BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Asi Eksklusif

1. Definisi

Asi eksklusif merupakan komposisi seimbang dalam kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan sumber utama kehidupan sehingga diupayakan hanya meminum ASI tanpa ada tambahan lainnya seperti susu formula, madu, dan sebagainya. Rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Salah satu indikator berperan tinggi dari angka kematian bayi yaitu dengan rendahnya cakupan ASI eksklusif. Menyusui bayi baru lahir di bawah 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain. Menurut profil kesehatan Indonesia angka capaian pemberian ASI Eksklusif secara nasional tahun 2017; 2018 yaitu 61,33%; 68,74%. Dengan target nasional 44%; 47% (Kemenkes RI, 2019).

Pemberian ASI bisa diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun. Upaya meningkatkan perilaku ibu menyusui ASI eksklusif masih diperlukan karena pada kenyataannya praktek pemberian ASI eksklusif belum dilaksanakan sepenuhnya. Pemberian ASI saja pada bayi sampai sampai usia enam bulan dianjurkan dengan menetapkan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) selama satu jam setelah kelahiran bayi ASI diberikan tidak menggunakan dot atau cangkir, melainkan dengan cara mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah menggunakan tangan (Wiendarto Sigit, 2019).

2. Komposisi ASI

a. Kolostrum

Keluar dihari ke-1 sampai ke-3 kelahiran bayi, berwarna kekuningan, kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibody lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi antara lain protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 % (Nadiroh *et al.,* 2022).

b. ASI masa transisi

Keluar dari hari ke 4 sampai hari ke 10 kelahiran bayi. Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan

volume meningkat.

c. Asi Matur

Keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relatif stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak.

d. Asi Awal

Asi awal (*Foremilk*) bening dan cair kegunaan mengatasi rasa haus bayi, Asi yang pertama kali keluar setelah ibu melahirkan. Waktu keluar Asi awal 0-3 hari pertama setelah persalinan, dengan warna kuning keemasan dan lebih kental dibandingkan Asi matang. Kandungan Asi awal tinggi protein terutama seperti imunoglobulin A, mengandung sel darah putih, rendah lemak, tinggi nutrisi dan zat kekebalan tubuh.

e. Asi Akhir

Asi Akhir (*Hindmilk*) lebih keruh kegunaan sumber makanan, untuk pertumbuhan, memberikan rasa kenyang (Alif, 2020) Nutrisi Ibu Menyusui. Makanan sehat dan bergizi sangat dibutuhkan ibu pasca melahirkan, untuk membantu melawan *syndrome baby blues.* Makanan bergizi tinggi untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Selama menyusui membutuhkan tambahan nutrisi lebih dari 500 kalori untuk memproduksi ASI. Makanan diperlukan dengan gizi seimbang dan beragam makanan terutama sayuran berwarna hijau, makanan mengandung kalsium dan zat besi. Bagi ibu menyusui mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sangatlah penting sebagai salah satu upaya menjaga peningkatan produksi dan kualitas ASI (Alif , 2020). Adapun Kandungan gizi yang terdapat didalam ASI dengan komposisi yang tepat.

f. 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 mendapat ASI, seharusnya kadar kolestrol darah lebih tinggi (Wulandari *et al.,* 2021).

g. Karbohidrat

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

pertumbuhan *lactobacillus bifidus* (Wulandari *et al.*, 2021).

h. 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 (Wulandari *et al.*, 2021).

i. 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 (Wulandari *et al.*, 2021).

j. 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 (Wulandari *et al.*, 2021).

3. **Manfaat ASI Eksklusif**

a. Manfaat untuk bayi

1) Sebagai nutrisi makanan terlengkap untuk bayi, karena mengandung zat gizi yang seimbang dan cukup serta diperlukan untuk 6 bulan pertama.
2) Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi yang diberi ASI ekslusif akan lebih cepat bisa berjalan.
3) Meningkatkan jalinan kasih sayang.
4) Selalu siap tersedia, dan dalam suhu yang sesuai serta mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap.
5) Mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap.
6) Melindungi dari alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi.
7) Mengandung cairan yang cukup untuk kebutuhan bayi dalam 6 bulan pertama 87% ASI adalah air.
8) Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi ASI ekslusif potensial lebih pandai.
9) Menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan

spiritual, dan hubungan sosial yang baik (Wulandari *et al.*, 2021).

10) Kehidupan yang baik

Bayi yang diberikan ASI secara eksklusif akan menurunkan kemungkinan bayi menjadi gemuk karena bayi yang diberikan ASI secara eksklusif akan mengalami peningkatan berat badan yang baik, bertumbuh dengan baik setelah periode perinatal. Ibu dengan pengetahuan ASI dan laktasi yang baik cenderung memiliki berat badan bayi pada minggu pertama kelahirannya itu lebih baik dibandingkan ibu yang memiliki pengetahuan lebih rendah mengenai ASI dan laktasi. Kelompok ibu yang memiliki pengetahuan rendah cenderung berhenti atau tidak menyusui bayinya setelah bayi lahir. Bayi yang diberikan ASI secara sering terbukti bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dan juga penurunan berat badan bayi.

11) Mengandung antibodi

ASI dapat membantu proses pembentukan antibodi pada bayi. Saat ibu terkena infeksi, antibodi terbentuk di dalam tubuh ibu dan menyebar melalui jaringan limfosit. Antibodi yang ditemukan di kelenjar susu yang disebut mammae associated immunocompetent lymphoid tissue (MALT). Untuk saluran pernapasan, kekebalan yang ditransfer disebut Bronchus associated Immunocompetent Lymphatic Tissue (BALT), dan untuk saluran pencernaan, itu ditransfer melalui Gut associated immunocompetent lymphoid tissue (GALT). Feses atau kotoran (pup) bayi ASI memiliki konsentrasi antibodi E.coli yang tinggi, sehingga pada feses bayi jumlah bakteri E.coli cukup rendah. Pada ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E. coli. Antibodi terhadap Salmonella typhi, Shigella dan virus seperti rotavirus, polio dan campak juga telah terbukti

.

12) Komposisi yang tepat

ASI merupakan makanan yang tepat bagi bayi yang merupakan gizi seimbang dan mencukupi seluruh kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama.

13) Mengurangi kejadian karies gigi

Bayi ASI keadaan giginya lebih bagus dibandingkan dengan bayi susu formula karena bayi yang mendapatkan susu formula terbiasa meminum susu dengan botol dan dot yang menyebabkan kejadian karies

pada gigi bayi. Terutama saat sebelum tidur membuat kontak gigi dengan susu menjadi lebih lama dan mengakibatkan asam yang dibentuk dapat merusak gigi anak.

14) Rasa aman nyaman

untuk bayi dan ikatan antara ibu dan bayi Kedekatan antara ibu dan bayi secara fisik bermanfaat bagi perkembangan anak, kontak kulit-ke-kulit antara ibu dan bayi mengarah pada pertumbuhan psikomotorik dan sosial yang lebih baik.

15) Terhindar dari alergi

Sistem IgE pada bayi yang baru lahir belum berfungsi dengan sempurna. Namun, dengan pemberian susu formula akan merangsang untuk pengaktifan sistem ini dan dapat menyebabkan alergi. Sedangkan, ASI tidak memiliki efek untuk merangsang sistem ini. Oleh karena itu, menunda pemberian susu formula yang mengandung protein asing hingga bayi usia 6 bulan dapat meminimalisir terjadinya alergi pada bayi.

16) Kecerdasan bayi

ASI mengandung lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 yang baik untuk pematangan sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapatkan ASI eksklusif akan tumbuh maksimal dan terbebas dari rangsangan kejang serta menjadikan anak lebih cerdas dan menghindari kerusakan pada saraf otak.

17) Perkembangan rahang

ASI juga ikut serta memiliki manfaat untuk rahang dan merangsang proses pertumbuhan gigi. Bayi yang memiliki kebiasaan menyusu menggunakan botol dan dot akan terbiasa mendorong lidah ke depan yang menyebabkan rahang yang buruk dan terjadi oklusi.

b. Manfaat menyusui bagi ibu

1) Terjalin kasih sayang.
2) Membantu menunda kehamilan (KB alami).
3) Mempercepat pemulihan kesehatan.
4) Mengurangi risiko pendarahan dan kanker payudara.
5) Lebih ekonomis dan hemat.
6) Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler.

7) Secara sikologi memberikan kepercayaan diri.
8) Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi.
9) Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi (Alif, 2020).
10) Alat Kontrasepsi

ASI dapat menjadi kontrasepsi alami yang baik selama 6 bulan setelah kelahiran bayi. Hisapan pada puting susu ibu dapat merangsang ujung saraf sensorik sehingga merangsang mengeluarkan prolaktin. Prolaktin akan menekan produksi hormon estrogen sehingga proses ovulasi tidak terjadi.

11) Kesehatan Ibu

Puting payudara yang di hisap oleh mulut bayi akan merangsang pembentukan hormon oksitosin di kelenjar hipofisis. Hormon oksitosin akan membantu involusi uterus (rahim) dan dapat mencegah terjadinya perdarahan setelah melahirkan. Penundaan menstruasi dan berkurangnya perdarahan setelah melahirkan dapat mengurangi prevalensi anemia. Pada ibu menyusui juga dapat mengurangi kejadian karsinoma mammae dan kanker dibanding dengan ibu yang tidak menyusui. Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan menurunkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium sebesar 25% dibanding dengan ibu yang tidak menyusui secara eksklusif dan sudah terbukti pada penelitian.

12) Berat Badan Ibu

Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan lebih cepat turun berat badannya dan kembali seperti awal sebelum kehamilan. Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan memproduksi ASI lebih banyak sehingga lemak yang menumpuk di dalam tubuh akan terpakai dan berkurang.

13) Psikologis

Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan merasa senang, bangga dan sangat dibutuhkan oleh anaknya.

c. Manfaat menyusui bagi keluaga

Pengeluaran untuk makanan bayi relatif kecil karena dengan memberi makanan buatan kepada bayi dapat menghabiskan pendapatan keluarga (Wulandari *et al.*, 2021).

1) Ekonomi

Bayi yang tidak diberi ASI akan mendapatkan susu formula

sebagai alternatif. Sedangkan ASI tidak perlu dibeli, sehingga biaya yang digunakan untuk membeli susu formula bisa digunakan untuk kepentingan lain. Bayi yang diberikan ASI akan jarang sakit, sehingga pengeluaran biaya pengobatan untuk berobat akan berkurang.

2) Psikologi

Suasana hubungan ibu dan bayi dengan keluarga akan meningkatkan kebahagiaan.

3) Aspek Kemudahan

Pemberian ASI sangat praktis sehingga keluarga tidak perlu mengkhawatirkan tentang merebus air, membersihkan botol dan dot, serta meminta bantuan orang lain.

d. Bagi Negara

1) Angka Kesakitan dan Kematian Bayi

ASI mengandung nutrisi yang mampu meningkatkan gizi bayi dan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian pada bayi. Beberapa studi epidemiologi telah menunjukkan ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi seperti diare, otitis media dan infeksi saluran pernapasan.

2) Menghemat Devisa Negara

ASI dapat dianggap sebagai suatu kekayaan nasional. Jika semua ibu yang melakukan pemberian ASI maka diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar 8,6 miliar.

3) Subsidi untuk Rumah Sakit Rawat inap

Rumah sakit rawat inap gabung dapat mempersingkat lama rawat ibu dan bayi, meminimalisir komplikasi saat melahirkan dan infeksi nosocomial, dan biaya berobat bayi yang sakit sehingga subsidi untuk rumah sakit. Bayi ASI lebih kecil kemungkinannya dirawat di rumah sakit dibandingkan bayi susu formula.

4) Kualitas Generasi Penerus Bayi

ASI eksklusif akan mengalami proses tumbuh kembang lebih optimal sehingga akan terjaminnya kualitas generasi penerus.

4. **Faktor-Faktor yang berhubungan dengan pemberian Asi Eksklusif**

Menurut Mariana (2021) Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu yang terdapat di dalam diri individu itu sendiri terdiri dari umur ibu, pekerjaan, pendapatan, pengetahuan, pendidikan, umur bayi, sikap, perilaku, psikologis, emosional, tradisi dan paritas: (Idawati *et al.*, 2021).

a. Faktor internal

1) Tahap Perkembangan

Faktor Pendukung yang diberikan ditentukan oleh usia sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan individu. Setiap rentang usia akan memiliki respon yang berbeda pula terhadap kesehatan.

2) Pendidikan atau tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi persepsi individu terhadap dukungan. Kemampuan berfikir individu akan mempengaruhi dalam memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan kesehatan.tergantung dari tingkat pengetahuan keluarga.

3) Faktor emosi

Faktor emosional sangat berpengaruh terhadap keyakinan nya terhadap dukungan. Individu yang tidak mampu melakukan koping aaptif terhadap adanya ancaman penyakit akan menyangkal adanya gejala penyakit dan tidak mau menjalani pengobatan.

4) Spiritual

Aspek spiritual tampak pada individu saat menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan dan bagaimana hubungan nya dengan keluarga atau teman.

b. Umur Ibu

cara berpikir dan berperilaku seseorang selalu berubah seiring bertambahnya usia. Keyakinan dan tindakan sangat dipengaruhi oleh perkembangan emosional. Kematangan emosional dan pengetahuan akan mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Beberapa penyebab bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif karena karakteristik ibu seperti usia ibu yang terlalu muda sehingga kurang memahami kebutuhan bayinya, rendahnya pendidikan, merupakan

pengalaman pertama melahirkan sehingga ibu tidak memahami pentingnya ASI eksklusif, ibu yang bekerja, mementingkan keindahan tubuh, atau karena ketidaktahuan ibu karena kurangnya informasi dari tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat.

c. Pendidikan

Pengambilan keputusan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu dan akses ibu terhadap media, dimana semakin tinggi pendidikan maka semakin besar peluang untuk memberikan ASI eksklusif. Di sisi lain, akses media berpengaruh negative terhadap pemberian ASI, sehingga semakin besar akses ibu terhadap media, semakin besar peluang untuk tidak memberikan ASI eksklusif. Pendidikan merupakan pedoman bagi manusia untuk bertindak dan mewujudkan kehidupannya, melalui mana informasi dapat diperoleh sehingga kualitas hidup meningkat secara keseluruhan, semakin tinggi pendidikan maka

semakin mudah memperoleh informasi. Namun banyak ibu yang memiliki pendidikan tinggi bekerja di luar rumah sehingga bayi diasuh oleh nenek, ibu mertua, atau orang lain yang memiliki kebiasaan lama dalam memberi makan bayi. Rendahnya pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya pendidikan ibu, kurangnya dukungan dari suami, keluarga dan masyarakat untuk memberikan kesempatan kepada ibu untuk memberikan ASI eksklusif (Dewi, 2021).

d. Pekerjaan

Bekerja adalah semua kegiatan rutin yang dilakukan ibu yang memiliki bayi untuk mendapatkan penghasilan. Bekerja merupakan salah satu alasan ibu untuk tidak menyusui bayinya. Wanita selalu bekerja, terutama masih dalam masa subur, jadi mencari cara untuk merawat bayi selalu menjadi masalah. Kerja tidak hanya berarti selalu dibayar dan bekerja kantoran, tetapi bekerja juga bisa di ladang atau kebun bagi orang di pedesaan. Akan tetapi, menurut Roesli (2004) bekerja bukanlah alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

e. Pendapatan

Status keuangan keluarga dapat berpengaruh pada kemampuan keluarga untuk mengolah dan membeli bahan makanan. Biasanya ibu yang

berasal dari keluarga yang berpendapatan rendah juga memiliki pendidikan rendah sehingga rendahnya sumber informasi yang diperoleh ibu di bandingkan dengan ibu yang berpendapatan tinggi, sehingga mempengaruhi pemahaman ibu mengenai ASI eksklusif.

f. Paritas

Keneko (2006) menyebutkan angka pemberian ASI eksklusif meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah anak. Biasanya pemberian ASI eksklusif lebih banyak terjadi pada anak ketiga atau lebih dibanding anak pertama dan kedua, sehingga ada hubungan yang signifikan antara paritas dan pemberian ASI eksklusif.

g. Usia bayi

Usia adalah angka yang dihitung dari lahir sampai dengan ulang tahun. Bayi dapat disusui secara eksklusif sejak lahir hingga usia 6 bulan, dan pemberian ASI dapat dilanjutkan hingga 2 tahun. Berikut adalah indikasi-indikasi bayi yang tidak mungkin untuk diberikan ASI eksklusif:

1. Hanya menerima susu dengan formula khusus, yaitu bayi dengan kriteria:
   a) Galaktosemia klasik, dibutuhkan formula khusus terbebas dari galaktosa
   b) Penyakit kemih beraroma sirup maple (maple syrup urine disease) yang membutuhkan formula khusus terbebas dari leusin, isoleusin, dan valin.
   c) Fenilketonuria, diperlukan formula khusus terbebas dari fenilalanin dan butuh beberapa kali menyusui di bawah pantauan.
2. Membutuhkan makanan lain selain ASI selama jangka waktu terbatas, yaitu:
   a) Bayi lahir dengan BB < 1500 gram
   b) Bayi lahir < 32 minggu dari usia kehamilan yang sangat premature
   c) Bayi baru lahir yang berisiko hipoglikemia karena kelainan metabolik atau peningkatan kebutuhan glukosa, misalnya prematur, ukuran bayi tidak sesui dengan usia kehamilan ibu atau bayi dengan stress iskemik/intrapartum hipoksia yang signifikan, bayi dari ibu dengan diabetes yang jika kadar glukosa darahnya tidak mampu merespon untuk pemberian ASI baik secara langsung atau tidak.

Kondisi medis ibu yang tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena

harus memperoleh pengobatan khusus sesuai dengan standar. Kondisi ibu tersebut antara lain:

1) Terinfeksi Human Immunodeficiency Virus (HIV).
2) Menghentikan menyusui sementara waktu
3) Penyakit parah seperti sepsis (infeksi demam tinggi hingga tidak sadarkan diri)
4) Infeksi virus Herpes Simplex tipe 1 (HSV-1) pada payudara (tidak boleh ada kontak langsung antara luka pada payudara dengan mulut bayi).

h. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI eksklusif menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayinya. Pengetahuan merupakan hasil dari seseorang memperoleh informasi dan itu terjadi setelah orang merasakan objek tertentu. Persepsi adalah pendapat seseorang yang di dapat melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba tetapi biasanya paling sering diterima melalui mata dan telinga.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pengetahuan merupakan pemberian informasi penambah pengetahuan merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Bayi yang sudah terlalu besar dan malas menghisap akan membuat ibu memberhentikan pemberian ASI (menyusui). Pengetahuan ibu tentang ASI sebagai salah satu faktor yang penting dalam kesuksesan proses menyusui. Menurut Notoatmojo (2012) pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, antara lain:

1) Tahu (Know)

mengingat suatu materi atau informasi yang sudah dipelajari atau diterima.

2) Memahami (Comprehension)

kemampuan untuk mengulang kembali penjelasan materi yang sudah dipelajari dan menginterpretasikannya dengan benar.

3) Aplikasi (Application)

kemampuan untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari di kehidupan sebenarnya.

4) Analisa (Analysis)

kemampuan untuk mengamati materi atau objek menjadi komponen-komponen.

5) Sintesis (Syntesis)

mengacu pada kemampuan untuk menempatkan atau menggabungkan bagian-bagian satu kesatuan yang baru.

6) Evaluasi (Evaluation)

berkaitan dengan kemampuan menilai suatu bahan (materi) atau objek.

i. Sikap

adalah suatu reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu rangsangan atau objek. Menurut Notoatmojo (2012) sikap memiliki berbagai tingkatan, antara lain:

1) Menerima (Receiving) artinya orang (subjek) menginginkan dan memperhatikan stimulus (objek) yang diberikan.
2) Merespon (Responding) memberikan jawaban ketika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas tertentu adalah usaha untuk menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas tertentu, terlepas dari apakah pekerjaan tersebut benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut.
3) Menghargai (Valuing) mendorong orang lain untuk bekerja atau membicarakan tentang suatu masalah.
4) Bertanggung jawab (Responsible) bertanggungjawab terhadap segala sesuatu yang telah dipilih dengan segala resikonya adalah sikap yang paling tinggi tingkatnya.

j. Dukungan Suami

Dukungan suami sangat berpengaruh besar terhadap kelancaran produksi ASI. Suami berperan penting untuk membantu dalam kelancaran menyusui atau disebut sebagai breastfeeding father. Keberhasilan dan kesuksesan dalam proses pemberian ASI eksklusif kepada bayi merupakan

hasil dari peran penting suami yang turut membantu dalam menentukan kelancaran refleks pengeluaran ASI yang dipengaruhi oleh keadaan emosional atau perasaan ibu. Keberhasilan menyusui juga sebagai upaya bersama dan membutuhkan informasi yang benar serta dukungan yang cukup untuk menciptakan lingkungan yang positif agar dapat menyusui secara optimal (Nurlaela, 2021).

k. Faktor Eksternal

a. Praktik di keluarga

Cara dan bentuk dukungan yang diberikan keluarga akan mempengaruhi penderita dalam melaksanakan kesehatan nya.

b. Faktor sesiol ekonomi

Faktor sesioekonomi dapat memungkinkan risiko terjadinya penyakit dan sangat berpengaruh terhadap individu dalam melaksanakan kesehatannya. Semakin tinggi tingkat ekonomi biasanya akan lebih tanggap terhadap tanda dan gejala penyakit

c. Latar belakang budaya

Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu dalam memberikan dukungan termasuk dalam melaksanakan kesehatan.

5. Jenis-Jenis Faktor Pendukung

a. Dukungan emosional

Keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk beristirahat dan juga menenangkan pikiran. Setiap orang pasti membutuhkan bantuan dari keluarga. Individu yang menghadapi persoalan atau masalah akan merasa terbantu kalau ada keluarga yang mau mendengarkan dan memperhatikan masalah yang sedang dihadapi.

b. Dukungan Instrumental

Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan dalam hal pengawasan, kebutuhan individu. Keluarga mencarikan solusi yang dapat membantu individu dalam melakukan kegiatan.

c. Dukungan Informasional

Keluarga berfungsi penyebar dan pemberi informasi. Disini diharapkan bantuan informasi yang disediakan keluarga dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi persoalan-persoalan yang sedang dihadapi.

d. Dukungan Penilaian

Keluarga bertindak sebagai penengah dalam pemecahan masalah dan juga sebagai fasilitator dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dukungan dan perhatian dari keluarga merupakan bentuk penghargaan positif yang diberikan kepada individu.

6. Manfaat Faktor Pendukung

Menurut Wills (Fitriani, 2011) menyatakan bahwa Faktor Pendukung akan melindungi individu terhadap efek negative dari depresi dan Faktor Pendukung secara langsungakan mempengaruhi status kesehatan individu. Bentuk dukungan yang biasa diberikan keluarga adalah dukungan psikososial.

Psyhocosial support (dukungan psikososial) berhubungan dengan penting nya konteks sosial dalam menghadapi dampak psikososial yang dihadapi individu karena kejadian yang membuat stress. Dalam prakteknya ini berarti memfasilitasi struktur local social (keluarga, kelompok komunitas, sekolah) yang kemungkinan sudah tidak berfungsi lagi sehingga dapat kembali memberikan support yang efektif kepada orang yang membutuhkan terkait pengalaman hidup yang membuat stress (Nicolai, 2003)

7. Tahapan Faktor Pendukung

Menurut (Mardikanto, 2003) tahapan Faktor Pendukung antara lain:

a. Tahap dukungan dalam pengambilan keputusan.
b. Tahap dukungan dalam perencenaan kegiatan

8. Langkah-langkah Menyusui yang benar

b. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir,

c. Kemudian keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara,

d. Mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan jika payudara besar pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara

e. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking) dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu,

f. Kemudian masukkan puting dan arahkan ke mulut bayi.

g. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi,

h. Selanjutnnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan leluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan area sekitarnya,

i. Kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap) setelah itu sendawakan bayi, selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui (Alif, 2020)

9. Karakteristik ibu menyusui

Ibu menyusui mempunyai beberapa karakteristik yang perlu diperhatian dalam melakukan perilaku gizi seimbang seperti usia, paritas, pendidikan, serta pekerjaan. Usia merupakan usia individu yang terhitung mulai saat individu tersebut dilahirkan. Semakin cukup usia, maka tingkat kematangan dan kekuatan sesorang juga akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia yang aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui adalah usia 20-35 tahun.

10. Masalah-Masalah Menyusui

a. Payudara kendur disebabkan oleh bertambahnya usia dan kehamilan.

Kegiatan menyusui sama sekali tidak mengakibatkan perubahan bentuk

payudara ibu.

b. Payudara kecil maupun besar sama-sama dapat menghasilkan banyak susu. Yang terpenting ibu memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi untuk menyusui bayinya. Semakin sering menyusui, payudara akan semakin banyak menghasilkan ASI.

c. Puting terbenam tidak berarti tidak dapat menyusui karena bayi menyusu pada payudara, bukan pada puting.

d. ASI pertama (*kolostrum*) adalah zat terpenting bagi bayi.

Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah

ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan ibu bayi dan balita diketahui ada perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Pentingnya ASI EksklusifHubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan ASI Eksklusif (Amalia, *et al.*, 2020).

11. Komposisi Asi

a. Karbohidrat

Bahan utama ASI salah satunya karbohidrat yang mengandung laktosa yang berfungsi sebagai sumber energi untuk otak. Kandungan laktosa pada ASI hampir dua kali lipat dari susu sapi atau susu formula. Bayi ASI akan jarang mengalami diare yang disebabkan oleh intoleransi laktosa (lactose intolerance) karena laktosa pada ASI mudah diserap dibanding laktosa pada susu formula. Laktosa dapat meningkatkan penyerapan kalsium dan merangsang pertumbuhan Lactobacillus bifidus (Dewi, 2021).

b. Protein

Protein pada ASI cukup banyak namun protein pada susu formula berbeda komposisinya. Protein pada ASI terdiri dari protein whey, yang mudah diserap oleh usus bayi. Sementara, susu formula memiliki lebih banyak protein kasein sehingga lebih sulit dicerna oleh usus bayi. Jumlah protein kasein dalam ASI lebih kecil hanya 30% dibanding dengan susu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

sapi sebesar 80%. Selain itu, susu sapi mengandung beta-laktoglobulin yang merupakan bagian dari protein whey yang dapat menyebabkan alergi.

Kualitas protein ASI juga lebih baik dibanding kandungan asam amino susu sapi (unit penyusun protein). ASI memiliki jenis asam amino yang lebih lengkap dibandingkan susu sapi. Salah satu contohnya adalah asam amino taurin, tetapi pada susu sapi hanya sedikit sekali jumlahnya. kandungan ini berperan pada perkembangan otak bayi karena asam amino ini hadir dalam jumlah yang cukup dalam jaringan otak yang sedang berkembang. Bayiyang lahir prematur akan membutuhkan banyak taurin karena lemahnya kemampuan bayi prematur untuk membentuk protein (Dewi, 2021).

c. Lemak

ASI memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dibanding susu formula. Lemak ini dalam jumlah besar dibutuhkan untuk pertumbuhan otak selama pertumbuhan bayi. Pada pertumbuhan otak bayi, lemak omega-3 dan omega-6 sangat berperan. ASI juga mengandung asam lemak seperti docosahexaenoic acid (DHA) dan arachidonic acid (ARA) yang berfungsi dalam perkembangan jaringan saraf dan retina mata. Sedangkan, susu sapi tidak mengandung kedua komponen tersebut. Oleh karena itu, hampir semua susu formula menambahkan DHA dan ARA ini. Namun, perlu diingat bahwa sumber DHA dan ARA yang ditambahkan pada susu sebenarnya tidak sebaik yang terdapat langsung pada ASI. Kolostrum lebih rendah lemak daripada ASI matang, tetapi memiliki persentase asam lemak yang tinggi.

ASI mengandung asam lemak jenuh dan tak jenuh yang seimbang dibandingkan dengan susu sapi yang lebih banyak mengandung asam lemak jenuh. Tetapi, mengkonsumsi lemak jenuh dalam jumlah banyak dan dalam waktu yang lama tidak baik bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah anak (Dewi, 2021).

d. Vitamin

Berbagai vitamin yang terkandung dalam ASI memang relative kecil jumlahnya. Vitamin K, yang bekerja sebagai faktor pembekuan, sekitar seperempat dari kadar dalam susu formula. Oleh karena itu, vitamin

K harus diberikan kepada bayi baru lahir melalui suntikan untuk mencegah pendarahan. Sama halnya dengan vitamin D, karena jumlahnya juga sedikit, bayi tetap membutuhkan vitamin D dari sinar matahari. Oleh karena itu, penting agar bayi yang baru lahir untuk berjemut menikmati sinar pagi hari.

Vitamin lain yang terkandung dalam ASI adalah vitamin A dan vitamin E. Vitamin A dalam ASI cukup tinggi. Selain fakta bahwa ASI juga menghasilkan beta-karoten, bahan baku untuk produksi vitamin A. Selain baik untuk kesehatan mata, vitamin A juga penting untuk merangsang pembelahan sel, daya tahan tubuh dan pertumbuhan. Vitamin E memiliki fungsi yang tidak kalah pentingnya, karena berperan sebagai ketahanan dinding sel darah merah. Vitamin E memiliki kekurangan yang menyebabkan kekurangan darah (anemia hemolitik) (Dewi, 2021).

ASI juga mengandung vitamin lain seperti vitamin B1, B2, B6, B9 (asam folat) dan vitamin C. Hampir semua vitamin yang larut dalam air ini terkandung dalam ASI. Makanan yang dikonsumsi ibu dapat mempengaruhi jumlah vitamin ini dalam ASI.

e. Mineral

Tinggi rendahnya kandungan mineral pada ASI tidak dipengaruhi oleh status gizi atau makanan yang dikonsumsi ibu. Mineral dalam ASI yaitu kalsium, fosfor, magnesium, vitamin D dan lemak. Komposisi fosfor, magnesium, dan vitamin D memungkinkan bayi menyerap kalsium yang terkandung dalam ASI dengan baik.

Zat besi yang ada pada ASI dan susu formula rendah dan bervariasi. Namun, bayi yang mendapat kan ASI lebih jarang beresiko kekurangan zat besi daripada bayi yang diberi susu formula. Hal ini karena zat besi dari ASI lebih mudah diserap sebanyak 20-25% daripada susu formula yang hanya 4-7%. Mineral lain dalam ASI adalah zinc yang berfungsi membantu proses metabolisme dan selenium yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi.

12. Pola Pemberian ASI

Pola pemberian ASI adalah model atau bentuk kebiasaan ibu dalam memberikan ASI. Jenis pola pemberian ASI, antara lain:

1) Pemberian Kolostrum

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Kolostrum merupakan cairan pertama yang keluar dari payudara ibu. Biasanya berwarna kuning kental dan sering disebut sebagai cairan emas atau cairan pelindung. Kelenjar susu mengeluarkan kolostrum dari hari pertama hingga hari kelima setelah melahirkan. Bayi hanya mengonsumsi 2-10 ml kolostrum setiap kali menyusu selama 2-3 hari pertama. Kolostrum mengandung 58-70 kalori per 100 ml dan kaya akan protein, sodium, potassium, dan klorida. Jenis protein yang ditemukan dalam kolostrum adalah Immunoglobulin A (Ig A) dan lactoferra. Kolostrum juga memiliki konsentrasi sel mononuclear tertinggi, yang dapat melindungi sistem kekebalan bayi, membantu mengembangkan kekebalan tubuh .Frekuensi Pemberian ASI

Frekuensi pemberian ASI selama 2 minggu pertama kehidupan bayi harus sesuai kebutuhan atau sesering mungkin, tetapi minimal 10 kali sehari. Setelah 2 minggu, jumlah ini akan berkurang, tetapi sebaiknya terus menyusui sesering dan selama bayi mau. Pada usia 4-8 bulan, frekuensi pemberian ASI dapat dikurangi menjadi 4-5 kali sehari. Pada usia 8-10 bulan frekuensi

pemberian ASI dapat dikurangi kembali menjadi 3-4 kali sehari dan frekuensi M- PASI dapat ditingkatkan.

2) Durasi Pemberian ASI

Durasi pemberian ASI adalah waktu setiap menyusui. Rata-rata durasi bayi menyusu selama 5-15 menit, jika bayi menyusu dengan durasi lebih dari 30 menit atau kurang dari 5 menit, mungkin ada masalah, kecuali pada hari pertama atau berat lahir bayi tersebut kurang dari 2.500 gram.

3) Tipe Keeksklusifan (exclusivity)

Pemberian ASI Dalam Laporan Riskesdas (2013) tipe menyusui dikelompokkan menjadi tiga kategori seperti yang didefinisikan oleh WHO, antara lain:

a) Menyusui eksklusif adalah tidak dengan memberikan makanan atau minuman selain ASI, kecuali obat-obatan, vitamin atau mineral tetes. Pemberian menggunakan ASI perah masih tetap termasuk ke dalam kategori eksklusif.

b) Menyusui predominan adalah memberikan ASI tetapi pernah

memberikan sedikit air atau minuman seperti teh, sebagai makanan atau minuman prelakteal.

c) Menyusui parsial adalah menyusui bayi dan memberikan makanan buatan selain ASI, baik susu formula, bubur atau makanan lain sebelum bayi mencapai usia enam bulan, baik secara terus menerus maupun sebagai makanan prelakteal (makanan yang diberikan pada 1-3 hari pertama sebelum ASI keluar).

13. Pola Pemberian ASI

Pengukuran pemberian ASI eksklusif menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait pemberian ASI selama bayi usia 0-6 bulan. Pertanyaan ini berjumlah 1 soal dengan pilihan jawaban yang tersedia. Kuesioner ini memiliki hasil ukur dua kategori yaitu 1 = hanya ASI saja (berhasil ASI eksklusif) dan 2 = jawaban selain ASI (tidak berhasil ASI eksklusif) (Hasibuan *et al.*, 2023).

B. Dukungan Suami

1. Definisi Peran Suami

Suami merupakan seseorang yang mempunyai istri dan memiliki tugas sebagai kepala keluarga yang bertanggung jawab mengatur rumah tangga serta memimpin keluarganya. Suami berada dalam posisi yang setara dengan istri, tidak ada perbedaan dan memiliki kewajiban juga dalam membantu istri untuk melakukan pekerjaan rumah tangga.

Peran suami sebagai pendukung selama menyusui akan membuat istri merasa dicintai dan diperhatikan. Kemudian, muncul emosi positif yang meningkatkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga produksi ASI akan lancar. Hormon tersebut mempengaruhi kontraksi otot di saluran ASI sehingga payudara mampu mengeluarkan ASI. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan belaian lembut pada punggung ibu saat menyusui, memijat punggung ibu saat lelah menyusui memberikan rasa nyaman pada ibu dan secara psikologis perasaan ini membantu melancarkan proses keluarnya ASI (Maimunah *et al.*, 2021).

2. Dukungan Suami

Dukungan suami adalah suatu bentuk sikap perhatian dan kasih saying yang tulus diberikan. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan fisik maupun

psikis. Suami memiliki peran yang cukup besar dalam memastikan status kesehatan ibu. Dukungan suami yang baik akan berdampak positif juga dalam motivasi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Suami harus menjadi pendorong utama untuk istri dan harus aktif berpartisipasi dalam merawat bayi (E. H. Pratiwi *et al.*, 2024).

Dukungan suami sangat penting bagi istri dalam proses masa mengasihi karena terkadang istri dihadapkan pada situasi ketakutan akan kebaikan bayinya dan merasa sendiri, sehingga suami diharapkan untuk selalu memotivasi dan menemani ibu menyusui. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh suami selama istri menyusui juga dapat mengurangi ketakutan serta mengembalikan kepercayaan diri ibu dalam mengalami proses masa mengasihinya (Mustika Yanti, E *et al.*, 2022).

3. Jenis-jenis Dukungan Suami

Dalam teori Mercer menyebutkan bahwa terdapat empat faktor pendukung, antara lain: (Bayu Argaheni, N. *et al.*, 2021). Dukungan emosional (Emotional support) Perasaan mencintai, penuh dengan perhatian, percaya, dan mengerti. Misalnya, mendapatkan perhatian dan motivasi dari suami.

a. Dukungan informasional (Informational support) Memberikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan ibu sehingga dapat membantu ibu untuk menolong dirinya sendiri. Misalnya, suami memberikan informasi mengenai pentingnya ASI eksklusif, suami memberitahu bahwa proses mengasihi tidak membuat payudara kendur (turun).
b. Dukungan fisik (Physical support) Memberikan pertolongan langsung. Misalnya, membantu merawat bayi, memberikan dana, memberikan barang, makanan serta pelayanan.
c. Dukungan penilaian (Appraisal support) Berupa informasi yang menjelaskan tentang peran pelaksanaan sebagai ibu, sehingga mampu mengevaluasi dirinya sendiri dalam pencapaian peran sebagai ibu. Misalnya, suami mengingatkan istri mengenai jadwal pemberian ASI kepada bayinya, suami menegur jika istri memberikan bayi makanan selain ASI.

Sedangkan dalam teori Friedman menyebutkan bahwa dukungan dari keluarga (suami) ada empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan

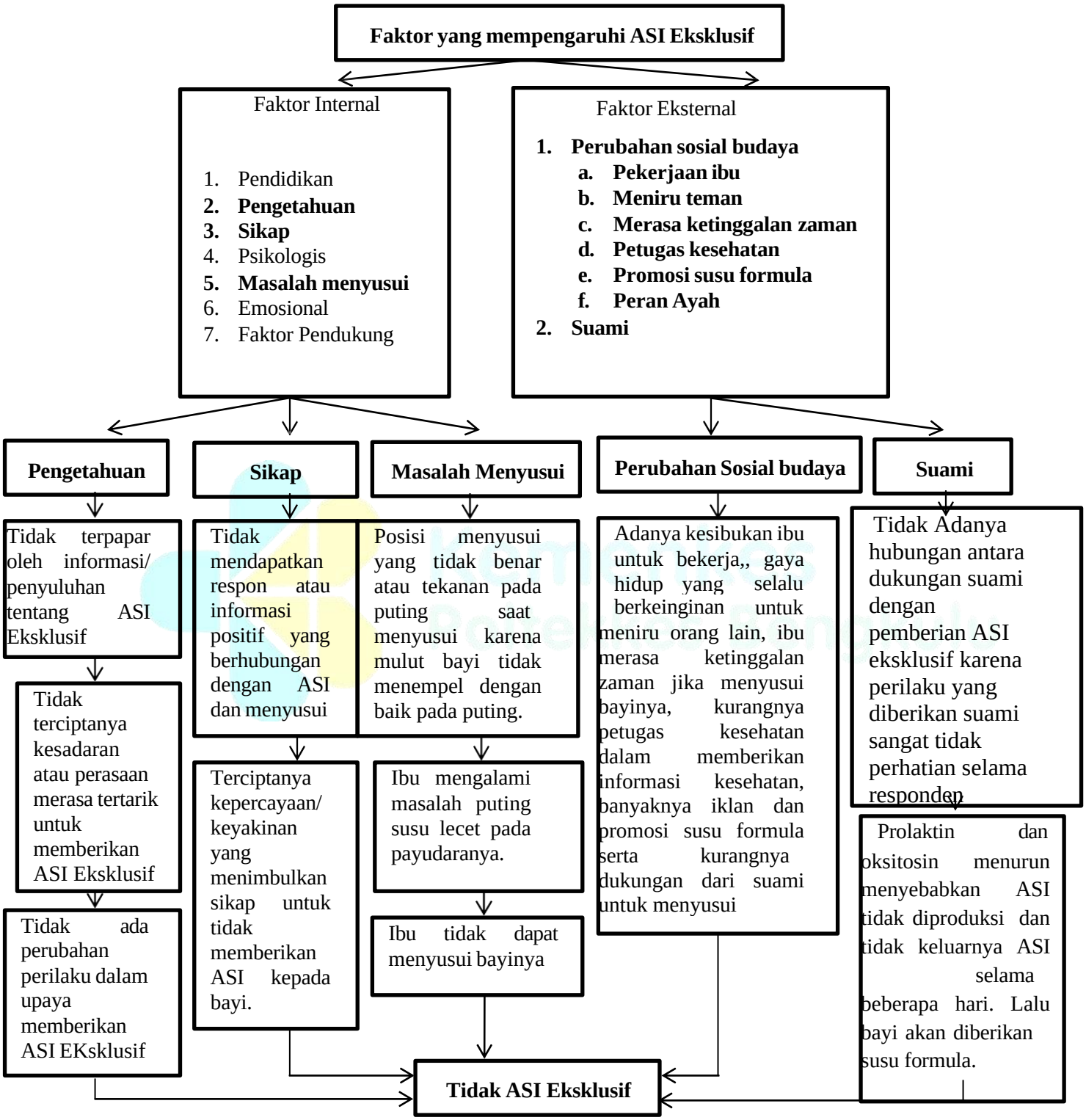
informasional, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan antara lain: (Ama *et al.*, 2022; Novita *et al.*, 2020) :

a. Dukungan emosional Dukungan emosional adalah suatu cara untuk memahami seseorang ketika ada masalah di keluarga dengan memperhatikan dan mendengarkan masalahnya.
b. Dukungan instrumental Dukungan instrumental berupa memberi pertolongan dalam hal mengawasi dan memenuhi kebutuhan.
c. Dukungan penghargaan Dukungan penghargaan adalah suatu bentuk perhatian dan penilaian yang diberikan. Peran suami sebagai penengah dalam suatu masalah yang terjadi dalam keluarga.
d. Dukungan informasi Dukungan informasi memiliki fungsi sebagai pemberi informasi dengan tujuan dapat mengatasi masalah-masalah yang ada dan sedang dihadapi.

C. Teori Health Belief Model (HBM)

merupakan model kognitif yang berarti dalam proses kognitif dipengaruhi oleh informasi dari lingkungan. Menurut teori HBM kemungkinan individu akan melakukan tindakan pencegahan tergantung secara langsung pada hasil dari dua keyakinan atau penilaian kesehatan (health belief) yaitu ancaman yang dirasakan dari sakit atau luka (perceived threat of injury or illness) dan pertimbangan tentang keuntungan dan kerugian (benefits and cost). Health Belief Model seringkali dipertimbangkan sebagai kerangka utama dalam perilaku yang berkaitan dengan kesehatan manusia dan telah mendorong penelitian perilaku kesehatan sejak tahun 1950. HBM diuraikan dalam usaha mencari cara menerangkan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, dimulai dari mempertimbangkan orang-orang mengenai kesehatan. HBM digunakan untuk meramalkan perilaku peningkatan kesehatan. Menurut Rosenstock (1966) HBM digunakan untuk meramalkan perilaku peningkatan kesehatan yaitu didasarkan pada perilaku individu yang ditentukan oleh motif dan kepercayaan individu itu sendiri. (Yuli Irnawati & Fery Rahmawati, 2022)

D. Kerangka Teori Health Belief Model (HBM)



Bagan 3.1 Sumber : Modifikasi dari Satoto (1990), Roesli (2012)

Hipotesis

1. Ada hubungan pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.
2. Ada hubungan status pekerjaan dengan pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.
3. Ada hubungan pendidikan dengan pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.
4. Ada hubungan status ekonomi dengan pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.
5. Ada hubungan paritas dengan pemberian Asi Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu