

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Mengenal Bojonegoro

##### 2.1.1 Gambaran umum kabupaten bojonegoro

Kabupaten Bojonegoro merupakan bagian dari wilayah Provinsi Jawa Timur dengan jarak  $\pm$  110 km dari ibukota Provinsi Jawa Timur memiliki luas 2.307,06 km<sup>2</sup>. Secara administratif Pemerintahan Kabupaten Bojonegoro memiliki batas wilayah :

- a. Sebelah Utara : Kabupaten Tuban
- b. Sebelah Timur : Kabupaten Lamongan
- c. Sebelah Selatan : Kabupaten Madiun, Nganjuk, dan Jombang
- d. Sebelah Barat : Kabupaten Ngawi dan Kabupaten Blora

Kabupaten Bojonegoro terbagi dalam 28 wilayah Kecamatan yang terdiri dari Margomulyo, Bubulan, Sekar, Kedewan, Gondang, Ngambon, Tambakrejo, Temayang, Ngasem, Malo, Purwosari, Sugihwaras, Kedungadem, Kasiman, Ngraho, Gayam, Dander, Kalitidu, Kepohbaru, Sukosewu, Sumberejo, Kanor, Padangan, Trucuk, Balen, Kapas, Baureno, Bojonegoro. Terdapat 430 Desa/Kelurahan terdiri dari 419 Desa dan 11 Kelurahan (Kabupaten Bojonegoro, 2016).

##### 2.1.2 Gambaran umum kecamatan baureno

Kecamatan Baureno adalah salah satu Kecamatan dari dua puluh delapan Kecamatan di Kabupaten Bojonegoro , secara geografis terbagi atas dua puluh lima Desa, terdapat sembilan puluh Dusun, 175 RW dan 461 RT. Kecamatan Baureno terletak antara 1120 25' dan 1120 09' Bujur Timur dan 60 59' dan 70 37' lintang selatan yang dibatasi oleh :

- a. Sebelah Selatan : Kecamatan Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro
- b. Sebelah Barat : Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro
- c. Sebelah Utara : Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban
- d. Sebelah Timur:Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan (Bojonegoro, 2017).

### 2.1.3 Gambaran umum wilayah kerja puskesmas baureno

Wilayah Kerja Puskesmas Baureno terletak di Jalan Raya Baureno yang memiliki Puskesmas Pembantu sebanyak dua, Puskesmas Keliling sebanyak tiga. Di wilayah kerja Puskesmas Baureno terdapat empat belas desa yaitu Banjaran, Banjaranyar, Baureno, Blongsong, Bumiayu, Drajat, Karangdayu, Kauman, Ngemplak, Pasinan, Pomahan, Sambunglor, Sraturejo dan Trojalu. Di wilayah kerja Puskesmas Baureno terdapat Taman Posyandu Balita sejumlah enam puluh lima, Posyandu Lansia lima puluh lima dan kelas ibu hamil. Pada kelas ibu hamil di Desa Sraturejo memiliki jumlah ibu hamil sebanyak 32 orang.

## 2.2 Konsep Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Kholid, 2018).

Tingkat pengetahuan terdiri dari enam tingkatan, yaitu :

1. Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan adalah untuk mengingat seluruh bahan yang dipelajari atau yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah (Kholid, 2018).

2. Memahami

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar (Kholid, 2018).

3. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi realita yang sebenarnya (Kholid, 2018).

#### 4. Analisis

Analisis diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi dan masih ada kaitannya dengan satu sama lain (Kholid, 2018).

#### 5. Sintesis

Sintesis merujuk pada kemampuan meningkatkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru, dengan kata lain sintesis merupakan kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada (Kholid, 2018).

#### 6. Evaluasi

Evaluasi memiliki kaitan dengan kemampuan untuk melakukan jastifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek penilaian-penilaian yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada (Kholid, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan dan informasi (Palupi, 2011).

##### 1. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain agar mereka dapat memahami. Kurang dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka akan menerima informasi dan sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Namun jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang dalam menerima informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan pada orang tersebut (Palupi, 2011).

##### 2. Pekerjaan

Pada lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan dengan secara langsung maupun secara tidak langsung (Palupi, 2011).

##### 3. Umur

Bertambahnya umur seseorang terjadi perubahan pada fisik dan psikologis. Pertumbuhan pada fisik terdapat empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri

baru. Terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa (Palupi, 2011).

#### 4. Minat

Minat adalah suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu tertentu. Menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal yang pada akhirnya memiliki pengetahuan mendalam (Palupi, 2011).

#### 5. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Jika terdapat kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, tetapi saat memiliki pengalaman menyenangkan terhadap objek tersebut maka secara psikologis timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya (Palupi, 2011).

#### 6. Kebudayaan

Kebudayaan merupakan dimana kita hidup dan dibesarkan memiliki pengaruh besar membentuk sikap. Apabila didalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka masyarakat sekitarnya juga mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan, karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang (Palupi, 2011).

#### 7. Informasi

Informasi adalah salah satu unsur komunikasi karena komunikasi merupakan suatu proses penyampaian informasi dari sumber kepada penerima. Kemudahan untuk mendapatkan informasi membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Notoadmojo, 2014).

## 2.3 Konsep Sikap

### 2.3.1 Pengertian sikap

Sikap adalah respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya bisa ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup (Wawan dan Dewi, 2010).

### 2.3.2 Komponen sikap

Menurut (Azwar, 2015) sikap mempunyai tiga komponen yaitu :

#### 1. Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan komponen yang berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap (Azwar, 2015).

#### 2. Komponen Afektif

Komponen afektif merupakan komponen yang menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu (Azwar, 2015).

#### 3. Komponen Perilaku

Komponen perilaku atau komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya (Azwar, 2015).

### 2.3.3 Tahapan sikap

#### 1. Menerima

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek) (Budiman & Riyanto 2013).

#### 2. Merespon

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti seseorang menerima ide tersebut (Budiman & Riyanto 2013).

### 3. Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga (Budiman & Riyanto 2013).

### 4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi (Budiman & Riyanto 2013).

#### 2.3.4 Karakteristik sikap

Ciri-ciri sikap menurut Heri Purwanto (1998) dalam Notoadmodjo (2014) adalah:

1. Sikap bukan dibawa sejak lahir tapi dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan dalam berhubungan dengan objeknya.
2. Sikap dapat berubah-ubah karena sikap dapat dipelajari dan dapat berubah pada bila terdapat keadaan tertentu yang mempermudah sikap seseorang.
3. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi memiliki hubungan tertentu dengan suatu objek. Dengan kata lain sikap dapat terbentuk, dipelajari, berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu dengan jelas.
4. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu dan juga kumpulan dari hal tersebut.
5. Sikap memiliki segi motivasi dan perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan pengetahuan yang dimiliki seseorang.

#### 2.3.5 Faktor yang mempengaruhi sikap

Pembentukan dan perubahan sikap akan ditentukan oleh dua faktor, yaitu:

1. Faktor internal (individu itu sendiri) yaitu cara individu dalam menanggapi dunia luar dengan selektif sehingga tidak semua yang datang akan diterima atau ditolak (Walgito, 2010).
2. Faktor eksternal yaitu keadaan-keadaan yang ada di luar individu yang merupakan stimulus untuk membentuk atau mengubah sikap (Walgito, 2010).

Menurut (Mednick. & Kirschenbaum 1975) pembentukan sikap dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu :

1. Pengaruh sosial, seperti norma dan kebudayaan
2. Karakter kepribadian individu
3. Informasi yang selama ini diterima individu

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri dan faktor interna berasal dari dalam diri.

#### **2.4 Konsep Perilaku**

Perilaku dari aspek biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang bersangkutan. Aktivitas tersebut ada yang dapat diamati secara langsung dan tidak langsung (Kholid, 2018).

Perilaku merupakan pengalaman serta interaksi dengan lingkungan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Kata lain, perilaku adalah suatu respon atau reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dalam dirinya maupun dari luar (Safitri, 2017). Dalam memberi respon tergantung karakteristik atau faktor dari seseorang yang bersangkutan. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong (Notoatmodjo, 2014).

Perilaku sangat berhubungan terhadap pengetahuan dan sikap, karena pengetahuan adalah awal mula untuk menentukan sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik juga. Sikap predisposisi atau penentu secara teoritis diungkapkan bahwa perilaku yang sesuai dengan sikapnya. Sikap akan tumbuh jika diawali dari pengetahuan yang baik atau positif maupun tidak baik, kemudian seseorang akan menginternalisasikan pada dirinya. Dari yang sudah diketahui tersebut akan berpengaruh pada perilakunya. Jika apa yang dipersepsikan bersifat positif, maka akan berperilaku dengan baik dan juga sebaliknya. Dalam kehidupan realita, terdapat banyak faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu, lingkungan sosial, situasi atau kesempatan. Sehingga apa yang sudah diketahui menjadi sering kali tidak konsisten terhadap perilakunya.

Perilaku pemberian ASI Eksklusif merupakan perbuatan yang dapat diobservasi secara langsung, yang dilakukan pemberian ASI Eksklusif tanpa diberikan makanan tambahan maupun susu formula dari bayi lahir sampai usia enam bulan, karena makanan tambahan memiliki resiko terkontaminasi yang tinggi dan dapat mengurangi produksi ASI disebabkan karena bayi yang jarang menyusui (Safitri, 2017).

Terdapat proses yang berurutan pada perilaku seseorang sebelum menghadapi sesuatu hal, menurut Notoatmodjo (2014) yaitu :

1. *Awareness* : Seseorang mengetahui terlebih dahulu tentang suatu obyek atau struktur.
2. *Interest* : Seseorang mempunyai rasa ketertarikan terhadap suatu hal.
3. *Evaluation* : Seseorang melakukan penilaian terlebih dahulu terhadap suatu materi atau obyek yang menurutnya baik.
4. *Trial* : Seseorang melakukan percobaan untuk suatu perilaku yang baru.
5. *Adoption* : Dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan terhadap stimulus

## **2.5 Penyuluhan**

### **2.5.1 Pengertian penyuluhan**

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan kepada masyarakat sehingga sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan melakukan suatu anjuran yang berhubungan dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2014).

### **2.5.2 Faktor yang harus diperhatikan penyuluhan mencapai sasaran**

#### **1. Tingkat Pendidikan**

Tingkat pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap suatu informasi yang baru diterimanya. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang dapat menerima informasi (Palupi, 2011).

#### **2. Tingkat Sosial Ekonomi**



Tingkat sosial ekonomi yang tinggi, semakin mudah dalam menerima informasi-informasi yang baru (Palupi, 2011).

3. Adat Istiadat

Pada masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai suatu hal yang tidak boleh diabaikan (Palupi, 2011).

4. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat akan lebih memperhatikan informasi yang disampaikan orang-orang yang sudah mereka kenal atau yang sudah dipercaya sebagai sumber informasi (Palupi, 2011).

5. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi sangat penting memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat saat penyuluhan (Palupi, 2011).

### 2.5.3 Metode penyuluhan

Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan antara lain :

1. Metode Ceramah

Suatu cara dalam menerangkan suatu ide, pengertian dengan lisan kepada sekelompok hingga memperoleh informasi tentang ASI eksklusif (Palupi, 2011).

2. Metode Diskusi Kelompok

Seorang pemimpin yang ditunjuk akan berdiskusi tentang suatu topik yang sudah direncanakan dan dipersiapkan (Palupi, 2011).

3. Metode Curah Pendapat

Metode curah pendapat merupakan bentuk pemecahan masalah setiap anggota akan mengusulkan kemungkinan pemecahan masalah dari para peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat (Palupi, 2011).

4. Metode Panel

Metode panel adalah pembicaraan yang direncanakan di depan peserta tentang suatu topik, memerlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin (Palupi, 2011).

## 5. Metode Bermain Peran

Memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok (Palupi, 2011).

## 6. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi merupakan cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang dipersiapkan untuk menampilkan bagaimana cara melaksanakan tindakan, adegan yang menggunakan alat peraga digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya (Palupi, 2011).

## 7. Metode Seminar

Metode seminar merupakan kelompok orang berkumpul untuk membahas masalah yang terdapat seorang ahli yang menguasai bidangnya (Palupi, 2011).

## 2.6 ASI Eksklusif

### 2.6.1 Definisi

ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberikan Air Susu Ibu, sejak usia 30 menit setelah lahir sampai usia 6 bulan, tanpa diberikan tambahan cairan lain seperti susu formula, air putih, sari buah dan tanpa tambahan makanan padat seperti bubur, nasi tim, dan buah-buahan (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

ASI Eksklusif adalah Air Susu Ibu yang diberikan pada bayi selama 6 bulan, tanpa cairan lain seperti susu formula, madu, jeruk, teh dan air putih maupun tanpa makanan tambahan seperti pisang, bubur susu, biskuit, nasi tim. Pada usia setelah 6 bulan baru mulai diberikan pendamping ASI. Namun ASI juga dapat diberikan hingga usia 2 tahun atau lebih (Kristiyanasari W, 2011).

### 2.6.2 Manfaat ASI eksklusif

#### 1. Manfaat ASI bagi bayi

##### a. Sebagai Nutrisi

ASI merupakan makanan tunggal kaya akan sumber gizi dengan komposisi yang seimbang dan menyesuaikan kebutuhan pertumbuhan bayi normal sampai usia 6 bulan (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

b. Sebagai Kekebalan

Setelah bayi lahir secara alamiah akan mendapatkan zat kekebalan melalui plasenta ibu, tetapi kadar zat tersebut akan cepat menurun saat bayi lahir. Padahal bayi setelah lahir masih belum dapat membentuk zat kekebalan secara sempurna menyebabkan kadar zat kekebalan dalam tubuh bayi menjadi rendah. Hal ini dapat diatasi jika bayi mengonsumsi ASI, yang mengandung zat kekebalan untuk melindungi bayi dari berbagai macam penyakit dan infeksi seperti diare, batuk pilek, penyakit alergi dan infeksi telinga (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

c. Meningkatkan Kecerdasan Bayi

Pada bulan pertama kehidupan bayi sampai usia 2 tahun sedang masa pertumbuhan otak yang sangat pesat. Hal ini tidak akan terulang kembali selama masa pertumbuhan anak. Maka kesempatan ini harus dimanfaatkan sebaik-baiknya agar otak bayi dapat berkembang dengan sempurna karena pertumbuhan otak adalah faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan. Pertumbuhan otak juga dipengaruhi oleh nutrisi yang diserap oleh bayi. Nutrisi utama yang dibutuhkan otak antara lain : Taurin, Lactosa, DHA, AA, Asam Omega-3 dan Omega-6. Nutrisi yang dibutuhkan bayi bisa didapatkan dari ASI (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

d. Meningkatkan Jalinan Kasih Sayang

Pada saat bayi menyusui akan berada sangat dekat dalam dekapan ibunya. Maka semakin sering bayi berada dalam dekapan ibunya akan merasakan kasih sayang ibunya. Melainkan bayi juga akan merasa aman, tenang dan nyaman karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya. Perasaan inilah yang akan membuat dasar perkembangan (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

2. Manfaat ASI bagi Ibu

a. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan

Menyusui bayi setelah melahirkan akan mencegah terjadinya perdarahan post partum, karena terjadi peningkatan kadar oksitosin menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menyebabkan

perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini menurunkan angka kematian ibu melahirkan (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

b. Menjarangkan kehamilan

Selama ibu memberi ASI pada bayi merupakan cara kontrasepsi alamiah yang aman, murah dan cukup berhasil (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

c. Lebih cepat langsing kembali

Menyusui memerlukan energi maka tubuh ibu akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun pada saat hamil (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

d. Mengurangi kemungkinan menderita kanker

Diduga dapat menurunkan terjadinya kanker payudara dan mengurangi risiko terkena penyakit kanker indung telur (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

e. Lebih ekonomis dan murah

Pemberian ASI pada bayi, dapat mengurangi pengeluaran sehingga ASI tidak perlu dibeli (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

f. Tidak merepotkan dan hemat waktu

ASI dapat sangat mudah segera diberikan tanpa harus menyiapkan atau memasak air, mencuci botol, dan tanpa menunggu agar suhunya sesuai. Dapat diberikan kapan saja, dimana saja (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

g. Memberi kepuasan bagi ibu

Ibu yang memberikan ASI Eksklusif akan merasa puas, bangga dan bahagia (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

h. Portabel dan praktis

Air susu ibu dapat diberikan di mana saja dan kapan saja dalam keadaan siap minum bila dibutuhkan. Tidak perlu membawa alat untuk memasak atau menghangatkan karena ASI didalam payudara tidak akan pernah basi (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

### 2.6.3 Komposisi ASI

Komposisi ASI tidak dapat disamakan dengan komposisi susu formula atau makanan tambahan lainnya. Beberapa komposisi ASI adalah sebagai berikut :

1. Karbohidrat

Laktosa adalah bentuk utama karbohidrat didalam ASI yang membantu bayi untuk menyerap kalsium dan mudah bermetabolisme menjadi galaktosa dan glukosa yang sangat penting untuk pertumbuhan otak pada bayi (Wiji, 2013).

2. Protein

Protein utama yang terkandung adalah air dadih yang menjadi kerak lembut yang sudah siap diserap ke dalam aliran darah dan dapat melindungi bayi dari penyakit dan infeksi (Wiji, 2013).

3. Lemak

Mengandung kolesterol yang diperlukan untuk perkembangan normal sistem saraf bayi yaitu otak. Dapat meningkatkan pertumbuhan pada lapisan khusus syaraf hingga menjadi sempurna. Asam lemak tak jenuh *docosahexanoic acid* (DHA) untuk perkembangan penglihatan (Wiji, 2013).

4. Vitamin

ASI mengandung Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K dan Vitamin yang larut dalam air, sebagai berikut :

- a. Vitamin A berfungsi untuk kesehatan mata pada bayi, pembelahan sel, kekebalan tubuh dan pertumbuhan (Wiji, 2013).
- b. Vitamin D yang terkandung dalam ASI hanya sedikit. Dengan diberikannya ASI Eksklusif dan membiarkan bayi terpapar sinar matahari pagi dapat mencegah bayi kekurangan vitamin D (Wiji, 2013).
- c. Vitamin E yang terkandung dalam kolostrum dan ASI transisi cukup tinggi yang berfungsi untuk ketahanan dinding sel darah merah (Wiji, 2013).
- d. Vitamin K berfungsi untuk faktor pembekuan pada darah (Wiji, 2013).

e. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B, vitamin C dan asam folat. Yang terkandung dalam vitamin B1 dan B2 cukup tinggi tapi vitamin B6 , B12 dan asam folat cukup rendah. Maka ibu yang menyusui membutuhkan tambahan vitamin ini (Wiji, 2013).

#### 5. Mineral

Mineral yang terkandung dalam ASI memiliki kualitas yang baik dan mudah untuk diserap (Wiji, 2013).

#### 6. Air

Air sangat berguna untuk membantu bayi memelihara suhu tubuh dan mengandung semua air yang dibutuhkan pada bayi (Wiji, 2013).

#### 7. Kartinin

ASI mengandung kartinin yang sangat tinggi fungsinya untuk mempertahankan metabolisme tubuh bayi (Wiji, 2013).

### **2.6.4 Jenis ASI berdasarkan faktor produksi**

Komposisi ASI bersifat berubah dan berbeda dari waktu ke waktu yang berdasarkan stadium laktasi. Dibedakan menjadi 3 macam :

#### 1. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI yang dihasilkan hari pertama sampai ketiga setelah bayi lahir. Cairan yang agak kental dan berwarna kuning, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel epitel. Kolostrum untuk membersihkan zat sisa dari saluran pencernaan bayi dan mempersiapkannya untuk menerima makanan, kandungan kadar protein tinggi terutama gama globulin dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi, dan juga mengandung zat antibodi untuk melindungi bayi dari penyakit infeksi dalam jangka waktu 6 bulan (Walyani & Purwoastuti, 2015).

#### 2. ASI Masa Transisi/peralihan

ASI yang dihasilkan mulai sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. ASI transisi/peralihan keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang (Walyani & Purwoastuti, 2015).

### 3. ASI Matang (mature)

Merupakan ASI yang dikeluarkan pada sekitar hari ke-10 sampai seterusnya. ASI ini berwarna putih kebiru-biruan dan mengandung kalori dari pada ASI kolostrum atau transisi (Wiji, 2013)

#### 2.6.5 Hambatan menyusui secara eksklusif pada ibu

Menurut Roesli (2009) hambatan utama ibu untuk menyusui secara eksklusif:

##### 1. ASI tidak cukup

Alasan utama ibu tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayi adalah banyak ibu yang merasa ASI-nya tidak cukup atau kurang. Secara biologis hanya 2-5% yang memang produksinya kurang dan 95-98% ibu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayi.

##### 2. Ibu bekerja

Sering kali digunakan untuk alasan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayi. Saat ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah. Kebijakan pemerintah Indonesia untuk meningkatkan pemberian ASI pada ibu yang bekerja telah dituangkan dalam kebijakan Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI pada tahun 2009.

##### 3. Alasan Kosmetik

Hal ini dikarenakan sebuah mitos jika seorang ibu yang menyusui akan mengubah bentuk payudara. Padahal yang mengubah bentuk payudara adalah kehamilan.

##### 4. Susu formula lebih praktis

Hal ini tidak benar, karena untuk membuat susu formula membutuhkan api untuk memasak air, peralatan yang steril. Sementara ASI langsung siap pakai dengan suhu yang tepat dan setiap saat.

##### 5. Takut badan tetap gemuk

Hal ini tidak benar, pada saat seorang ibu hamil maka mempersiapkan timbunan lemak untuk memproduksi ASI dan diberikan pada bayi. Sedangkan seorang ibu yang tidak memberikan ASI lebih sukar untuk menghilangkan timbunan lemak.

### 2.6.6 Posisi dan perlekatan menyusui yang benar

Kegagalan menyusui bisa disebabkan karena kesalahan pada posisi dan perlekatan bayi. Mengakibatkan puting ibu menjadi lecet dan produksi ASI berkurang sehingga membuat ibu tidak segan menyusui.

Langkah Menyusui Yang Benar menurut Suradi dalam IDAI (2013) :

1. Cuci tangan dengan air mengalir
2. Perah ASI sedikit dan mengoleskan pada puting dan sekitar areola. Yang bermanfaat untuk desinfektan dan agar puting tetap lembab.
3. Ibu duduk kaki tidak menggantung
4. Bayi di posisikan dengan benar

Posisi Bayi Yang Benar menurut Suradi dalam IDAI (2013) :

1. Bayi di sanggah dengan satu lengan
2. Kepala diletakkan dekat dengan lengkungan siku ibu
3. Punggung bayi tersanggah dengan benar
4. Perut atau dada bayi menempel pada tubuh ibu
5. Lengan bawah bayi merangkul tubuh ibu
6. Tangan atas dapat diletakkan atau dipegang di atas dada ibu
7. Telinga dan lengan bayi yang berada di atas dipastikan dalam satu garis lurus

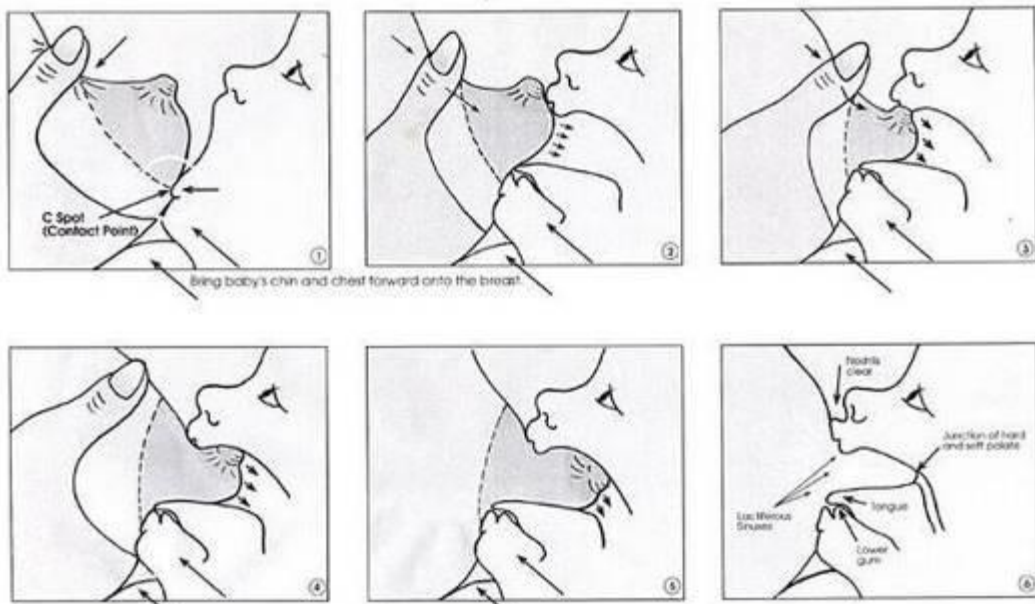


**Gambar 2. 1** Posisi Bayi yang Benar



Perlekatan Mulut Bayi dan Payudara Ibu menurut Suradi dalam IDAI (2013) :

1. Payudara ditopang dengan ibu jari dengan membentuk seperti huruf C. Posisi puting berada diatas bibir bayi dan berhadapan dengan hidung bayi.
2. Daggu bayi menyentuh payudara ibu
3. Mulut terbuka dengan lebar.
4. Sebagian areola masuk ke dalam mulut bayi.
5. Areola bagian bawah tampak lebih sedikit dibandingkan pada areola bagian atas
6. Bibir terlipat keluar dan bayi menghisap dengan nyaman. Setelah itu payudara tidak perlu disanggah



**Gambar 2. 2** Perlekatan Mulut Bayi dan Payudara Ibu

### 2.6.7 Menyusui pada ibu bekerja

#### 1. Petunjuk Umum

Untuk memulai pemerahan ASI sudah dipastikan sudah cuci tangan terlebih dahulu dan cuci wadah yang akan digunakan menggunakan air panas yang mengandung sabun. Dalam penyimpanan dan pembagian ASI yaitu 60-120 mL. ASI perah yang dikeluarkan di hari yang sama dapat dijadikan satu yaitu dengan cara mendinginkan ASI yang baru diperah minimal dalam waktu 1 jam dimasukkan ke dalam kulkas, jangan menambahkan ASI

hangat ke dalam wadah ASI yang sudah dibekukan. Beri label dengan menuliskan tanggal ASI diperah dan nama bayi (IDAI,2013).

## 2. Wadah Penyimpanan ASI

Wadah yang digunakan untuk menyimpan ASI yaitu yang terbuat dari kaca atau plastik keras agar dapat menyimpan ASI untuk jangka waktu lama. Kantong plastik khusus dapat digunakan kurang dari 72 jam. Jika lebih dari itu kantong plastik akan mudah bocor atau terkontaminasi sehingga mengakibatkan nilai gizi ASI berkurang (IDAI,2013)

### a. Penyimpanan ASI

Cara penyimpanan ASI menurut IDAI (2013) :

- 1) Dapat disimpan dengan suhu ruangan  $25^{\circ}\text{C}$  6-8 jam. Jika suhu ruangan  $>25^{\circ}\text{C}$  bertahan selama 2-4jam
- 2) Dapat disimpan didalam insulated cooler bag dengan ice packs selama 24 jam
- 3) Dapat disimpan di kulkas ( $4^{\circ}\text{C}$ ) bertahan selama 5 hari
- 4) Freezer tempat penyimpanan ASI yaitu bagian freezer terletak di dalam kulkas  $-15^{\circ}\text{C}$  selama 2 minggu, freezer dan kulkas dengan pintu yang berbeda  $-18^{\circ}\text{C}$  selama 3-6 bulan, Deep freezer yang jarang dibuka dengan temperatur ideal  $-20^{\circ}\text{C}$  selama 6-12 bulan

### b. Menghangatkan ASI

ASI yang digunakan terlebih dahulu adalah ASI yang paling lama disimpan atau disebut dengan first in first out. Yang pertama cara untuk menghangatkan ASI beku dengan mengeluarkan dari freezer agar mencair dan ASI memiliki suhu yang tidak terlalu dingin atau suhu ruangan setelah itu hangatkan ASI dengan menempatkan wadah penyimpanan ASI di atas mangkuk berisi air hangat. Untuk menghangatkan ASI sebaiknya tidak menggunakan microwave oven ataupun kompor karena hal tersebut dapat menghancurkan antibodi di dalam ASI (IDAI,2013).