

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2009). Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin (Kemenkes RI, 2010).

2. Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

a. Manfaat ASI bagi bayi menurut Roesli (2008), yaitu :

1) ASI sebagai nutrisi

ASI mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, air dan enzim yang dibutuhkan oleh bayi sehingga ASI akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai bayi berusia 6 bulan.

2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh

Bayi yang mendapat ASI eksklusif akan lebih sehat dan lebih jarang sakit, karena ASI mengandung berbagai zat kekebalan.

3) ASI meningkatkan kecerdasan

Pertumbuhan otak bayi yang diberi ASI eksklusif selama 6 bulan akan tumbuh lebih optimal karena di dalam ASI mengandung nutrisi khusus yaitu taurin, laktosa dan asam lemak ikatan panjang (DHA, AHA, omega-3, omega-6). Nutrien tersebut tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi.

4) Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang

Ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi. Bayi yang sering menyusu dan berada dalam dekapan ibu akan merasakan kasih sayang dan perasaan terlindungi yang akan menjadi dasar untuk perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

a. Manfaat ASI bagi ibu menurut Roesli (2008), yaitu :

1) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan (*post partum*)

Menyusui bayi setelah melahirkan akan menurunkan resiko perdarahan setelah melahirkan, karena pada ibu yang menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat terhenti.

2) Mengurangi terjadinya anemia

Menyusui dapat mengurangi perdarahan sehingga dapat mengurangi terjadinya anemia atau kekurangan darah.

3) Menunda kehamilan

Menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL).

4) Mengecilkan rahim

Ibu yang menyusui akan meningkatkan kadar oksitosin yang akan membantu rahim kembali ke ukuran sebelum hamil.

5) Ibu lebih cepat langsing kembali

Pemberian ASI eksklusif akan mengurangi berat badan ibu, jumlah kalori yang terbakar adalah sebesar 200-500 kalori perhari, sehingga dapat membantu mengurangi berat badan.

6) Lebih ekonomis/ murah

Ibu yang memberikan ASI berarti menghemat pengeluaran untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui.

7) Tidak merepotkan dan hemat waktu

ASI dapat diberikan kapan saja dalam keadaan siap minum tanpa harus menyiapkan atau memasak air serta tanpa menunggu agar suhunya sesuai karena ASI dalam suhu yang selalu tepat .

8) Memberi kepuasan bagi ibu

Pada saat ibu menyusui, tubuh ibu akan melepaskan hormon-hormon seperti oksitosin dan prolaktin yang memberikan perasaan rileks dan membuat ibu merasa lebih merawat bayinya.

B. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Faktor – faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Roesli, 2008).

a. Faktor internal, yaitu faktor – faktor yang terdapat di dalam diri individu itu sendiri.

1) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah untuk menerima informasi sehingga banyak pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya

pendidikan yang kurang akan menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan, termasuk mengenai ASI eksklusif (Roesli, 2008).

2) Pengetahuan

Pengetahuan yang kurang tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI eksklusif bisa menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI eksklusif pada bayi (Roesli, 2008).

3) Sikap/ perilaku

Ibu yang memiliki keinginan dan kesadaran diri untuk memberikan ASI eksklusif dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi (Roesli, 2008).

4) Psikologis

Psikologis ibu sangat menentukan keberhasilan pemberian ASI, ibu yang tidak mempunyai keyakinan mampu menyusui bayinya maka produksi ASInya akan berkurang. Ibu yang selalu gelisah, kurang percaya diri, merasa tertekan, dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya (Prasetyono, 2009).

5) Emosional

Faktor emosi mampu mempengaruhi produksi ASI. Perasaan takut, gelisah, marah, sedih, cemas, malu akan mempengaruhi reflex oksitosin yang akhirnya menekan pengeluaran ASI. Sebaliknya, perasaan ibu yang bahagia, senang dan menyayangi bayinya serta bangga menyusui bayinya akan meningkatkan pengeluaran ASI (Roesli, 2008).

b. Faktor eksternal, yaitu faktor – faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan, maupun dari luar individu itu sendiri (Roesli, 2008).

1) Dukungan suami

Dari semua dukungan bagi ibu menyusui dukungan suami adalah dukungan yang paling berarti bagi ibu. Suami dapat ikut serta berperan aktif untuk memberikan dukungan secara emosional dan bantuan – bantuan praktis dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kondisi ibu yang sehat dan suasana yang menyenangkan akan meningkatkan kestabilan fisik ibu sehingga produksi ASI lebih baik (Roesli, 2008).

2) Perubahan sosial budaya

a) Ibu yang bekerja

Ibu yang bekerja akan memiliki kesibukan yang lebih dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja sehingga ibu tidak memperhatikan kebutuhan ASI bayinya, hal tersebut akan mempengaruhi keterlambatan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif. Pekerjaan tidak boleh menjadi alasan untuk ibu tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya. Tempat kerja yang memperkerjakan perempuan hendaknya memiliki tempat penitipan bayi/anak, sehingga ibu dapat membawa bayinya ke tempat kerja dan menyusui bayinya setiap beberapa jam. Ibu yang tidak memungkinkan apabila membawa anaknya ke tempat kerja maka ASI perah/pompa adalah pilihan yang paling tepat (Roesli, 2008).

b) Petugas kesehatan

Kurangnya petugas kesehatan dapat mempengaruhi pemberian ASI karena masyarakat kurang mendapat penerangan atau dorongan tentang manfaat pemberian ASI (Roesli, 2008).

c) Promosi susu formula

Peningkatan sarana komunikasi dan transportasi yang memudahkan periklanan distribusi susu buatan menimbulkan tumbuhnya keengganan untuk menyusui baik di desa atau perkotaan hingga ke tempat pelayanan kesehatan (Roesli, 2008).

d) Umur

Dalam kurun waktu reproduksi sehat dikenal usia aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui yaitu 20-35 tahun. Umur yang sesuai, sangat baik dan sangat mendukung dalam pemberian ASI eksklusif, sementara umur yang kurang dari 20 tahun dianggap masih belum matang secara fisik, mental, dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta pemberian ASI (Hidajati, 2012).

C. Lama Jam Kerja

Jam kerja adalah waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari atau malam hari (Tim Penyusun KBBI, 2010). Jam kerja bagi para pekerja di sektor swasta diatur dalam Undang- Undang No. 13 tahun 2003. Ketentuan jam kerja ini telah diatur dalam 2 sistem, yaitu :

1. 7 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu.
2. 8 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu.

Ibu yang bekerja adalah seorang ibu yang bekerja di luar rumah yang memiliki penghasilan. Faktor bekerja saja belum berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada gizi, tetapi kondisi kerja yang menonjol sebagai faktor yang

mempengaruhi pemberian makanan, gizi dan perawatan anak (Kemenkes RI, 2010).

Ibu yang bekerja seringkali mengalami hambatan dalam pemberian ASI eksklusif karena jam kerja yang sangat terbatas dan kesibukan dalam melaksanakan pekerjaan serta lingkungan kerja ibu yang tidak mendukung apabila ibu memberikan ASI eksklusif nantinya akan mengganggu produktifitas dalam bekerja (Arif, 2009). Jam kerja ibu dan jenis pekerjaan mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang bekerja di administrasi atau kantor kemungkinan memiliki waktu lebih lama untuk menyusui dibandingkan dengan ibu yang bekerja *full-time* (Novayelinda, 2012).

Kunci keberhasilan dari ibu yang bekerja namun tetap memberikan ASI eksklusif, yaitu dengan memberikan ASI perah/pompa pada bayi selama ibu bekerja (Roesli, 2008). Undang – Undang Perburuhan di Indonesia No. 1 tahun 1951 memberikan cuti melahirkan selama 12 minggu dan kesempatan menyusui 2 x 30 menit dalam jam kerja (Wilar, 2010). Ibu yang bekerja terutama di sektor formal, sering kali kesulitan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya karena keterbatasan waktu dan ketersediaan fasilitas untuk menyusui di tempat kerja. Dampaknya banyak ibu yang bekerja beralih memberikan susu formula kepada bayinya (Kemenkes RI, 2010). Secara ideal tempat kerja yang memperkerjakan perempuan hendaknya memiliki tempat penitipan bayi/anak, dengan demikian ibu dapat membawa bayinya ke tempat kerja dan dapat menyusui bayinya setiap beberapa jam.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosyadi (2016) didapatkan hasil bahwa ibu yang bekerja pada jam kerja *shift*, cenderung tidak memberikan ASI eksklusif

kepada bayinya. Sistem kerja *shift* menuntut ibu untuk lebih lama meninggalkan bayinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2015) menyatakan bahwa ibu yang bekerja lebih dari delapan jam tidak ada yang memberikan ASI eksklusif, sehingga ada hubungan antara lama jam kerja ibu dengan pemberian ASI eksklusif.

D. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok dan juga usaha mendewasakan seseorang melalui usaha pengajaran dan peralihan baik disekolah maupun diluar sekolah (Hidayat, 2010). Pendidikan pada hakekatnya suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan susasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (UU No. 20 tahun 2003).

Tujuan pendidikan adalah untuk membentuk anggota masyarakat menjadi orang – orang yang berprilaku manusiawi maupun menjadi anggota masyarakat yang dapat mendidik dirinya sesuai dengan watak masyarakat itu sendiri, mengurangi beberapa kesulitan atau hambatan dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Tingkatan pendidikan menurut UU No. 20 tahun 2003, ditinjau dari sudut dan tingkatnya jalur pendidikan terdiri dari :

1. Pendidikan Dasar

- a. SD/ MI
- b. SMP

2. Pendidikan Menengah
 - a. SMA dan kejuruan
3. Pendidikan tinggi
 - a. Akademi
 - b. Institusi
 - c. Sekolah tinggi
 - d. Universitas

Menurut sifatnya pendidikan dibagi menjadi tiga, yaitu (Ahmadi dan Unbiyati, 2007) :

- a. Pendidikan informal

Pendidikan formal yaitu pendidikan yang diperoleh dari pengalaman sehari – hari dengan sadar atau tidak sadar.

- b. Pendidikan formal

Pendidikan formal yaitu pendidikan yang dilaksanakan secara teratur, bertingkat dan mengikuti syarat – syarat tertentu secara ketat.

- c. Pendidikan non formal

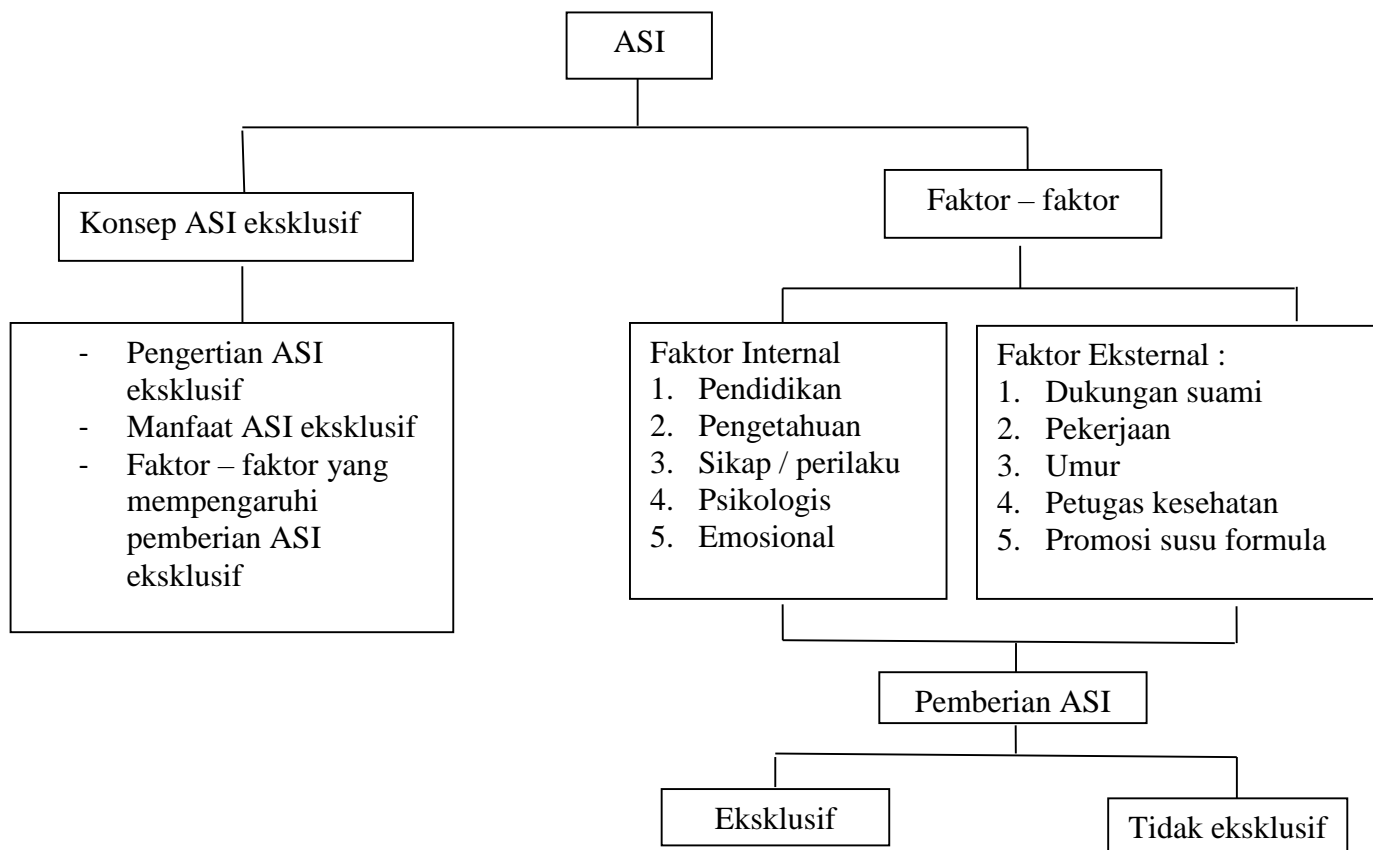
Pendidikan non formal yaitu pendidikan yang dilaksanakan secara tertentu dan sadar tetapi tidak terlalu mengikuti peraturan yang ketat.

Penelitian yang dilakukan oleh Maryam (2017) menyatakan bahwa responden yang berpendidikan rendah tidak berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Responden yang berpendidikan menengah dan tinggi mempunyai prevalensi keberhasilan ASI eksklusif yang lebih besar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah pendidikan ibu akan cenderung gagal memberikan ASI secara eksklusif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hartini

(2014) menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu dan pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif pada bayi. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

E. Kerangka Teori

Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu pendidikan, pengetahuan, sikap/perilaku, psikologis, dan emosional. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu dukungan suami, pekerjaan, umur, petugas kesehatan dan promosi susu formula.



Gambar 1. Kerangka Teori