

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori ASI Eksklusif

1. Pengertian

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu dan berguna sebagai makanan bayi. ASI merupakan suatu cairan kompleks dengan sejumlah besar protein, sel dan komponen lainnya. Dan ASI merupakan satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual (Nurita, 2022). ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi (Nurita, 2022). Makanan buatan yang dihasilkan dengan teknologi modern tidak dapat menyaingi keunggulan ASI, karena ASI memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu buatan manusia maupun susu yang berasal dari hewan seperti sapi, kerbau, atau kambing. ASI adalah cairan putih yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui (Syahri & Farah, 2022)

ASI eksklusif merupakan makanan ideal untuk bayi sejak lahir hingga 6 bulan pertama. Setelah usia 6 bulan, kandungan dalam ASI tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi agar dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga diperlukan makanan pendamping ASI /MPASI (Wulandari dkk, 2024)

UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dimulai dalam waktu satu jam setelah lahir. Melanjutkan pemberian ASI eksklusif – tanpa makanan lain – selama enam bulan pertama meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif serta melindungi bayi dari penyakit menular dan kronis

2. Kandungan ASI Eksklusif

ASI mengandung banyak unsur atau zat yang memenuhi kebutuhan bayi dan ASI tidak dapat digantikan dengan susu buatan meskipun sudah ada kemajuan teknologi. Maka ASI sering disebut sebagai cairan kehidupan (*living fluid*). Kira-kira 80% dari volume ASI adalah air, sehingga bayi tidak membutuhkan minuman tambahan meskipun dalam kondisi panas. (Sari et al., 2022)

Kandungan-kandungan yang terdapat dalam ASI

a. Lemak

Lemak merupakan sumber energi utama dan menghasilkan kira-kira setengah dari total seluruh kalori ASI. Lemak yang terdapat dalam ASI bervariasi sepanjang menyusui, dan akan bertambah bila payudara kosong.

b. Protein

ASI matur mengandung kira-kira 40% kasein dan 60% protein whey (*whey protein*), di dalam perut dan mudah dicerna. Whey protein mengandung protein anti infeksi, sementara kasein penting untuk mengangkut kalsium dan fosfat.

c. Prebiotik (oligosakarida)

Prebiotik berinteraksi dengan sel-sel epitel usus untuk merangsang sistem kekebalan menurunkan pH usus guna mencegah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri patogen agar tidak menimbulkan infeksi, dan menambah jumlah bakteri-bakteri bifido pada mukosa.

d. Karbohidrat

Laktosa merupakan karbohidrat utama dalam ASI (98%) dan dengan cepat dapat diurai menjadi glukosa. Laktosa penting bagi pertumbuhan otak dan terdapat dalam konsentrasi tinggi dalam ASI. Laktosa juga penting bagi pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*. Jumlah laktosa dalam ASI juga mengatur volume produksi ASI melalui cara osmosis.

e. Zat besi

Bayi-bayi yang diberi ASI tidak membutuhkan suplemen tambahan sebelum usia enam bulan karena rendahnya kadar zat besi dalam ASI yang terikat oleh laktoferin, yang menyebabkannya menjadi lebih terserap (*bioavailable*) dan dengan demikian mencegah pertumbuhan bakteri-bakteri di dalam usus. Susu formula mengandung kira-kira enam kali lipat zat besi bebas yang susah diserap sehingga perkembangan bakteri dan risiko infeksi.

f. Vitamin yang larut dalam lemak

Konsentrasi vitamin A dan E cukup bagi bayi. Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah. Ketika ASI sudah matur, maka melalui proses

menyusui yang efektif, usus bayi terkoloni oleh bakteri, sehingga kadar vitamin K meningkat.

g. Elektrolit dan mineral

Kandungan elektrolit dalam ASI sepertiga lebih rendah dari susu formula, dan 0,2 persen natrium, kalium dan klorida. Tetapi untuk kalsium, fosfor dan magnesium terkandung dalam ASI dalam konsentrasi lebih tinggi.

h. Immunoglobulin

Imunoglobulin terkandung dalam ASI dalam 3 cara dan tidak dapat ditiru oleh susu formula. Jaras entero-mamari dan bronko-mamari (*gut-associated lymphatic tissue/GALT*) dan bronchus-associated lymphatic tissue/BALT). Keduanya mendeteksi infeksi dalam lambung atau saluran napas ibu dan menghasilkan antibodi. Sel darah putih bertindak sebagai mekanisme pertahanan terhadap infeksi

3. Komposisi ASI Eksklusif

Menurut (Andini, 2023), ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan mineral. Enam bulan pertama setelah melahirkan rata-rata ASI yang diproduksi ibu sebanyak 780 ml/hari dan menurun menjadi 600 ml/hari pada enam bulan kedua. Gizi ibu dapat mempengaruhi komposisi ASI. Aspek gizi ibu yang dapat memengaruhi komposisi ASI adalah asupan ibu, cadangan zat gizi dan kemampuan ibu dalam menyerap zat gizi. Walaupun demikian, ASI tetap menjadi makanan terbaik bagi

bayi. Terdapat beberapa zat gizi tertentu yang jumlahnya akan lebih rendah dalam ASI apabila ibu mengalami dehidrasi atau malnutrisi.

Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu. Komposisi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya stadium laktasi, status gizi dan asupan ibu. Menurut stadium laktasi, ASI terbagi menjadi kolostrum, ASI transisi/peralihan dan ASI matur. Komposisi ASI juga dipengaruhi oleh status gizi dan asupan gizi ibu karena energy dan zat gizi dalam ASI berasal dari dua sumber, yaitu cadangan lemak tubuh ibu dan asupan gizi ibu. Berikut beberapa komposisi ASI yaitu :

a. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang kental berwarna kuning yang dihasilkan sejak hari pertama sampai dengan hari ketujuh hingga hari kesepuluh setelah ibu melahirkan. Warna kuning yang dihasilkan berasal dari beta karoten. Komposisi zat gizi pada kolostrum berubah dari hari ke hari. Bila dipanaskan, kolostrum akan menggumpal, sedangkan ASI matur tidak. Keasaman kolostrum lebih alkalis/basa dibandingkan dengan ASI matur. Volume kolostrum berkisar antara 2-20 ml dalam 3 hari pertama setelah melahirkan. Rata-rata energi yang dapat diperoleh dari 100 ml kolostrum adalah 67 kalori. Kadar karbohidrat dan lemak pada kolostrum lebih rendah jika dibandingkan dengan ASI matur, namun kadar natrium, kalium dan klorinnya lebih tinggi. Total kandungan protein pada kolostrum lebih tinggi dari lemak dan laktosa, dengan protein utama yaitu globulin (gamma globulin).

Keistimewaan kolostrum adalah memiliki kandungan immunoglobulin A yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi hingga usia enam bulan. Vitamin larut lemak pada kolostrum lebih tinggi jika dibandingkan dengan ASI matur, selain itu lemaknya lebih banyak mengandung kolesterol dan lesitin dibandingkan dengan ASI matur.

Kandungan kolesterol yang tinggi baik untuk perkembangan otak dan mielinisasi saraf. Kolesterol tinggi juga membuat bayi mempunyai kemampuan untuk memetabolisme kolesterol lebih baik sehingga bayi akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk menderita penyakit degeneratif di masa dewasa. Kolostrum juga mengandung tripsin inhibitor, sehingga hidrolisis protein di dalam usus bayi menjadi kurang sempurna. Hal ini akan menguntungkan bayi, karena kadar antibodi pada bayi akan semakin bertambah. Kolostrum yang dikonsumsi bayi dapat memfiltrasi perkembangan flora bifidus serta memfasilitasi pengeluaran mekonium (tinja bayi yang berwarna hijau kehitaman) lebih matang, mencegah alergi dan keadaan tidak tahan (intoleransi). Selain itu, kolostrum juga kaya vitamin A untuk mengurangi keparahan infeksi dan mencegah penyakit mata.

b. ASI Transisi/peralihan

ASI transisi merupakan peralihan dari kolostrum menjadi ASI matur. ASI transisi diproduksi pada hari ketujuh atau kesepuluh sampai dua minggu pasca melahirkan. Kandungan vitaminnya lebih rendah dari kolostrum. Kadar protein makin merendah sedangkan

kadar karbohidrat dan lemak semakin tinggi sedangkan volume akan semakin meningkat.

c. Air Susu Matur

ASI matur merupakan kandungan terbesar ASI yang disekresi pada minggu kedua setelah melahirkan dan seterusnya. ASI matur menghasilkan energi sekitar 75 Kal/100 ml. Komposisi relatif konstan (ada pula yang menyatakan komposisi ASI relatif konstan baru mulai minggu ketiga sampai minggu kelima) dan seluruhnya larut air. ASI matur berwarna putih kekuningan dikarenakan adanya garam Ca-caseinat, riboflavin dan karoten. ASI matur tidak menggumpal jika dipanaskan. terdapat faktor antimikrobial dalam ASI matur yaitu antibodi, bakteri, virus, enzim (*lisozim, laktoperoksida, lipase, katalase, fosfatase, amylase, fosfodiesterase* dan *alkalinofosfatase* (protein, resistance factor terhadap stafilocokus, komplemen, interferon producing sel. ASI matur memiliki sifat biokimia yang khas yaitu kapasitas buffer yang rendah, adanya faktor bifidus dan adanya hormon. *Laktobasilus bifidus* merupakan koloni kuman yang memetabolisir laktosa menjadi asam laktat yang menyebabkan rendahnya pH sehingga pertumbuhan bakteri patogen akan terhambat. Faktor leukosit dan pH ASI mempunyai pengaruh mencegah pertumbuhan bakteri pathogen.

5. Manfaat ASI Eksklusif

Berikut manfaat ASI menurut (Wulandari et al., 2024)

a. Manfaat ASI untuk bayi

1) Aspek Gizi

Kandungan gizi yang utama adalah kolostrum bagi bayi. Kolostrum mengandung protein, vitamin A, karbohidrat dan rendah lemak serta antibodi untuk melawan berbagai penyakit infeksi terutama diare. Jumlah kolostrum yang diproduksi bervariasi tergantung dari hisapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran.

2) Aspek Imunitas

- a) ASI mengandung zat anti infeksi, bersih dan bebas kontaminasi. Immunoglobulin A (IgA) dalam ASI kadarnya tinggi yang dapat melumpuhkan bakteri pathogen E.coli dan berbagai virus di saluran pencernaan
- b) Laktoferin yaitu sejenis protein yang merupakan komponen zat kekebalan yang mengikat zat besi di saluran pencernaan.
- c) Lysosim, enzim yang melindungi bayi terhadap bakteri E.coli, salmonella dan virus.
- d) Sel darah putih pada ASI pada 2 minggu pertama lebih dari 1.000 sel per mil. Terdapat 3 macam sel darah putih, yakni *Bronchus Asociated lymphocyte Tissue* [BALT) antibodi pernafasan, *Gut Asociated Lymphocyte Tissue* (GALT) antibodi

saluran pernafasan, dan Mammary Associated Lymphocyte Tissue (MALT) antibodi jaringan payudara ibu.

- e) Faktor Bifidus, sejenis karbohidrat yang mengandung nitrogen untuk menunjang pertumbuhan bakteri *Lactobacillus bifidus*. Bakteri ini berfungsi untuk menjaga keasaman flora usus bayi dan berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri yang merugikan.

3) Aspek Psikologi

Interaksi antara ibu dan bayi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan psikologi bayi. Pengaruh kontak langsung antara ibu dan bayi dapat menjalin ikatan kasih sayang. Bayi akan merasa aman karena bayi merasakan kehangatan dan mendengar denyut jantung ibu yang sudah dikenal sejak bayi masih di dalam rahim.

4) Aspek Kecerdasan

Kandungan gizi dalam ASI (asam lemak esensial, protein, vitamin B kompleks, yodium, zat besi, dan seng, dan zat gizi lainnya) sangat dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf otak bayi, sehingga dapat meningkatkan kecerdasan bayi sejak dini.

b. Manfaat ASI Eksklusif bagi Ibu

1) Mengurangi terjadinya perdarahan dan anemia

Saat ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang

berfungsi juga untuk kontraksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti.

2) Mengecilkan rahim ibu

Meningkatnya hormon oksitosin dapat membantu rahim ke ukuran semula sebelum hamil.

3) Langsing lebih cepat

Ibu yang menyusui akan langsing lebih cepat karena saat menyusui membutuhkan energi dan menguras cadangan lemak saat hamil

4) Menunda kehamilan

Menyusui salah satu kontrasepsi yang aman, dan cukup berhasil. Selama ibu memberikan ASI Eksklusif dan belum haid dapat menunda kehamilan pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan tidak hamil sampai bayi berusia 12 bulan

5) Mengurangi risiko kanker

Menyusui dapat mengurangi risiko kanker bagi ibu, baik kanker mammae maupun kanker ovarium. Penyakit kanker dapat berkurang sekitar 25%.

6) Menghemat pengeluaran dan waktu, praktis dan mudah

Adanya ASI Eksklusif menghemat pengeluaran dan efisien waktu. Ibu tidak perlu membeli susu formula, pelengkapan menyusui, berobat bayi, ASI dapat langsung diberikan kepada bayi tanpa harus menyiapkan air, tanpa mencuci botol, terutama pada malam

hari. Apabila bepergian, tidak perlu membawa berbagai alat untuk minum susu formula, ASI dapat diberikan kapan dan dimanapun tanpa merepotkan.

7) Memberikan kepuasan bagi ibu

Ibu yang berhasil memberikan ASI Eksklusif bagi bayinya merasa puas, bangga dan bahagia.

c. Manfaat ASI bagi Keluarga

Pemberian ASI juga bermanfaat bagi keluarga. ASI bermanfaat dari segi ekonomi dan psikologis. Secara ekonomi ASI akan mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula. Selain itu bayi dengan pemberian ASI akan mempunyai kekebalan tubuh yang baik sehingga akan mengurangi biaya untuk pengobatan. Secara psikologis ASI akan berdampak pada kerukunan keluarga. Keluarga yang didalamnya ada Ibu yang memberikan ASI akan meningkatkan ikatan dan dukungan sehingga hal ini akan meningkatkan keharmonisan keluarga, (Kurniawati et al., 2020)

6. Dampak Bayi yang Tidak Diberi ASI Eksklusif

- a. Risiko infeksi lebih tinggi (diare, pneumonia, infeksi telinga)
- b. Risiko kematian bayi lebih tinggi, terutama akibat diare.
- c. Risiko alergi dan asma meningkat
- d. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan
- e. Risiko obesitas dan diabetes di masa depan
- f. Ikatan emosional ibu dan bayi kurang optimal (Kemenkes, 2024)

7. Keunggulan ASI dibanding Susu Formula

Tabel 2.1 Keunggulan ASI dibandingkan Susu Formula

Perbedaan	ASI	Susu Formula
Komposisi	ASI mengandung zat-zat gizi, antara lain: faktor pembentuk sel-sel otak, terutama DHA, dalam kadar tinggi. ASI juga mengandung whey (protein utama dari susu yang berbentuk cair) lebih banyak dari pada kasein (protein utama dari susu yang berbentuk gumpalan) dengan perbandingan 65	Tidak seluruh zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat diserap oleh tubuh bayi. Misalnya, protein susu sapi tidak mudah diserap karena mengandung lebih banyak casein. Perbandingan whey: casein susu sapi adalah 20:80
Nutrisi	Mengandung immunoglobulin dan kaya akan DHA (asam lemak tidak polar yang berikat banyak) yang dapat membantu bayi menahan infeksi serta membantu perkembangan otak dan selaput mat	Protein yang dikandung oleh susu formula berguna bagi bayi lembu tapi kegunaan bagi manusia sangat terbatas lagipula immunoglobulin dan gizi yang ditambah di susu formula yang telah disterilkan bias berkurang ataupun hilang.
Pencernaan	Protein ASI adalah sejenis protein yang lebih mudah dicerna selain itu ada sejenis unsur lemak ASI yang mudah diserap dan digunakan oleh bayi. Unsur elektronik dan zat besi yang dikandung ASI lebih rendah dari susu formula tetapi daya serap dan guna lebih tinggi yang dapat memperkecil beban ginjal bayi. Selain itu ASI mudah dicerna bayi karena mengandung enzim-enzim yang dapat membantu proses pencernaan antara lain lipase (untuk menguraikan amilase lemak), (untuk menguraikan karbohidrat) dan protease (untuk menguraikan protein)	Tidak mudah dicerna: serangkaian proses produksi pabrik mengakibatkan enzim-enzim pencernaan tidak berfungsi. Akibatnya lebih banyak sisa pencernaan dihasilkan dari proses metabolisme yang harus bekerja keras. Susu tidak formula mengandung posporlipid membuat ginjal bayi ditambah mengandung protein yang tidak mudah dicerna yang bisa membentuk sepotong susu yang membeku sehingga berhenti di perut lebih lama oleh karena itu taji bayi lebih kental dan keras yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman
Kebutuhan	Dapat memajukan pendirian hubungan ibu dan anak. ASI adalah makanan bayi, dapat memenuhi kebutuhan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi.	Kekurangan menghisap payudara : mudah menolak ASI yang menyebabkan kesusahan bayi menyesuaikan diri atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan.
Ekonomi	Lebih murah : menghemat biaya	Biaya lebih mahal : Karena

	yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban perekonomian keluarga.	menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan, dll
Kebersihan	ASI boleh langsung menghindari diminum jadi bias penyucian botol susu yang tidak benar ataupun hal kebersihan lain yang disebabkan oleh penyucian tangan yang tidak bersih oleh ibu. Dapat menghindari bahaya karena pembuatan dan penyimpanan susu yang tidak benar	Polusi dan infeksi : Pertumbuhan bakteri di dalam makanan buatan sangat cepat apalagi di dalam botol susu yang hangat biarpun makanan yang dimakan bayi adalah makanan bersih. akan tetapi karena tidak mengandung anti infeksi, bayi akan mudah mencret atau kena penularan lainnya.
Kebaikan bagi Ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, lebih lambat datang bulan sehabis melahirkan sehingga dapat ber-KB alami. Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui ASI lebih rendah kemungkinan menderita kanker payudara, kanker rahim dan keropos tulang.	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu jadi Rahim perlu dielus sendiri oleh ibu. Tidak dapat memperlambat waktu datang bulan yang dapat menghasilkan cara KB alami. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui susu formula lebih tinggi kemungkinan menderita kanker payudara.

Sumber : (Sari et al., 2022)

8. ASI Eksklusif pada Ibu bekerja

Ibu bekerja bukanlah hambatan dalam memberikan ASI eksklusif.

Menyusui juga membantu ibu dan bayi membentuk ikatan tali kasih yang kuat. Pengetahuan ibu yang baik mengenai ASI dan bekerja, persiapan ibu yang baik menjelang dan saat bekerja, pengetahuan mengenai memerah ASI, penyimpanan dan pemberiannya, dukungan keluarga serta dukungan tempat kerja memberikan dampak yang besar bagi keberhasilan ibu menyusui. (Mertasari & Sugandini, 2020)

Cara Memerah ASI :

- a. Memerah ASI secara manual dengan jari-jari tangan ibu

Cara memerah ASI dengan jari ini adalah cara yang sangat sederhana dan tidak perlu biaya. Sebagai langkah awal ibu perlu memahami bahwa payudara terdiri atas tiga komponen yang prinsipil, yaitu "pabrik" (di daerah berwarna putih), saluran ASI, dan "gudang" (di daerah warna cokelat atau areola) ASI. Ketiganya seperti bejana berhubungan. ASI diproduksi di "pabrik"-nya yang berbentuk seperti kumpulan buah anggur. Setiap "pabrik" ASI dilalui otot-otot. Bila otot-otot ini mengerut, ia akan memompa ASI ke salurannya menuju "gudang". Agar pabrik memproduksi ASI lagi, syarat utamanya ASI di "gudang" harus habis lebih dulu. Bila "gudang" kosong, barulah "pabrik" akan mengisinya kembali, begitu seterusnya. Berikut adalah cara memerah ASI secara manual:

- 1) Letakkan tangan kita di salah satu payudara, tepatnya di tepi areola.
- 2) Tempatkan ibu jari di atas kalang payudara dan jari telunjuk serta jari tengah di bawah sekitar 2,5-3,8 cm di belakang puting susu membentuk huruf C. Anggaplah ibu jari berada pada jam 12, dua jari lain berada di posisi jam 6. Ibu jari dan jari telunjuk serta jari tengah saling berhadapan. Jari-jari diletakkan sedemikian rupa sehingga "gudang" ASI berada di bawahnya.
- 3) Tekan lembut ke arah dada tanpa memindahkan posisi jari-jari tadi. Payudara yang besar dianjurkan untuk diangkat lebih dulu. Kemudian ditekan ke arah dada.

- 4) Buatlah gerakan menggulung dengan arah ibu jari dan jari-jari ke depan untuk memerah ASI keluar dari gudang ASI yang terdapat di bawah kalang payudara di belakang puting susu.
- 5) Ulangi gerakan-gerakan tersebut (1, 2, 3) sampai aliran ASI berkurang. Kemudian pindahkan lokasi ibu jari ke posisi lain (misal arah jam 9 dan jari-jari ke arah jam 3, lakukan kembali gerakan memerah seperti tadi.
- 6) Lakukan pada kedua payudara secara bergantian. Begitu tampak ASI memancar dari puting susu, itu berarti gerakan tersebut sudah benar dan berhasil menekan gudang ASI. Tampung ASI dengan menggunakan gelas kaca/botol kaca khusus.

b. Memerah ASI dengan menggunakan pompa ASI

Bila tidak memungkinkan memerah ASI secara manual maka memerah dengan pompa adalah salah satu alternatif. Pompa ASI ada yang manual dan ada juga yang elektrik.

c. Cara menyimpan ASI perah (ASIP)

Cara terbaik untuk menyimpan ASIP adalah menggunakan botol dari *stainless steel* (baja antikorosi). Pilihan terbaik kedua adalah botol yang terbuat dari gelas (kaca), dan terbaik ketiga botol plastik. Saat ini telah tersedia botol kaca dengan kapasitas 50-200 ml. Apa pun jenis botolnya, sebaiknya memiliki tutup yang kencang/rapat.

Berilah label pada setiap kemasan ASI yang mencantumkan tanggal pemerahan ASI dan gunakan terlebih dahulu stok yang terlama.

Jika bayi ibu dirawat di RS, pastikan bahwa pada label juga tertera nama Anda/bayi ibu dengan jelas, sehingga ASI tidak tertukar. Untuk bayi kurang dari 6 minggu, sebaiknya ASI disimpan dalam botol ukuran 30-60 ml, sehingga waktu yang diperlukan untuk menghangatkan tidak terlalu lama dan ASI tidak banyak terbuang. Untuk bayi yang umurnya lebih besar, jumlah ASI yang disimpan per botolnya bisa disesuaikan dengan jumlah susu yang biasanya diminum. Akan lebih baik jika tetap menyimpan ASI dalam jumlah yang lebih kecil.

Tabel 2.2 Petunjuk penyimpanan ASI

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
Dalam ruangan (ASIP segar)	19°C - 26°C	6-8 jam diruangan ber-AC / 4 jam diruangan tanpa AC
Dalam ruangan (ASI beku yang telah dicairkan)	19°C - 26°C	4 jam
Kulkas (ASIP segar)	<4°C	2-3 hari
Kulkas (ASIP beku yang telah dicairkan)	<4°C	24 jam
Freezer (lemari es 1 pintu)	0°C sampai -18°C	2 minggu
Freezer (lemari es 2 pintu)	-18°C sampai -20°C	3-4 bulan
Deep freezer	Suhu stabil di -20°C atau kurang	6-12 bulan

Sumber : (Mertasari & Sugandini, 2020)

9. Teknik menyusui yang benar

Menurut (Salim, 2024) berikut teknik menyusui yang benar:

- a. Sebelum mulai menyusui putting dan areola mammae dibersihkan terlebih dahulu dengan kapas basah atau ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada putting dan sekitar kalang payudara.
- b. Bayi diletakkan menghadap perut ibu / payudara.
 - 1) Ibu duduk atau berbaring dengan santai, jika duduk akan lebih baik. menggunakan kursi yang rendah (hal ini bertujuan supaya kaki ibu tidak menggantung) dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - 2) Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan menggunakan satu lengan, kepala bayi terletak pada siku ibu (kepala tidak boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan).
 - 3) Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu, dan yang satunya di depan.
 - 4) Perut bayi menempel pada badan ibu, posisi kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya menoleh atau 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 di bawah, jangan terlalu menekan putting susu atau kalang payudara saja.

d. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (roting refleks) dengan cara menyentuh pipi dengan putting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.

e. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan putting susu serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi.

1) Usahakan sebagian besar kalang payudara dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga putting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah kalang payudara.

2) Setelah bayi mulai menghisap payudara tak perlu dipegang atau disangga.

3) Melepas isapan bayi Setelah menyusui pada satu payudara sampai kosong, sebaiknya diganti dengan payudara yang satunya. Cara melepas isapan bayi yaitu jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah.

f. Menyendawakan bayi

Tujuan menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusui. Cara menyendawakan bayi adalah bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk secara perlahan atau

dengan cara bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

10. Teknik melepaskan hisapan bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

- a. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
- b. Menekan dagu bayi ke bawah
- c. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
- d. Jangan menarik puting susu untuk melepaskan, (Salim, 2024)

11. Tanda- tanda bayi cukup ASI

Tanda bayi cukup ASI antara lain (Sari et al., 2022):

- a. Bayi akan terlihat puas setelah menyusui
- b. Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu pertama (100-200 gr setiap minggu)
- c. Payudara terasa lembut karena bayi mendapatkan makanan yang cukup
- d. Puting dan payudara tidak luka atau nyeri
- e. Bayi akan buang air kecil 6-8 kali sehari dan buang air besar berwarna 2-3 kali sehari
- f. Apabila selalu tidur dan tidak mau menyusui maka sebaiknya bayi dibangunkan dan dirangsang untuk menyusui setiap 2-3 jam sekali setiap harinya

12. Faktor Penghambat Pemberian ASI

a. Faktor Internal, Adapun faktor internal penghambat pemberian ASI menurut (Sari et al., 2022) yaitu:

1) Ketersediaan ASI

Hal-hal yang dapat mengurangi produksi ASI adalah tidak melakukan inisiasi menyusui dini, menjadwalkan pemberian ASI, memberikan minuman prelaktal (bayi diberi minum sebelum ASI keluar), apalagi memberikannya dengan botol/dot, kesalahan pada posisi dan perlekatan bayi pada saat menyusui. Ibu sebaiknya tidak menjadwalkan pemberian ASI. Menyusui paling baik dilakukan sesuai permintaan bayi (on demand) termasuk pada malam hari, minimal 8 kali sehari. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusui. Makin jarang bayi disusui biasanya produksi ASI akan berkurang. Produksi ASI juga dapat berkurang bila menyusui terlalu sebentar. Pada minggu pertama kelahiran sering kali bayi mudah tertidur saat menyusui. Ibu sebaiknya merangsang bayi supaya tetap menyusui dengan cara menyentuh telinga/telapak kaki bayi agar bayi tetap menghisap.

2) Pekerjaan atau aktivitas

Wanita yang bekerja seharusnya diperlakukan berbeda dengan pria dalam hal pelayanan kesehatan. Beberapa alasan ibu memberikan makanan tambahan yang berkaitan dengan pekerjaan adalah tempat kerja yang terlalu jauh, tidak ada penitipan anak, dan harus

kembali kerja dengan cepat karena cuti melahirkan singkat. Cuti melahirkan di Indonesia rata-rata 3 bulan. Setelah itu, banyak ibu terpaksa memberi bayinya susu formula karena ASI perah tidak cukup. Bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif, karena waktu ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah yang diperah minimum 2 kali selama 15 menit. Yang dianjurkan adalah mulailah menabung ASI perah sebelum masuk kerja.

3) Pengetahuan

Pengetahuan akan memberikan pengalaman kepada ibu tentang cara memberikan ASI eksklusif yang baik dan benar. Dalam hal ini perlu ditumbuhkan motivasi dalam dirinya secara sukarela dan penuh rasa percaya diri untuk mampu menyusui bayinya. Pengalaman ini akan memberikan pengetahuan, pandangan dan nilai yang akan memberikan sikap positif terhadap masalah menyusui. Akibat kurang pengetahuan atau informasi, banyak ibu menganggap susu formula sama baiknya bahkan lebih baik dari ASI. Hal ini menyebabkan ibu lebih cepat memberikan susu formula jika merasa ASI kurang atau terbentur kendala menyusui.

4) Kelainan pada payudara

Tiga hari pasca persalinan payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri. Kondisi ini terjadi akibat adanya bendungan pada pembuluh darah di payudara sebagai tanda ASI mulai banyak diproduksi. Tetapi, apabila payudara merasa sakit pada saat

menyusui ibu pasti akan berhenti memberikan ASI padahal itu menyebabkan payudara mengkilat dan bertambah parah bahkan ibu bisa menjadi demam. Jika terdapat lecet pada puting itu terjadi karena beberapa faktor yang dominan adalah kesalahan posisi menyusui saat bayi hanya menghisap pada puting. Disamping itu, pada saat ibu membersihkan puting menggunakan alkohol dan sabun dapat menyebabkan puting lecet sehingga ibu merasa tersiksa saat menyusui karena sakit.

5) Kondisi kesehatan ibu

Kondisi kesehatan ibu juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Pada keadaan tertentu, bayi tidak mendapat ASI sama sekali, misalnya dokter melarang ibu untuk menyusui karena sedang menderita penyakit yang dapat membahayakan ibu atau bayinya, seperti penyakit Hepatitis B, HIV/AIDS, sakit jantung berat, ibu sedang menderita infeksi virus berat, ibu sedang dirawat di Rumah Sakit atau ibu meninggal dunia.

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal penghambat pemberian ASI menurut (Sari et al., 2022) yaitu:

1) Faktor Petugas Kesehatan

Perilaku tenaga kesehatan biasanya ditiru oleh masyarakat dalam hal perilaku sehat. Promosi ASI eksklusif yang optimal dalam setiap tumbuh kembangnya sangatlah penting untuk mendukung

keberhasilan ibu dalam menyusui bayinya. Selain itu pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan baik yang berada di klinis maupun di masyarakat dalam hal menganjurkan masyarakat agar menyusui bayi secara eksklusif pada usia 0-6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun sangat penting untuk mensukseskan program ASI Eksklusif.

2) Kondisi Kesehatan Bayi

Kondisi kesehatan bayi juga dapat mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Bayi diare tiap kali mendapat ASI, misalnya jika ia menderita penyakit bawaan tidak dapat menerima laktosa, gula yang terdapat dalam jumlah besar pada ASI.

3) Pengganti ASI (PASI) atau susu formula

Sejarah menunjukkan bahwa menyusui merupakan hal tersulit yang selalu mendapat tantangan, terutama dari kompetitor utama produk susu formula yang mendisain susu formula menjadi pengganti ASI. Seperti di Indonesia sekitar 86% yang tidak berhasil memberikan ASI eksklusif karena para ibu lebih memilih memberikan susu formula kepada bayinya.

4) Keyakinan

Kebiasaan memberi air putih dan cairan lain seperti teh, air manis, dan jus kepada bayi menyusui dalam bulan-bulan pertama umum dilakukan. Kebiasaan ini seringkali dimulai saat bayi berusia sebulan. Nilai budaya dan keyakinan agama juga ikut

mempengaruhi pemberian cairan sebagai minuman tambahan untuk bayi. Dari generasi ke generasi diturunkan keyakinan bahwa bayi sebaiknya diberi cairan. Air dipandang sebagai sumber kehidupan, suatu kebutuhan batin maupun fisik sekaligus (Sari et al., 2022).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut (Swarjana Ketut, 2022) ada banyak definisi tentang pengetahuan dan sampai saat ini masih dalam perdebatan antara satu ahli dengan ahli lainnya tentang pengetahuan. Beberapa definisi tentang pengetahuan dapat disimak pada ulasan berikut ini.

- a. Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang subjek yang Anda dapatkan melalui pengalaman maupun studi yang diketahui baik oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya. *Understanding of or information about a subject that you get by experience study, either known by one person or by people generally.*
- b. Pengetahuan adalah informasi, pemahaman, dan keterampilan yang Anda peroleh melalui pendidikan atau pengalaman. *The information, understanding and skills that you gain through education or experience.*
- c. Pengetahuan adalah informasi dan pemahaman tentang sebuah subjek yang dimiliki seseorang atau yang dimiliki oleh semua orang.

Knowledge is information and understanding about a subject which a person has, or which all people have.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Casando et al., 2022), Ada 6 tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkat ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, memdefenisikan, menyatakan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi ANC atau kapan waktu pemeriksaan kehamilan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah dilakukan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut. Contoh dapat menyebutkan apa itu pemeriksaan kehamilan.

c. Aplikasi (*Application*)

Suatu kaidah, prinsip, rumus, teknik dalam konteks yang lain. Kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari pada

situasi dan kondisi sebenarnya disebut dengan aplikasi. Misalnya melakukan pemeriksaan ANC.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, membedakan atau membandingkan, memisahkan dan mengelompokkan. Contohnya pada tahap ini adalah mampu menganalisis alasan melakukan pemeriksaan Ante Natal Care.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan. Contohnya membuat jadwal kapan melakukan pemeriksaan kehamilan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat alternatif keputusan. Tahapan pengetahuan tersebut

menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari, atau berdasarkan pengalaman.

2. Pengukuran Pengetahuan

Dalam penelitian, pengukuran variabel menjadi sangat penting. Hal ini dikarenakan variabel penelitian syaratnya adalah harus dapat diukur. Pengukuran variabel dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur. Khusus untuk variabel pengetahuan, alat atau instrumen yang dapat dan umum digunakan adalah dengan list pertanyaan yang menanyakan tentang pengetahuan. List pertanyaan tersebut kita kenal sebagai kuesioner. Terkait dengan variabel pengetahuan, ada beberapa jenis kuesioner yang biasa digunakan, di antaranya kuesioner dengan pilihan jawaban benar dan salah; benar, salah, dan tidak tahu. Selain itu, ada juga kuesioner pengetahuan dengan pilihan ganda atau multiple choice yang memungkinkan responden untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang dianggap paling tepat. Hal penting lainnya yang perlu dipahami adalah skala pengukuran variabel pengetahuan. Variabel pengetahuan dapat berupa variabel dengan skala numerik maupun kategori.

Dalam penelitian ini data pengetahuan dikumpulkan dari hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden. Diberikan 15 pertanyaan dengan pilihan ganda, jika benar diberi nilai 1 dan jika salah di beri nilai 0, instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner

yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dan literatur yang relevan dengan variabel penelitian.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu :

a. Pengalaman

Pengetahuan dapat berkembang melalui pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman yang telah diperoleh akan membantu memperluas wawasan dan pemahaman seseorang.

b. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menerima, memahami, mengolah, dan menilai informasi yang diperoleh. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin besar kemampuan dalam memahami informasi kesehatan yang diterima. Pendidikan yang lebih tinggi juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis sehingga seseorang lebih mudah mencari, memilih, dan memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan.

Pada ibu hamil, tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan dalam memahami informasi mengenai kehamilan dan persiapan menyusui, termasuk informasi tentang ASI eksklusif. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah

memahami informasi mengenai pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI, lama pemberian ASI eksklusif, serta cara pemberian ASI yang benar. Namun, tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan pengetahuan, karena pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pengalaman, lingkungan, tenaga kesehatan, keluarga, dan berbagai sumber informasi lainnya.

Hal ini didukung oleh penelitian Ranisatuhu (2018) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan tingkat pengetahuan tentang ASI eksklusif.

Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,397 dengan nilai signifikansi 0,003, sehingga terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan tingkat pengetahuan ASI eksklusif.

Penelitian tersebut juga menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki mengenai ASI eksklusif.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Lestari dan Afridah (2023) melalui studi literature review terhadap 11 artikel menemukan bahwa sebagian besar penelitian yang ditelaah menunjukkan adanya kecenderungan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif. Pendidikan yang lebih tinggi dapat membantu ibu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan dengan lebih baik.

c. Keyakinan

Keyakinan yang diwariskan secara turun-temurun tanpa melalui proses pembuktian terlebih dahulu dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengaruh ini bisa bersifat positif atau negatif tergantung pada jenis keyakinan yang dipegang.

d. Fasilitas

Berbagai sumber informasi, seperti televisi, majalah, buku, atau koran, dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Akses terhadap fasilitas ini memungkinkan individu memperoleh informasi baru yang memperkaya wawasan mereka.

e. Penghasilan

Meskipun penghasilan tidak memiliki pengaruh langsung terhadap tingkat pengetahuan seseorang, pendapatan yang lebih tinggi dapat memberikan akses yang lebih besar terhadap berbagai sumber informasi, seperti buku, internet, atau pendidikan tambahan.

f. Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial dan budaya di suatu daerah dapat mempengaruhi cara pandang, pengetahuan, serta sikap seseorang terhadap berbagai hal di sekitarnya (Arif et al., 2023).

g. Usia

Usia merupakan salah satu karakteristik yang dapat berkaitan dengan tingkat pengetahuan seseorang. Bertambahnya usia dapat disertai dengan bertambahnya pengalaman dan kematangan dalam berpikir sehingga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. (Sustiawanti dkk., 2025).

Menurut Fajrin (2018), Kelompok usia 20–35 tahun merupakan kelompok usia yang banyak ditemukan pada penelitian ibu hamil dan termasuk kelompok usia reproduktif yang menjadi sasaran penting dalam pemberian pendidikan kesehatan. Penelitian Kurniawati dkk. (2024) menunjukkan bahwa 80% ibu hamil yang diteliti berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya intervensi edukasi selama antenatal care untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif.

h. Pekerjaan

Menurut Kuswanti dan Oktarina (2019), ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sebagai media untuk mengakses berbagai informasi guna menambah pengetahuan. Pemanfaatan media digital, termasuk informasi dalam bentuk video, memberikan kesempatan bagi ibu rumah tangga untuk memperoleh informasi sesuai dengan kebutuhan dan minatnya.

i. Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang perempuan. Paritas dapat berkaitan dengan pengetahuan karena ibu yang pernah mengalami kehamilan dan persalinan sebelumnya memiliki pengalaman langsung yang dapat membantu dalam memahami informasi kesehatan selama kehamilan. Penelitian pada ibu hamil menunjukkan adanya hubungan antara paritas dan tingkat pengetahuan tentang pencegahan komplikasi kehamilan. (Salimah, 2023).

C. Media Youtube

1. Pengertian

Youtube merupakan media sosial yang digunakan untuk mengupload video, menonton berbagai video, dan juga bisa berbagi video yang dimana video itu bisa dilihat oleh semua orang. Youtube sebagai media komunikasi massa menyediakan beragam informasi dan berita yang dibutuhkan oleh setiap orang sehingga sekarang ini semua orang dipermudah dalam pencarian berita karena tidak perlu lagi jauh-jauh keluar rumah untuk membeli koran. Bukan hanya itu, youtube juga sering dijadikan sebagai hiburan karena ada banyak jenis konten video yang menghibur.

Youtube bisa digunakan sebagai media pembelajaran. Para pelajar bisa secara mandiri mencari informasi, menambah ilmu pengetahuannya, dan bisa belajar praktek sendiri dengan mempraktekkan video yang ada diyoutube. Sering menggunakan media sosial membantu pelajar dalam

mengerjakan tugas sekolah dan juga bias meningkatkan kemampuan pelajar untuk lebih kreatif dan inovatif.

Lembaga pendidikan bisa memanfaatkan media youtube sebagai alat bantu belajar karena youtube sangat disukai dan digemari kalangan pelajar. Belajar menggunakan youtube tentu menyenangkan, tidak jenuh dan tidak membosankan. Tidak dapat diragukan lagi bahwa para pelajar lebih mudah mengerti dan menafsirkan isi pesan, informasi, dan pengetahuan melalui media youtube daripada memahami materi yang disampaikan secara konvensional di kelas. Kebanyakan para pelajar menyukai penyampaian informasi atau pelajaran dalam bentuk video visual dibandingkan penyajian materi yang ada dalam buku. Youtube bahkan bias mempengaruhi para pelajar menjadi berminat dan termotivasi untuk mempelajari teori – teori tentang pengetahuan. Melalui media youtube, pelajar juga lebih cepat menangkap materi yang dijelaskan pada video dibanding harus membaca buku pelajaran. (Nur Setiyana & Badu Kusuma, 2021)

2. Keunggulan aplikasi youtube seperti berikut:

- a. Informatif, artinya YouTube dapat memberikan informasi dan juga informasi tentang ilmu pengetahuan dan teknologi yang terbaru.

- b. Cost effective, ini berarti youtube didapatkan secara gratis dengan jaringan internet.
- c. Potensial, dikatakan potensial karena youtube semakin populer ditambah dengan semakin banyaknya beragam video yang berisi informasi dan ada yang bersifat mengedukasi membuat youtube menjadi pegangan penting dalam pendidikan.
- d. Praktis dan lengkap, aplikasi Youtube mudah digunakan dan juga youtube mempermudah siapapun yang ingin mencari video dan tepatnya sebagai sumber informasi.
- e. Shareable, dengan youtube, siapapun bisa membagikan video yang ada di youtube ke situs lain dengan mengcopy link video tersebut lalu dibagikan.
- f. Interaktif, didalam youtube terdapat kolom komentar yang dimana netizen atau para pengguna internet bisa berdiskusi untuk saling tanya jawab. (Tinambunan & Siahaan, 2022).

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vera Renta Siahaan (2021), diperoleh bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai ASI eksklusif, yaitu sebanyak 57,8%, sedangkan 42,2% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif masih perlu ditingkatkan melalui edukasi dan promosi kesehatan yang

berkesinambungan sehingga ibu memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi..

Penelitian lain yang dilakukan oleh Jamilah dkk. (2025), diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai ASI eksklusif, yaitu sebanyak 45,2%, diikuti oleh kategori pengetahuan cukup sebesar 41,9% dan pengetahuan kurang sebesar 12,9%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memiliki pemahaman yang baik mengenai ASI eksklusif, namun upaya edukasi tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar seluruh ibu hamil memiliki pengetahuan yang optimal sebagai bekal dalam memberikan ASI eksklusif setelah melahirkan.

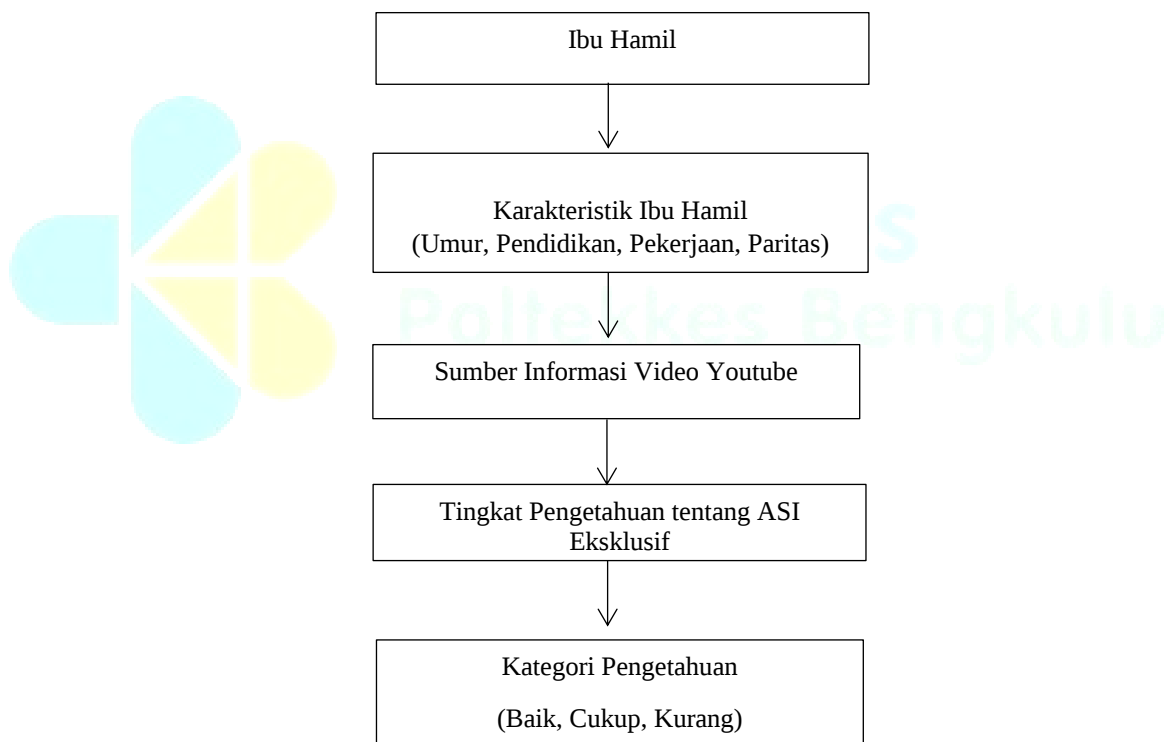
Selanjutnya, penelitian oleh Siti Adhoat Aristiani dan Yulia Nur Khayati (2022), sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai ASI eksklusif (63,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif masih perlu ditingkatkan melalui promosi dan edukasi kesehatan yang lebih optimal.

Penelitian oleh Adella Rahma Wulandari dkk. (2021), diperoleh hasil bahwa gambaran pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif secara umum berada pada kategori cukup. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan promosi kesehatan dan penyuluhan agar pemahaman mengenai pentingnya ASI eksklusif menjadi lebih baik.

Berdasarkan keempat penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif masih beragam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester I tentang ASI eksklusif dengan sumber informasi YouTube di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

E. Kerangka Teori

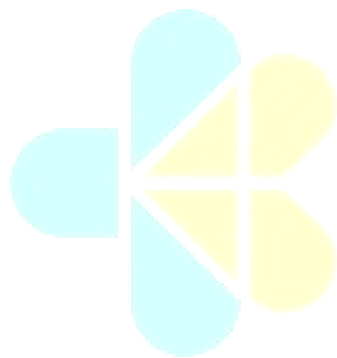
Bagan 2.1 Kerangka Teori



Sumber : (Arief et al., 2023), (Arinta,2021), Salimah,2023),
(Sustiawati dkk.,2025), , (Suryadini dkk.,2024)

F. Hipotesis Penelitian

Ha : Tingkat pengetahuan ibu hamil Trimester I tinggi tentang ASI eksklusif dengan sumber informasi dari youtube



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu