapat kecenderungan menjauhi, menghindari, membenci dan tidak menyukai objek tertentu.

Sikap dikatakan sebagai suatu respon evaluatif. Respon hanya akan timbul apabila individu dihadapkan pada stimulus yang menghendaki adanya reaksi individual. Respon evaluatif berarti bahwa bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu timbulnya didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai-nilai baik-buruk,

positif-negatif, menyenangkan-tidak menyenangkan, yang kemudian mengkristal sebagai potensi reaksi terhadap objek sikap (Azwar,2013)

Sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu menerima (receiving) adalah mau memperhatikan stimulus yang diberikan, merespon (responding) adalah memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan, menghargai (valuing) adalah mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah dan bertanggung jawab (responsible) adalah bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko yang ada (Notoatmodjo,2012).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Proses perubahan sikap hampir selalu dipusatkan pada cara-cara manipulasi atau pengendalian situasi dan lingkungan untuk menghasilkan perubahan sikap, terutama yang berkaitan dengan pembentukan stimulus tertentu untuk menghasilkan respon yang dikehendaki. Komunikasi persuasif merupakan suatu proses yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan stimuli guna mengubah sikap seseorang. Menurut model studi Yale, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan sikap ada 3 faktor sumber meliputi keahlian, dapat dipercaya, disukai, status, ras dan agama, faktor pesan meliputi urutan argumentasi, satu sisi atau dua sisi, tipe daya tarik dan kesimpulan implisit atau eksplisit dan faktor yang terakhir adalah faktor subjek penerima meliputi kemudahan dibujuk, sikap semula, intelegensi, harga diri dan kepribadian. Perubahan sikap melalui proses perantara internal yaitu perhatian, pemahaman dan penerimaan. Pada teori Kelman, sikap dapat berubah melalui 3 proses yaitu kesedihan, identifikasi dan internalisasi. Dalam hal ini faktor yang sangat

berperan dalam perubahan sikap adalah faktor eksternal yang dengan sengaja dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap individu sehingga dengan sadar atau tidak sadar individu tersebut akan mengadopsi sikap yang diinginkan (Azwar, 2013).

1. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan, dan juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata setuju atau tidak setuju terhadap pertanyaan-pertanyaan terhadap objek tertentu, dengan menggunakan skala likert dimana diberi nilai 5 bila sangat setuju, nilai 4 bila setuju, nilai 3 bila ragu-ragu, nilai 2 bila tidak setuju dan 1 bila sangat tidak setuju (Notoatmodjo, 2010). Semua item yang favourable kemudian diubah nilainya dalam angka yaitu untuk sangat setuju nilainya 5 sedangkan untuk sangat tidak setuju nilainya 1. Sebaliknya, untuk item unfavourable nilai skala sangat setuju adalah 1 sedangkan untuk sangat tidak setuju nilainya 5.

E. Konseling Menyusui

1. Pengertian

Konseling adalah upaya membantu orang lain untuk dapat mengenali dirinya, memahami masalahnya, menetapkan alternatif pemecahan masalahnya sesuai dengan keadaan dan kebutuhan dirinya yang disadari dan bukan karena terpaksa atau terbujuk (Depkes, 2007). Pernyataan yang sama juga dikemukakan oleh Wulandari (2009) konseling adalah proses pemberian informasi objektif dan

lengkap, dilakukan secara sistematis dengan paduan keterampilan komunikasi interpersonal, teknik bimbingan dan penguasaan pengetahuan klinik, bertujuan untuk membantu seseorang mengenali kondisinya saat ini, masalah yang sedang dihadapi dan menentukan jalan keluar atau upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Menurut Roger (2005) yang dikutip oleh Lubis (2011), konseling sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien).

Konseling menyusui adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh petugas/konselor untuk membantu ibu dalam mengenali kondisinya, masalah yang dihadapi, dan bersama-sama memilih alternatif pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisinya dan tanpa adanya unsur paksaan.

2. Tahapan-Tahapan Konseling

Konseling menyusui dalam pelaksanaannya dilakukan melalui 3 tahapan yaitu terutama pada masa kehamilan (periode antenatal care), segera setelah persalinan (perinatal) dan pada masa menyusui selanjutnya (post natal). Adapun pada masa kehamilan (antenatal care) konseling menyusui dilakukan sebanyak 3x yaitu 1x pada trimester II dan 2x pada trimester III, pada tahap ini konselor menerangkan bahwa begitu banyak manfaat dan keunggulan ASI, manfaat menyusui bagi ibu dan bayi disamping bahaya pemberian susu botol. Konselor juga menjelaskan bagaimana perawatan payudara mulai kehamilan umur enam bulan agar ibu mampu memproduksi dan memberikan ASI yang cukup pada bayinya, pemeriksaan kesehatan, kehamilan dan payudara/keadaan puting susu apakah ada kelainan atau tidak, memperhatikan gizi/makanan. Pada masa segera setelah persalinan (perinatal), konselor juga dapat membantu ibu menyusui tiga

puluh menit setelah kelahiran dengan menunjukkan cara menyusui yang baik dan benar, upaya penting lainnya yang juga harus dilakukan oleh konselor adalah pada masa menyusui selanjutnya (postnatal) yaitu dengan menganjurkan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama usia bayi dan teruskan menyusui sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih.

3. Langkah-Langkah Konseling

Konseling dapat dilakukan dimana dan kapan saja dengan mempertimbangkan tempat yang nyaman, aman dan tenang untuk melakukan konseling, ada 6 langkah yang harus diperhatikan yaitu : salam, tanyakan, uraikan, bantu, jelaskan, dan ulangi. Selama konseling sampaikan informasi yang berkaitan dengan masalah klien dan upayakan klien untuk memahami permasalahan yang dihadapi, media dan alat peraga dapat digunakan untuk mempermudah pemahaman klien. Konselor dapat membantu klien menyesuaikan permasalahan yang dihadapi dengan kemungkinan pilihan untuk memperbaiki keadaannya, bantu klien untuk memahami berbagai cara pemecahan masalah yang dapat dilakukan dan bantu klien untuk memahami kemudahan maupun kemungkinan kesulitan dari berbagai cara permasalahan yang sudah dibicarakan sehingga klien mampu untuk memutuskan pilihan cara pemecahan masalah yang akan dilaksanakan (Depkes,2007)

4. Manfaat Konseling

Proses konseling menggambarkan adanya kerjasama antara konselor dengan klien dalam mencari tahu tentang masalah yang dihadapi klien. Proses ini memerlukan keterbukaan dari klien dan konselor agar mencapai jalan keluar

pemecahan masalah klien. Oleh karena itu konseling sangat bermanfaat bagi klien untuk meningkatkan kemampuan klien dalam mengenal masalah, merumuskan alternatif pemecahan masalah dan memiliki pengalaman dalam memecahkan masalah secara mandiri (Wulandari,2009).

Manfaat lain konseling adalah membina hubungan baik dan membangun rasa saling percaya, memberi informasi yang lengkap, jelas dan benar, membantu klien dalam memilih dan memutuskan alternatif pemecahan masalah sesuai dengan kebutuhan dan memberikan rasa puas kepada klien terhadap pilihannya (Kemenkes,2012).

Konseling akan membuat klien merasa lebih baik, tenang, dan nyaman karena dengan konseling dapat membantu klien untuk menerima setiap sisi yang ada di dalam dirinya, konseling juga membantu menurunkan bahkan menghilangkan stres dan depresi yang klien alami karena konselor telah membantu untuk mencari sumber stres tersebut serta dibantu mencari cara penyelesaian terbaik dari permasalahan yang belum terselesaikan tersebut (Ahira,2015).