BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Air Susu Ibu ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan bahan makanan pertama dan tunggal yang paling baik, paling sesuai dan paling sempurna bagi bayi, terutama pada saat-saat permulaan kehidupan. Kecukupan jumlah serta kualitas ASI yang harus diberikan sangat menentukan perkembangan dan pertumbuhan bayi, agar tetap dalam keadaan sehat. Kecukupan jumlah maupun kualitas ASI, sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibunya sewaktu hamil hingga menyusui. Karena selama kehamilan dan periode menyusui ibu tidak boleh menderita kekurangan gizi (Rahmiati, 2015).

ASI adalah jenis makanan bermutu vang murah dan sederhana yang tidak memerlukan perlengkapan menyusui sehingga dapat menghemat pengeluaran. ASI adalah makanan bavi yang paling sempurna baik kualitas maupun kuantitasnya. (Walyant 2017)

ASI eksklusif yakni air susu ibu yang diberikan ke bayinya dari umur 0-6 bulan tanpa tambahan apapun. ASI merupakan makanan utama bayi khususnya pada usia enam bulan pertama. ASI mempunyai peran dalam melancarkan sistem pencernaan pada bayi sehingga gizi dapat terserap dengan mudah karena enzim di dalamnya, Selain itu. ASI terbentuk dari campuran larutan protein, elmusi lemak, garam-garam organik, dan laktosa. Air susu ibu (ASI) menjadi asupan utama bayi dan mengandung mineral,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

nutrisi dan mineral yang sangat dibutuhkan bayi dalam tumbuh kembangnya selama enam bulan pertama (Octaviyani & Budiono, 2020). ASI yakni cairan yang dapat mencukupi kebutuhan gizi pada bayi. ASI mempunyai antibodi ibu yang dapat membantu melawan serangan penyakit pada bayi. ASI mempunyai kandungan sari makanan sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem syaraf dan sel-sel otak dengan cepat. Selain itu, keseimbangan diantara zat-zat di dalam ASI adalah zat terbaik bagi tubuh bayi (Nur et al., 2019).

Kandungan yang terdapat di dalam ASI, yaitu imunitas tubuh, enzim pencernaa, leukosit, protein dan horman yang berguna memenuhi kebutuhan asupan bayi dari saat lahir sampai usia 6 bulan (Delvina & Syafriani, 2022). Di dalam ASI terdapat kandungan mineral, multivitamin, protein, karbohidrat, dan yang diinginkan yakni kartina yang mudah diserap dan tidak menghambat fungsi ginjal bayi yang sedang berkembang.. Stadium laktasi, ras, keadaan gizi, dan diet ibu mempengaruhi komposisi dari ASI. Kandungan ASI bervariasi antara individu, dari satu tahap laktasi ke tahap lainnya.(Fuziarti et al., 2020).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi ASI

kesuksesan inisiasi menyusui dan kelanjutannya tergantung pada beberapa faktor meliputi pendidikan tentang menyusui, praktik menyusui yang kurang baik dimana pelekatan yang salah (penyebab paling umum), terlambat memulai pemberian ASI, pemberian ASI dengan waktu tetap, bayi tidak diberi ASI pada malam hari, bayi menyusu dengan singkat,

menggunakan botol, *dot,* memberikan makanan serta cairan selain ASI, perawatan tindak lanjut rutin dan tepat waktu, Dukungan keluarga dan sosial, dan faktor psikologis ibu (tidak percaya diri, khawatir, stres, depresi, tidak suka menyusui, bayi menolak, kelelahan) (Wijaya,2019).

3. Manfaat ASI

ASI adalah makanan pokok utama bayi. ASI mengandung enzim pencernaan yang memudahkan ASI dicerna dan diserap oleh bayi. ASI juga mempunyai kandungan antibodi dari ibu untuk mencegah berbagai penyakit infeksi (Yazdiyah, 2019). Adapun beberapa manfaat ASI menurut Putri (2021) sebagai berikut.

a. Manfaat Bagi Bayi

1). Sebagai nutrisi pada bayi

2). Meningkatkan kecerdasan bayi

3). Sebagai anti bodi untuk mencegah penyakit

4). Sebagai bentuk interaksi bayi dan ibu

5). Membantu perkembangan rahang dan gigi

b. Manfaat Bagi Ibu

1). Mengurangi perdarahan saat melahirkan pada ibu

2). ASI eksklusif bagi ibu adalah diet alami

3). Dapat mengurangi risiko terjadinya anemia

4). Mengurangi risiko kanker

5). Merupakan alat kontrasepsi menunda kehamilan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6). Mempercepat pemulihan kesehatan

7). Memberikan kepercayaan diri pada ibu

4. Hambatan Dalam Menyusui

Akan tetapi di dalam masyarakat beberapa ibu banyak yang memilih tidak menyusui bayinya secara eksklusif karena terdapat berbagai hambatan menurut Asnidawati dan Ramdhan (2021), sebagai berikut.

a. pemahaman "pentingnya ASI eksklusif bagi bayi dan ibu"
b. Adanya kesalahan persepsi mengenai pemberian ASI dapat mengubah bentuk payudara
c. Kurangnya sarana prasarana yang layak ketika memeras ASI di tempat ibu bekerja
d. Kurangnya waktu dalam membagi memberikan ASI dengan berkerja
e. Persepsi dan pandangan terkait kurangnya kepercayaan diri dan rasa takut ibu terhadap kegiatan menyusui, seperti takut ASI yang keluar sedikit dan mempunyai mutu yang kurang baik
f. Keterlambatan memulainya memberikan ASI dengan membuang kolostrum di hari pertama setelah melahirkan
g. Persepsi dan tekhnik pemberian yang masih keliru mengenai diberikannya cairan tambahan selain ASI

Hambatan-hambatan kektika pemberian ASI eksklusif tersebut merupakan alasan ibu untuk memilih tidak menyusui bayinya. Salah satu di antaranya adalah kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi seorang ibu dalam menyusui bayinya, di antaranya faktor sistem dukungan baik dari keluarga maupun sosial, kemudian tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI, makanan tambahan lainnya dan susu formula yang berpengaruh dalam memberikan ASI Eksklusif (Delvina & Syafriani, 2022).

5. Breastfeeding Self Efficacy Scale-Short Form

Dennis & Faux (1999) mengembangkan suatu instrumen untuk melakukan pengkajian mengenai breastfeeding self-efficacy yang dikenal dengan Breastffeding Self-Efficacy Scale (BSES) (Dennis, 1999). Instrumen ini dibuat berdasarkan teori self-efficacy yang dikembangkan Bandura dan disesuaikan dengan berbagai literatur mengenai konsep menyusui. BSES terdiri atas tiga dimensi yang berkaitan dengan kesuksesan menyusui yaitu teknik (technique) pemikiran interpersonal (interpersonal thought), serta adanya dukungan (support) (Dennis, 2003).

Alat ukur untuk mengukur self efficacy pada ibu menyusui menggunakan breastfeeding self efficacy scale (BSES). Padaperkembangannya BSES direvisi oleh Dennis menjadi BSES short form (BSES-SF). BSES-SF adalah pengembangan dari BSES dengan meringkas item pertanyaan dari 18 menjadi 14 (Dennis, 2003).

BSES-SF yang telah diterjemahkan berjumlah 14 pertanyaan dengan menggunakan skala linkert. Nilai 1 tidak percaya diri sama sekali, 2 tidak terlalu

Komonkes Poltekkes Bengkulu

percaya diri, 3 kadang-kadang percaya diri, 4-percaya diri dan 5- sangat percaya diri. Pertanyaan kuesioner breast feeding self efficacy meliputi

1) Saya dapat mengetahui atau menentukan bahwa bayi saya mendapat cukup ASI.
2) Saya mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menyusui seperti tugas-tugas sulit lainya.
3) Saya dapat menyusui bayi saya tanpa harus menggunakan susu formula sebagai tambahan.
4) Saya yakin bahwa saya mampu memastikan bahwa bayi melekat dengan sempurna selama menyusu.
5) Saya mampu mengatur situasi menyusui sesuai dengan yang saya inginkan.
6) Saya mampu hanya memberikan ASI walau bayi menangis.
7) Saya dapat selalu menjaga keinginan menyusui.
8) Saya dapat tetap nyaman menyusui walapun ada anggota keluarga lain di sekitar ibu.
9) Saya puas dengan pengalaman saya memberikan ASI
10) Saya mampu memahami bahwa menyusui adalah hal yang memakan waktu
11) Saya dapat selesai menyusui pada satu payudara sebelum berpindah pada payudara lain.
12) Saya hanya terus memberikan ASI setiap kali waktu menyusui.
13) Saya dapat mengatur untuk mencukup kebutuhan ASI pada bayi

Komonkes Poltekkes Bengkulu

14) Saya mampu mengetahui kapan bayi saya selesai menyusui.

Terdapat kategori skor BSES-SF total skor BSES-SF berkisaran antara 14-70 dan dapat dikategorikan sebagai berikut:

1) Kategori tinggi jika nilai 52-70
2) Kategori sikap sedang jika nilai 33-51
3) Kategori sikap rendah jika nilai 14-32.

6. Efikasi Diri Menyusui dalam kecakupan ASI eksklusif

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tugas atau perilaku (Tokat, Okumus and Dennis, 2010). Efikasi Diri dan kepercayaan ibu dalam menyusui merupakan faktor yang menentukan keberhasilan praktek pemberian ASI eksklusif (Februhartanty et al., 2012).

Pada masa kehamilan persiapan menyusi adalah hal yang penting dilakukan, ibu akan lebih siap menyusui bayinya dan menunjang keberhasilan proses ASi eksklusif bila persiapan yang lebih baik. Keyakinanan yang ada dalam diri bahwa mampu untuk menyusui S secara efektif merupakan faktor yang dapat mendukung tindakan menyusul. Sejauh mana seseorang memperkirakan kemampuan dalam dirinya pada pelaksanaan tugas atau dalam melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu, merupakan istilah dari Efikasi diri. Keyakinan tersebut merupakan kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan, kapasitas bertindak dalam situasi yang penuh UN dengan tekanan (Awaliyah, Rachmawati and Rahmah, 2019).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dalam proses menyusui, efikasi diri menyusui pada ibu dapat membantu dalam menentukan tindakan yang dapat digunakan atau tidak dan berapa banyak upaya yang akan dilakukan untuk mewujudkan tercapainya tujuan, membangun motivasi diri, dan menentukan apakah tindakan tersebut dapat dilanjutkan atau tidak apabila terdapat hambatan atau kesulitan, dan dapat melakukan aksi dalam menghadapi kesulitan tersebut (Saputri Linda Hardianti, Andi Tenri Abeng and Nia Karuniawati, 2020).

7. Penerapan Edukasi Menyusui ASI

Dalam memberikan ASI ekslusifnya seorangibu juga perlu berlatih dan persiapan yang matang. Perilaku pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah karakteristik seseorang yang menjadi dasar atau motivasi bagi seseorang sehingga mempermudah terjadinya perilaku pemberian ASI eksklusif diantaranya tingkat pengetahuan, pengalaman menyusui dan faktor demografi seperti umur, pekerjaan, pendidikan. Sedangkan faktor eksternal adalah laktor yang memperkuat terjadinya SLA perilaku menyusui. Faktor eksternal ini sangat diperlukan karena meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat tetapi tetap bisa saja orang tersebut tidak melakukannya. Oleh karena itu maka diperlukan contoh atau dukungan dari keluarga (suami dan orangtua) serta petugas kesehatan (Jaya and Pratiwi, 2022).

Manajemen laktasi pada masa kehamilan adalah ibu harus mencari informasi tentang keunggulan dari ASI, dampak negatif pemberian susu formula, manfaat menyusui serta ibu memeriksakan kesehatan tubuh pada saat kehamilan,

Komonkes Poltekkes Bengkulu

memantau kenaikan berat badan pada saat hamil, dan memeriksa kondisi puting payudara dan melakukan perawatan payudara sejak kehamilan 6 bulan, ibu mencari informasi mengenai gizi dan makanan tambahan pada saat hamil (Seftia, Novianti and Maryani, 2020).

a. Penegertian ASI

ASI adalah cairan alami yang diproduksi oleh kelenjar susu ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan air, dalam komposisi yang seimbang.

b. Manfaat ASI

1) Bagi Bayi

a) Nutrisi Optimal ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat.

b) Meningkatkan Imunitas ASI mengandung antibodi dan sel-sel imun yang melindungi bayi dari infeksi, seperti diare, pneumonia, dan infeksi saluran pernapasan.

c) Mengurangi Risiko Penyakit Bayi yang diberi ASI memiliki risiko lebih rendah terkena alergi, asma, diabetes, dan obesitas.

d) Perkembangan Otak ASI mengandung DHA dan ARA yang penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf.

e) Ikatan Emosional Proses menyusui memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2) Bagi Ibu

1) Mempercepat Pemulihan Pasca Melahirkan Menyusui membantu rahim berkontraksi dan mengurangi perdarahan.

2) Mengurangi Risiko Kanker Menyusui menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium.

3) Menurunkan Berat Badan Menyusui membantu membakar kalori dan mengembalikan berat badan ke kondisi sebelum hamil.

4) Ekonomis ASI adalah sumber nutrisi yang gratis dan selalu tersedia.

c. Praktik Menyusui yang Benar

1) Posisi menyusui

a. Posisi Cradle Hold Bayi diletakkan di pangkuan ibu dengan kepala di lengan ibu.

b. Posisi Football Hold Bayi diletakkan di samping tubuh ibu dengan kaki mengarah ke belakang.

c. Posisi Side-Lying Ibu dan bayi berbaring miring saling berhadapan.

3) Cara menyusui bayi

d. Pastikan mulut bayi terbuka lebar.

e. Arahkan puting ke langit-langit mulut bayi.

f. Pastikan areola (bagian gelap sekitar puting) juga masuk ke mulut bayi.

g. Tanda bayi menyusui dengan benar

h. Bayi terlihat tenang dan nyaman.

i. Dagu bayi menempel pada payudara.

Komonkes Poltekkes Bengkulu

j. Ibu tidak merasa nyeri saat menyusui.

k. Bayi mengeluarkan suara menelan.

d. Tips untuk Ibu Menyusui

a. Konsumsi Makanan Bergizi, Ibu perlu makan makanan sehat dan bergizi seimbang untuk menjaga kualitas ASI.

b. Cukup Cairan Minum air putih yang cukup (minimal 8 gelas sehari) untuk menjaga produksi ASI.

c. Istirahat yang Cukup Istirahat membantu tubuh memproduksi ASI dengan baik.

d. Dukungan Keluarga Dukungan dari pasangan dan keluarga sangat penting untuk keberhasilan menyusui.

e. Masalah Umum dalam Menyusui dan Solusinya

a. Puting Lecet Pastikan posisi menyusui benar. Oleskan ASI pada puting setelah menyusui untuk mempercepat penyembuhan.

b. Payudara Bengkak (Engorgement) Susui bayi lebih sering atau pompa ASI untuk mengurangi bengkak.

c. ASI Kurang Lancar Tingkatkan frekuensi menyusui, konsumsi makanan bergizi, dan hindari stres.

f. Kapan Harus Mencari Bantuan

Jika ibu mengalami kesulitan menyusui, seperti nyeri yang parah, payudara bengkak, atau bayi tidak mau menyusu, segera konsultasikan dengan konsultan laktasi atau tenaga kesehatan

Komenkes Poltekkes Bengkulu

g. Pentingnya Dukungan Lingkungan

Dukungan dari keluarga, tempat kerja, dan masyarakat sangat penting untuk mendukung ibu menyusui. Misalnya, dengan memberikan ruang laktasi di tempat kerja atau fasilitas umum.

8. Kandungan ASI Eksklusif

kandungan ASI sehingga ASI sangat cocok untuk bayi menurut (Kurniawati et al., 2020):

a. Protein merupakan zat yang berfungsi sebagai zat pembangun, yang menggantikan sel tubuh yang rusak, memberi kekebalan pada tubuh terhadap penyakit, mengatur kerja tubuh dan memberikan energi bagi tubuh. Kandungan protein pada ASI komplek, dimana ada 0,9gram protein dalam 100 mL ASI. Protein yang terpenting pada ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin dan laktoferin. Disamping itu ASI juga mengandung protein yang disebut dengan asam amino yaitu sistin dan taurin. Sistin ini sangat penting untuk pertumbuhan sel dan taurin untuk pertumbuhan otak bayi.

b. Air

ASI sebagian besar terdiri dari air, dimana 88,1% merupakan air dan sisanya adalah zat lain yang dibutuhkan bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh bayi. Dalam ASI terdapat laktosa, dimana laktosa ini adalah karbohidrat yang mudah sekali

Komenkes Poltekkes Bengkulu

dicerna tubuh bayi. karbohidrat dalam ASI sebanyak 7gr dalam 100 mL ASI. Laktosa dalam ASI merupakan zat penting yang berfungsi membantu tubuh menyerap kalsium dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut dengan *laktobassilus bifidu.* Selain laktosa ASI juga mengandung karbohidrat jenis oligosakarida.

d. Lemak dan DHA/ARA

Lemak didalam ASI merupakan lemak baik yang membantu pertubuhan bayi. Pada ASI terdapat 3,5 gr lemak dalam 100 mL ASI. Lemak yang ada di dalam ASI yaitu lemak esensial, asam linoleat (Omega 6) dan asam linoleat (Omega 3). Selain itu lemak dalam ASI yang penting untuk perkembangan syarat dan penglihatan bayi adalah DHA *(docosahexaenoic acid)* dan ARA *(arachidonic acid).*

e. Vitamin

Vitamin merupakan zat yang berfungsi mengatur, membantu fungsi tubuh kita sekaligus membantu perkembangan sel. Dalam ASI mengandung vitamin yang komplek yaitu vitamin D, E dan K. Vitamin E ditemukan banyak pada kolostrum (ASI yang bewarna bening atau kekuning kuningan yang pertama kami keluar), vitamin K digunakan untuk membantu memproduksi sel darah yang membekukan perdarahan sehingga pada bayi baru lahir yang terdapat luka pada tali pusat, maka perdarahan bisa berhenti.

f. Garam dan Mineral

Komenkes Poltekkes Bengkulu

Garam merupakan zat yang dibuthkan bayi. Garam alamiah atau organik yang ada di dalam ASI adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Kalium merupakan zat terbanyak, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang berguna untuk bahan pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P merupakan bahan pembentuk tulang dan kadarnya dalam ASI cukup.

g. Enzim

Enzim merupakan bahan yang membantu proses kimia dalam tubuh. ASI mengandung 20 enzim aktif, dimana yang penting untuk antimikroba atau mencegah infeksi adalah lyzosome ASI juga mengandung enzim yang membantu pencernaan.

Komenkes Poltekkes Bengkulu

9. Komposisi ASI Eksklusif

Komposisi ASI Eksklusif Menurut (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

a. Kolostrum

Kolostrum keluar dihari pertama sampai hari ketiga kelahiran bayi. Warnanya kekuningan, Konsistensi kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibodi lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi yang ada di kolostrum adalah protein 8,5%, lemak 2,5%, karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.

b. Air Masa Transisi (Peralihan)

ASI masa transisi keluar dari hari ke empat sampai hari ke sepuluh setelah kelahiran bayi. Kandungan proteinnya semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat.

c. ASI Matur (Matang)

ASI Matur keluar setelah hari ke sepuluh setelah melahirkan. Kadar karbohidrat ASI relative stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak.

10. Dampak Bayi Tidak Diberikan ASI Eksklusif

a. Bayi yang tidak mendapatkan ASI memiliki resiko kematian 3-4 kali lebih besar dibandingkan bayi yang diberikan ASI eksklusif
b. Obesitas Bayi yang tidak diberikan ASI maka otomatis akan diberikan susu formula untuk mengganti ASI tersebut. Susu formula mengandung lemak yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan.
c. Resiko penyakit dan infeksi mengkonsumsi susu formula akan meningkatkan peluang bayi mengalami alergi, asma, gangguan pencernaan, anemia, dan sebagainya.
d. Kurang gizi Pemberian susu formula jika tidak sesuai takaran dengan mengurangi jumlah nutrisi yang akan diberikan kepada bayi, akan menyebabkan bayi kekurangan gizi yang akan berefek mudahnya terserang penyakit seperti diare.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

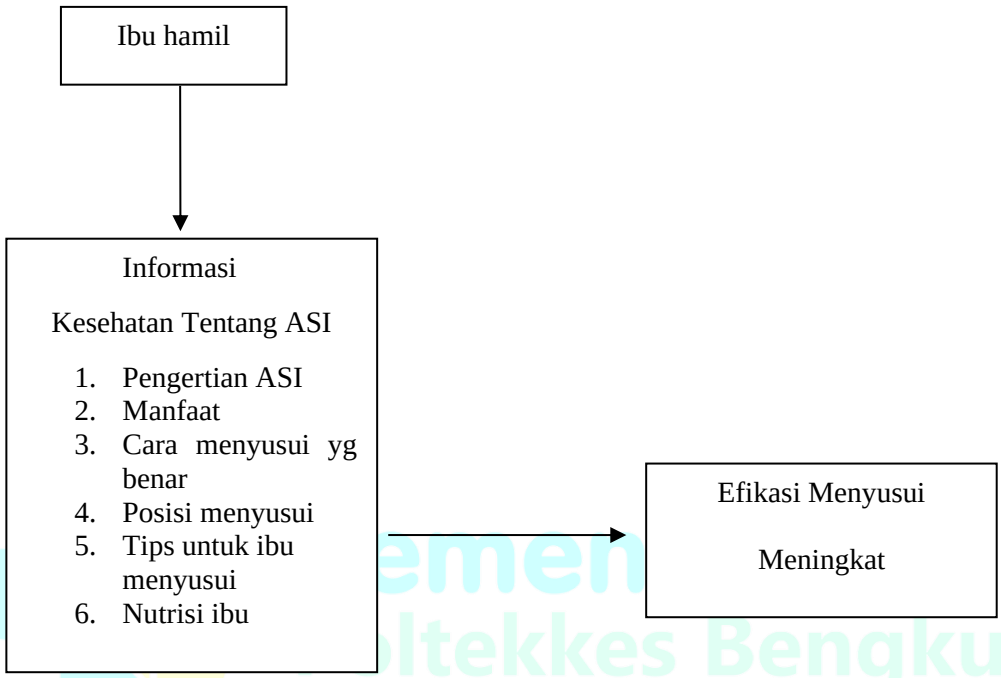
11. Cara Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif

Cara Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif menurut (Mufdillah, 2017):

a. Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong.
b. Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.
c. Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
d. Bayi hanya menyusu pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
e. Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.
f. Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak lebih baik.
g. Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
h. Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari.

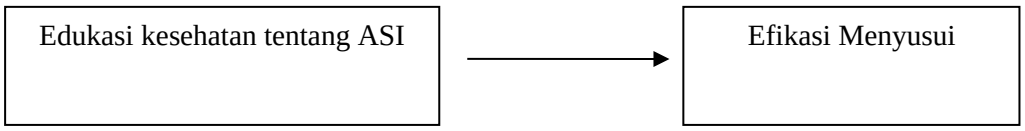
Komonkes Poltekkes Bengkulu

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian yaitu jawaban atau dugaan sementara dari sebuah penelitian (Syahza & Riau, 2021). Hipotesis juga dapat diartikan sebagai suatu patokan dalam arti yang benar adanya dan akan dibuktikan saat penelitian tersebut. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: " ada pengaruh edukasi tentang ASI pada ibu hamil trimester III terhadap efikasi menyusui di wilayah kerja puskesmas betungan kota Bengkulu "

Ho: " tidak ada pengaruh edukasi tentang asi pada ibu hamil trimester III terhadap efikasi menyusui di wilayah kerja puskesmas betungan kota Bengkulu "

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu