

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 KONSEP ASI

2.1.1 Definisi ASI

Asi eksklusif adalah pemberian air susu sedini mungkin sedini mungkin setelah persalinan diberikan tanpa dan tidak diberi makanan lain, walaupun hanya air putih, sampai bayi umur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberikan Asi sampai bayi umur dua tahun.

2.1.2 Kandungan ASI

Terdapat kandung ASI seperti kolostrum adalah Air Susu Ibu yang pertama kali keluar yang berwarna kekuning-kuningan kental dan agak lengket. Manfaat kolostrum: pertama kolostrum mengandung kekebalan terutama (Ig A) untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi khususnya diare, kedua kolostrum mengandung protein, vitamin A yang tinggi, karbohidrat dan lemak rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama setelah melahirkan, jumlah kolostrum yang diproduksi, bervariasi tergantung dari isapan bayi pada hari-hari pertama kelahiran, walaupun sedikit namun cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, ketiga untuk membantu pengeluaran mekonium, yaitu kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan (Roesli, 2007).

Protein dalam ASI terdiri dari Casein (yang sulit dicerna) dan Whey (yang mudah dicerna). ASI mengandung total protein lebih rendah tapi lebih banyak "Soluble whey protein". Komposisi ini membentuk gumpalan lebih lunak sehingga lebih mudah dicerna dan diserap (Khasanah, 2011). Lemak, adalah penghasil kalori (energi utama) dan merupakan komponen zat gizi yang sangat bervariasi. Separuh dari energi ASI berasal dari lemak yang mudah diserap dan dibandingkan dengan

susu sapi. Hal ini karena adanya enzim lipase dalam ASI yaitu Laktose, laktose adalah zat gizi ini merupakan komponen utama karbohidrat dalam ASI, jumlah laktose dalam ASI tidak banyak bervariasi antara ibu-ibu yang menyusui. Dibandingkan dengan susu sapi, kandungan laktose dalam ASI lebih banyak.

Kandungan vitamin D dalam ASI umumnya rendah, namun bagi bayi yang mendapatkan Air Susu Ibu dalam periode yang cukup jarang menderita riketsia selama memperoleh sinar matahari yang cukup (Arini, 2012). 9 D. Cara posisi menyusui yang baik : Posisi Menyusui Menurut Saryono(2010), ada 3 macam posisi menyusui yang benar: Posisi dekapan atau posisi klasik dan telah menjadi kegemaran kebanyakan para ibu, posisi ini membolehkan perut bayi dan perut ibu bertemu supaya tidak perlu memutar kepalanya untuk menyusui. Kepala bayi berada di dalam dekapan, sokong kepala badan dan punggung bayi serta lengan bayi perlu berada di bagian sisinya (Saryono, 2010). Posisi football hold, posisi ini sangat sesuai jika baru pulih dari pembedahan caesar, memiliki payudara yang besar, menyusui bayi prematur atau bayi yang kecil ukurannya atau menyusui anak kembar pada waktu yang bersamaan. Sokong kepala bayi dengan tangan, menggunakan bantal untuk menyokong belakang badan ibu (Saryono, 2010). Posisi berbaring posisi ini apabila ibu dan bayi merasa letih. Jika baru pulih dari pembedahan caesar ini mungkin satu-satunya posisi yang biasa dicoba pada beberapa hari pertama. Sokong kepala ibu dengan lengan dan sokong bayi dengan lengan atas (Saryono, 2010).

2.1.3 Cara Menyusui dengan Baik

Cara posisi menyusui yang baik : Posisi Menyusui Menurut Saryono(2010), ada 3 macam posisi menyusui yang benar: Posisi dekapan atau posisi klasik dan telah menjadi kegemaran kebanyakan para ibu, posisi ini membolehkan perut bayi dan perut ibu bertemu supaya tidak perlu memutar kepalanya untuk menyusui. Kepala bayi berada di dalam dekapan, sokong kepala badan dan punggung bayi serta lengan bayi perlu berada di bagian sisinya (Saryono, 2010). Posisi football hold, posisi ini sangat sesuai jika baru pulih dari pembedahan caesar, memiliki payudara yang besar, menyusui bayi prematur atau bayi yang kecil ukurannya atau menyusui anak kembar pada waktu yang bersamaan. Sokong kepala bayi dengan tangan, menggunakan bantal untuk menyokong belakang badan ibu (Saryono, 2010). Posisi berbaring posisi ini apabila ibu dan bayi merasa letih. Jika baru pulih dari pembedahan caesar ini mungkin satu-satunya posisi yang biasa dicoba pada beberapa hari pertama. Sokong kepala ibu dengan lengan dan sokong bayi dengan lengan atas (Saryono, 2010).

2.1.4 Manfaat Menyusui

2.1.4.1 Manfaat menyusui bagi bayi

Manfaat menyusui bagi bayi yaitu untuk Pemenuhan kebutuhan nutrisi , perlindungan terhadap maloklusi gigi, mencegah penurunan berat badan bayi, menguatkan ikatan antara ibu dan anak , dapat menjaga atau melindungi bayi terhadap infeksi , meningkatkan kecerdasan bayi, penurunan resiko sindroma kematian mendadak , pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman bagi bayi

2.1.4.2 Manfaat menyusui bagi ibu

Manfaat menyusui bagi ibu adalah dapat menurunkan resiko kanker payudara dan kanker rahim , Penurunan resiko pendarahan pasca melahirkan , mencegah atau menurunkan resiko infeksi pasca melahirkan dan dapat membuat KB alami.

2.1.5 Kebutuhan ASI Untuk bayi

A. Takaran ASI Perah pada bayi sehat hingga usia 0-6 bulan

Umur	Kebutuhan dalam ml	Pemberian
1 hari	5-7 ml sekali minum	Setiap 2 jam sekali
2 hari	22-27 ml	8-12 x/ hari
1 minggu	45-60ml sekali minum atau 400-600/ hari	8-12 x / hari
1 bulan	80-150 ml sekali minum	8-12x / hari 1,5 – 2 jam sekali pada siang, 3 jam sekali pada malam hari
6 bulan	720 ml / hari	720 ml/ hari ditambah asi
7 bulan	875 ml / hari	perah 93% dari asupan gizi / hari +
1 tahun	550 ml / hari	MPASI 550 ml/ hari + MPASI

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI

Pemberian ASI pada bayi dapat mengeratkan ikaitannya dengan keputusan yang dibuat oleh ibu. Selama ini ibu merupakan figure utama dalam keputusan untuk memberikan ASI atau tidak pada bayinya. Pengambilan keputusan ini dipengaruhi

oleh banyak faktor, baik faktor dari dalam maupun dari faktor dari luar dari ibu (widiastuti,2016) yaitu seperti : .

1. Faktor internal

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagai besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo,2003). Seorang ibu sering kurang mengetahui dan memahami tata laksana laktasi yang benar seperti, pentingnya memberikan ASI, bagaimana ASI keluar, bagaimana posisi menyusui, dan perletakan yang baik dan benar (Mustofa, 2010)

b. Pendidikan Tingkat

pendidikan dan akses ibu terhadap media masa juga mempengaruhi pengambilan keputusan, dimana semakin tinggi pendidikan semakin besar peluang untuk memberikan ASI eksklusif. Sebaliknya akses terhadap media berpengaruh negative terhadap pemberian ASI, dimana semakin tinggi peluang untuk tidak memberikan ASI eksklusif.(Abdullah dkk, 2004).

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas sehari-hari yang dilakukan seorang ibu diluar rumah selain pekerjaan rutin sebagai ibu rumah tanggayang bertujuan mencari nafkah untuk membantu suaminya.Ini menjadi alasan yang paling sering dikemukakan bila seorang ibu tidak menyusui adalah karena harus bekerja. Wanita selalu bekerja, terutama pada usia subur, sehingga selalu menjadi masalah untuk mencari cara merawat bayi. Bekerja bukan hanya berarti

pekerjaan yang dibayar dan dilakukan dikantor, tapi bisa juga berarti bekerja di ladang, bagi masyarakat di perdesaan (King, 2005).

d. Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk memproduksi atau membeli pangan. Ibu-ibu dari keluarga berpendapatan rendah kebanyakan adalah berpendidikan lebih rendah dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan lebih terbatas dibandingkan ibu-ibu dari keluarga berpendapatan tinggi, sehingga mereka untuk membeli ASI secara eksklusif pada bayi menjadi rendah (Suyatno, 2000).

2.1.7 Prosedur Dan Tata Cara Memerah ASI dan Menyimpan ASI

a. Alat dan Bahan Memerah ASI

Alat dan bahan yang digunakan untuk memerah asi yang dapat digunakan ibu sebelum bekerja adalah :

1. Pompa ASI

Pompa ASI terdiri dua tipe yaitu manual dan elektrik. Berikut kelebihan dan kekurangan pompa manual dan elektrik

	Kelebihan	Kekurangan
Pompa Manual	<ul style="list-style-type: none"> - Bisa memompa dimana saja - Harga terjangkau - Mudah dipakai - Mudah dibersihkan - Perlengkapan pompa sedikit dan lebih simple - Tidak menimbulkan suara 	<ul style="list-style-type: none"> - Tangan terasa pegal saat memompa - Kesulitan dalam menentukan ritme memompa

	bising	
Pompa Elektrik	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat tangan tidak pegal saat memompa - Ibu bisa multitasking melakukan pekerjaan ringan lain saat memompa - Untuk beberapa merk ada yang menggunakan baterai sehingga bisa digunakan dimanapun - Lebih nyaman karena ada fitur pengaturan - Lebih banyak model, salah satunya model yang mempunyai dua pompa untuk memompa kedua payudara - Lebih cepat dalam memompa 	<ul style="list-style-type: none"> - Harga yang cukup mahal - Jika ada sparepart yang rusak harus diservice dan cukup memakan waktu - Beberapa merk menimbulkan suara bising saat dipakai - Beberapa merk saat memompa dibutuhkan sumber listrik

2. Wadah penyimpanan ASI

Wadah ASI bisa menggunakan wadah stoples (jer) , botol kaca , botol plastik, klip atau plastik , collegbag

3. Cooler Bag atau Ice bag

Cooler Bag digunakan untuk menyimpan stok ASIP saat bepergian atau saat di kantor. ASIP yang disimpan dalam cooler bag biasanya tahan sampai dengan dua belas jam. Di dalam cooler bag terdapat insulator dan Ice Gel beku yang berfungsi untuk menjaga suhu ASIP agar tetap dingin

4. Kulkas

Kulkas digunakan untuk menyimpan wadah ASIP di rumah. ASIP yang disimpan pada freezer kulkas satu pintu dapat bertahan selama dua minggu

5. Media Pemberian ASIP

Media pemberian ASIP ini bisa beraneka ragam, terdiri dari botol dot, cup feeder, soft feeder, sendok, atau pipet. Pilihlah media sesuai kemampuan bayi sehingga asupan ASIP yang diminum bayi cukup untuk memenuhi kebutuhannya.

6. Sterilizer

Sterilizer digunakan untuk mensterilkan perlengkapan pompa dan wadah ASIP, sterilizer dapat digunakan untuk menghemat waktu. Harga sterilizer memang cukup mahal, namun kita dapat mensterilkan peralatan ASIP dengan cara lain yaitu direbus di dalam panci.

7. Sikat botol dan sabun cair

Untuk mencuci botol yang telah dipakai

8. Breast pad

Pada awal-awal menyusui jika kita memompa payudara sebelah kiri, maka ASI akan keluar juga dari payudara sebelahnyanya maka breast pad ini digunakan untuk mencegah ASI merembes ke baju. Breast pad terdiri dari berbagai tipe, ada yang sekali pakai dan ada yang dapat dicuci (washable). Jika tidak ada bisa menggunakan spu tangan bersih atau tisu.

9. Apron

Pada awal-awal menyusui jika kita memompa payudara sebelah kiri, maka ASI akan keluar juga dari payudara sebelahnyanya maka breast pad ini digunakan untuk mencegah ASI merembes ke baju. Breast pad terdiri dari berbagai tipe, ada yang sekali pakai dan ada yang dapat dicuci (washable).

b. Tehnik Memerah ASI

Kegiatan memerah ASI merupakan metode yang utama dalam mempertahankan produksi ASI selain menyusui bayi. Pengetahuan terkait cara mengeluarkan ASI dari payudara penting untuk dipelajari oleh para ibu yang akan bekerja agar tetap dapat memberi ASI eksklusif bagi banyinya. selain bagi ibu bekerja, pengetahuan ini pada dasarnya penting untuk dipelajari oleh semua ibu karena dapat bermanfaat pada kondisi-kondisi tertentu. Misalnya saat-saat ibu dan banyinya harus terpisah selama beberapa waktu.

Proses Memerah ASI dapat dilakukan dengan menggunakan tangan maupun dengan bantuan alat, semisal pompa ASI. Memerah dengan tangan memiliki beberapa keuntungan, antara lain lebih mudah, murah, aman, dan praktis.

Tehnik memerah terdapat 2 cara yaitu :

a. Cara memerah ASI dengan tangan

1. Menyiapkan Wadah ASI

Wadah penyimpanan ASIP sebaiknya berupa botol berbahan dasar kaca atau gelas karena lebih mudah dibersihkan, lebih tahan terhadap paparan suhu tinggi saat proses sterilisasi dan goresan, serta tidak mudah berubah warna . Oleh karena itu botol kaca dapat digunakan berulang kali.

Wadah yang telah disiapkan, dicuci terlebih dahulu dengan sabun dan air mengalir hingga bersih, kemudian dibiarkan kering dengan sendirinya. Wadah yang telah bersih dan kering dapat langsung disterilkan untuk segera digunakan, atau disimpan ditempat yang aman

2. Mensterilkan wadah ASIP

Proses sterilisasi diperlukan untuk memastikan agar ASIP tidak terkontaminasi kuman mikroorganisme yang berdampak negatif terhadap kesehatan bayi. Sterilisasi dapat dilakukan dengan metode sederhana menggunakan air mendidih.

Langkah-Langkah sterilisasi sebagai berikut:

- a. memasak air hingga mendidih selama lebih kurang 20 menit,
- b. memasukkan air hingga mendidih ke wadah penampung ASIP perlahan-lahan agar wadah tidak rusak atau pecah.
- c. membiarkan selama beberapa menit
- d. membuang air dan wadah siap digunakan

3. mencuci tangan dengan benar

kontaminasi kuman atau mikroorganisme dapat terjadi melalui kontak tangan ibu. Oleh karena itu, sebelum, sebelum memulai proses memerah asi ibu dianjurkan mencuci tangannya terlebih dahulu. Mencuci tangan perlu

dilakukan dengan benar untuk menjamin kebersihan langkah- langkah mencuci tangan sebagai berikut : a) mulai dengan membasahi dua tangan menggunakan air yang mengalir , b) menggosok kedua tangan hingga kesela- sela jari dan kuku dengan sabun , c) membilas sisa-sisa sabun dengan air mengalir hingga bersih, dan d) mengeringkan tangan dengan kain yang bersih.

4. Mengkondisikan emosi dalam keadaan baik

Kondisi emosi ibu berpengaruh terhadap proses produksi dan pengeluaran ASI. Saat akan memulai proses memerah asi , disarankan untuk memilih tempat dan posisi yang nyaman bagi ibu. Ibu lalu dapat mencoba membantu menstimulasi pelepasan Hormon oksitosin dengan relaksasi sambil memikirkan bayinya. Adanya foto, suara, atau bau bayi juga dapat membantu mempermudah keluarnya asi.

5. Memijat sekeliling payudara secara ringan

Kegiatan memerah ASI tidak dapat dilakukan seefektif dan seefisien kegiatan menyusui oleh karna tidak adanya isapan bayi sebagai faktor utama pelepasan Hormon Oksitosin dari otak ibu. Oleh karena , pijatan disekeliling payudara secara ringan sebelum memerah ASI diperlukan untuk merangsang pelepasan Hormon Oksitosin, dimulai dari pangkal payudara dan bergerak mengarah ke areola

6. Memosisikan ibu jari dan telunjuk pada tepi areola

Perlu diingat bahwa bayi menyusui pada payudara ibu dan bukan pada puting . Bahkan, bila terdapat tekanan/impitan pada area puting , yang sebenarnya merupakan saluran keluar, justru akan menghambat keluarnya ASI. Hal ini berlaku pula pada kegiatan memerah ASI, yaitu pada bukan puting, sehingga posisi jari harus tepat yaitu pada tepi luar areola.

Posisi ibu jari dan telunjuk seperti membentuk huruf C. Ibu dapat memilih mengawali dengan memosisikan ibu jari di tepi luar areola sisi atas (arah jam 12) dan jari telunjuk di sisi seberangnya yaitu tepi luar areola sisi bawah (arah jam 6), atau memosisikan ibu jari dan jari telunjuk di tepi luar areola sisi kanan dan kiri (arah jam 3 dan 6).

7. Menekan ke arah dada

ASI diproduksi oleh alveolus yang terletak di dalam payudara. Setelah memosisikan jari dan tepat, selanjutnya dilakukan gerakan menekan ke arah dada untuk mengeluarkan ASI dari alveolus ke saluran keluarnya (duktus).

8. Memeras ASI keluar

Ibu jari dan telunjuk melakukan gerakan memeras ke arah depan untuk mengalirkan ASI sepanjang duktus hingga ASI keluar dari puting. Pada saat ibu memerah ASI, seharusnya tidak ada rasa sakit/nyeri. Bila timbul rasa nyeri. Maka perlu dievaluasi kembali apakah posisi telah benar. Atau tekanan yang diberikan terlalu kuat

9. Mengulang gerakan menekan dan memeras dari semua sisi

Gerakan menekan dan memeras dilakukan berulang kali hingga ASI mengalir. Kemudian posisi jari dipindahkan sedikit ke samping dan seterusnya melingkar agar proses memerah dapat dilakukan merata di seluruh sisi payudara. Umumnya diperlukan waktu sekitar 15-30 menit untuk mengosongkan kedua payudara



Gambar 2.3 cara memerah asi dengan tangan

c. Cara memerah ASI dengan Pompa



Gambar 2.4 cara memerah asi dengan pompa

1. Cuci tangan
2. Gunakan pompa ASI yang benar, elektrik atau manual yang berbentuk seperti piston atau suntikan karena bagian dari pompa tersebut bisa dibersihkan.
3. Pompa yang berbentuk corong atau bohlam tidak dianjurkan karena sulit dibersihkan dan tidak bisa disterilisasi
4. Minum air putih setelah memerah ASI
5. Masukkan ASI perah kedalam botol yang steril masukkan dalam kulkas atau cooler bag sebelum dimasukkan ke freezer (UNISA, 2016).

d. Teknik menyimpan ASI Perahan (ASIP)

ASIP dapat diberikan kepada bayi segera setelah diperah atau dapat disimpan, bila ASIP akan disimpan untuk jangka waktu lama, asip sebaiknya diletakkan dalam suatu wadah penyimpanan yang terbuat dari kaca atau gelas dan

tertutup rapat, serta tidak terkena paparan matahari secara langsung. Saat ini telah banyak alternatif wadah penyimpanan ASIP baik yang terbuat dari kaca maupun dari plastik (botol/kantong) dengan ukuran dan harga yang sangat bervariasi, namun, perlu diperhatikan petunjuk penggunaan masing-masing wadah, yang bersifat sekali pakai sebaiknya tidak digunakan kembali.

b. Prinsip penyimpanan ASIP yang paling mendasar ada dua hal, yaitu:

1. Mencegah perubahan suhu yang terlalu mendadak. Cocoknya bila ASIP akan disimpan ditempat pendingin dengan suhu yang sangat rendah atau dibekukan (freezer atau deep freezer), maka perlu disimpan didalam kulkas terlebih dulu selama beberapa jam, baru kemarin dipindahkan.
2. Menjaga kestabilan suhu selama proses penyimpanan. Oleh karena itu tidak disarankan untuk sering-sering membuka tempat penyimpanan ASIP, ataupun menyimpan ASIP disisi pintu kulkas yang sangat rawan terpengaruh dengan perubahan suhu. Suhu penyimpanan dan tempat penyimpanan yang digunakan juga sangat menentukan lamanya ketahanan ASIP sebagaimana terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel penyimpanan, tempat penyimpanan dan lamanya ketahanan ASIP.

NO	Suhu	Tempat penyimpanan	Lama ketahanan ASIP
Penyimpanan			
1.	Suhu maksimal 25°C	Ruangan Wadah ASIP di ruangan	± 6-8 jam
2.	Suhu dingin	Tempat pendingin kulkas (termos, dll) diselubungi es batu atau es balok	± 24 jam

- | | | | |
|----|--------------------------------|------------------------|--|
| 3. | Suhu $\pm 4^{\circ}\text{C}$ | Kulkas | ± 5 hari |
| 4. | Suhu $\pm -15^{\circ}\text{C}$ | Freezer kulkas 1 pintu | ± 2 minggu |
| 5. | Suhu $\pm -15^{\circ}\text{C}$ | Freezer kulkas 2 pintu | $\pm 3-6$ bulan
(pintu freezer terpisah) |

Wadah penyimpanan ASIP sebaiknya diberi tabel identitas agar tidak ada kemungkinan tertukar. Pada label juga perlu dicantumkan tanggal memerah agar dapat menghitung lamanya ketahanan ASIP dengan tepat.



Penyimpanan ASI perah

Gambar 2.6 penyimpanan asi dalam kulkas

e. Prosedur Pemberian ASIP kepada bayi

Hal pertama yang perlu diperhatikan saat akan memberikan ASIP kepada bayi adalah memastikan kondisi ASIP masih baik dan bersih kemudian Hangatkan ASI perah dengan air hangat. Jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan). HINDARI meletakkan ASI perah dari freezer langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan JANGAN dimasukkan dalam freezer lagi dan Jangan panaskan ASI perah dengan microwave, kompor dan air mendidih.



Gambar 2.6 cara memberikan ASIP kepada bayi

f. Cara Membersihkan Perlengkapan ASI dan botol susu Cara Mencuci

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan dan mensterilkan peralatan minum bayi.
2. Mencuci semua peralatan (botol, dot, sikat botol dan sikat dot) dengan sabun.
3. Membilas botol dan dot dengan air yang mengalir.

g. Sterilisasi dengan cara direbus, meliputi :

1. Botol harus terendam seluruhnya sehingga tidak ada udara dalam botol.
2. Panci ditutup dan biarkan sampai mendidih selama 5-10 menit.
3. Panci dibiarkan tertutup, biarkan botol dan dot didalamnya sampai segera akan digunakan.
4. Mencuci tangan dengan sabun sebelum mengambil botol dan dot.
5. Bila botol tidak langsung digunakan setelah direbus botol harus disimpan ditempat yang bersih dan tertutup.
6. Pastikan Dot dan penutupnya terpasang dengan baik.

h. Cara meningkatkan produksi ASI

1. 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.

2. Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.
3. Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
4. Bayi hanya menyusu pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
5. Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.
6. Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak lebih baik.
7. Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
8. Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari (Riksani, 2012).

2.2 MENEJEMEN ASIP BAGI IBU BEKERJA

2.2.1 Pengetahuan ibu Tentang ASI

Pengetahuan ibu tentang ASI merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesuksesan proses menyusui. Menurut Istiarti (2007), pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat. Penelitian terhadap 220 ibu di Porto Alegre, Brazil diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penghentian pemberian ASI eksklusif lebih awal yaitu usia ibu yang masih muda, pengaruh nenek, pengetahuan teknik menyusui yang kurang, antenatal care kurang dari 6 kali dan adanya luka puting susu (Santo et al., 2007). Sedangkan, hasil penelitian Handayani (2007) di Puskesmas Sukawarna menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif sebagian besar kategori kurang dan ibu yang bekerja tingkat pengetahuannya lebih baik dari ibu yang tidak bekerja.

Peran ibu bekerja dalam pemberian ASI Peran ibu dalam pemberian ASI eksklusif yaitu untuk menumbuhkan rasa kasih sayang kepada bayinya, muncul ikatan emosional antara bayi dan ibu seperti menenangkan bayi saat menangis. Karena itu tepatlah ketika Islam memerintahkan seorang ibu untuk menyusui bayinya hingga bayi berusia dua tahun (QS AlBaqarah [2]: 233).

2.2.2 ASI dan ibu bekerja

Sejalan dengan semakin banyaknya penelitian yang mengungkapkan manfaat bayi, semakin banyak pula ibu memilih tmenyusui bayinya, namun dengan harus kebalinya bekerja setelah cuti melahirkan selesai , hal ini menjadi salah satu faktor kendala serius terhadap angka keberhasilan pemberian asi eklusif serta kurangnya pengetahuan ibu bekerja terhadap menyusui banyinya. Sehingga ibu bekerja lebih memilih untuk memberikan susu botol. Selain menghadapi hambatan sebagaimana ibu baru merasa kurang ya pengetahuan dan rasa percaya diri untuk menyusui bayinya, masalah terkait pengetahuan dan pemahaman ibu, ibu bekerja menghadapi tambahan hambatan saat harus kembali bekerja. Terbatasnya waktu dan tempat untuk menyusui atau pemerah asi. Kekawatiran juga terhadap rendahnya dukungan serta pengetahuan ibu baru yang harus dihadapi.

A. Persiapan sebelum kembali bekerja

Keputusan ibu berhenti memberikan setelah kembali bekerja umumnya diambil oleh para ibu bekereja asi namun para ibu dapat memberikan asi menggunakan botol hal yang perlu dilakukan sebelum ibu kembali bekerja antara lain :

1. Mempelajari manfaat menyusui, cara kerja menyusui.
2. Banyak berdiskusi dengan suami, keluarga terdekat terkait cara memberikan asi eklusif , dukungan suami dan keluarga merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan ibu menyusui.

B. Nutrisi bagi 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 mengonsumsi makanan minuman sehat sangatlah penting sebagai salah satu upaya menjaga peningkatan produksi dan kualitas ASI. Adapun menu sehat bagi ibu menyusui adalah sebagai berikut : nasi , Lauk pauk, sayur dan buah-buahan, dengan minuman air mineral, susu, jus buah, sari kedelai dll dan hindari merokok dan asap rokok serta hindari alkohol.

C. Langkah keberhasilan ASI bagi ibu bekerja, yaitu.

1. Mempersiapkan payudara jika diperlukan (memompa ASI sebelum bekerja)
2. Mempelajari ASI dan tata laksana menyusui
3. Menciptakan dukungan keluarga, teman dan sebagainya
4. Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif dan memberikan pelatihan kelas ASI
5. Mencari ahli persoalan menyusui seperti klinik laktasi atau konsultasi laktasi, untuk persiapan apabila menemui kesukaran.
6. Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui (Dinas kesehatan Yogyakarta 2015) .

D. Penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif

Penyebab ketidakberhasilan pemberian asi eksklusif adalah karena kurangnya pengetahuan ibu terhadap pemberian asi eksklusif dengan menggunakan botol pada ibu bekerja hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian, seperti Penyebab defisit masalah pengetahuan dari tanda Mayor dan Minor adalah kurangnya paparan informasi. Hal ini didukung oleh jurnal penelitian Hanula Septiani , Artha Budi 2017 terkait dengan faktor-faktor penyebab tidak memberikan asi eksklusif pada ibu bekerja yaitu karena faktor kurangnya informasi atau kurangnya pengetahuan ibu terhadap pemberian ASI dengan botol hal tersebut juga didukung oleh pendidikan, keluarga dan lingkungan. Sedangkan menurut penelitian Dachew dan biffu 2015 menyatakan ibu primi gravida memiliki peluang lebih rendah dalam pemberian ASI eksklusif dengan botol pada ibu bekerja dibandingkan dengan multi para, hal tersebut dijelaskan karena primi para tidak memiliki pengalaman menyusui sehingga sikap ibu dalam memberikan asi kurang hal tersebut didukung dengan adanya masalah-masalah menyusui seperti asi tidak keluar payudara sakit dll. Sehingga hal tersebut responden lebih memilih untuk memberikan Susu formula. Dan menurut jurnal penelitian leh mekuria edris 2015 yang juga mengatakan bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan dengan asi eksklusif pada ibu bekerja. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitiannya yang mana ibu primi gravida yang baik pengetahuannya akan memiliki peluang lebih besar untuk memberikan asi eksklusif walaupun dengan botol ketika bekerja dibandingkan dengan ibu yang pengetahuannya kurang. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh sriningsih Wulandari Dkk, 2016).

E. Faktor faktor Ibu Menyusui salah mempersepsikan Informasi

1. Fisiologis

Banyak informasi yang masuk melalui panca indera, kemudian informasi yang diperoleh tersebut akan mempengaruhi dan melengkapi kegiatan Anda untuk memberikan makna terhadap lingkungan sekitarnya atau feedback. Kapasitas indera untuk mempersepsikan apa yang ada pada tiap orang berbeda – beda sehingga interpretasi terhadap lingkungan juga bisa menghasilkan suatu yang berbeda.

2. Perhatian

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi persepsi adalah sebuah perhatian. Setiap orang membutuhkan energi yang dikeluarkan untuk memperhatikan atau memfokuskan pada suatu bentuk fisik dan fasilitas mental yang ada pada suatu informasi . Energi tiap orang juga berbeda sehingga perhatian fokus terhadap informasi juga berbeda dan hal ini akan mempengaruhi persepsi terhadap suatu informasi tersebut nantinya.

3. Minat

Selain itu persepsi terhadap suatu informasi sangat bervariasi tergantung pada seberapa banyak energi atau perceptual vigilance yang dapat digerakkan untuk mempersepsikan suatu informasi . Perceptual vigilance adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan tipe tertentu dari rangsangan atau dapat dikatakan sebagai minat. Minat orang juga berbeda dan tergantung pada bagaimana ia mampu melakukan dalam kehidupan sehari – harinya.

4. Kebutuhan yang searah

Berikutnya faktor yang mempengaruhi persepsi adalah kebutuhan yang searah. Faktor ini dapat ditinjau dari bagaimana kuatnya seseorang individu mencari informasi yang dapat memberikan sebuah jawaban sesuai dengan harapan pada dirinya. Sehingga ia mampu mempersepsikan segala sesuatu dengan hal yang positif.

5. Pengalaman dan ingatan

Pengalaman individu juga dapat dikatakan bagaimana pada ingatannya dapat memberikan arti sejauh mana seseorang dapat mengingat pada peristiwa di masa lampau. Hal ini untuk mengetahui bahwa satu rangsang dalam pengertian luas dan majemuk. Sehingga tercipta persepsi yang memberikan dampak baik pada dirinya.

6. Mood

Faktor yang mempengaruhi persepsi lainnya adalah mood atau suasana hati. Keadaan emosi dan amarah pada seseorang dapat dipengaruhi dari perilakunya sendiri. Mood dapat menunjukkan bagaimana perasaan seseorang pada waktu yang dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima, bereaksi dan juga mengingat suatu kejadian. Sehingga mood seseorang bisa baik atau tidak.

7. Gerakan

Setiap orang juga mampu memberikan perhatian terhadap informasi yang memberikan gerakan dalam jangkauan pandangan mata, dibandingkan dengan informasi yang diam seperti poster dll . informasi yang bergerak (televisi , dll) lebih mudah menghasilkan persepsi melalui rangsangan, objek yang diam

hanya terkesan biasa saja. Hal inilah yang memberikan dampak bagaimana persepsi dapat dibentuk

2.3 KONSEP TEORI ASUHAN KEPERAWATAN SDKI

2.3.1 Definisi

Ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu yaitu pemberian ASI menggunakan botol. (sdki edisi 1)

2.3.2 Penyebab

1) Keterbatasan kognitif

Keterbatasan kognitif terjadi apabila terdapat masalah atau gangguan pada kemampuan kognitif. Masalah yang di alami bisa terjadi sejak lahir atau terjadi perubahan pada tubuh manusia seperti: terluka, penyakit atau kecelakaan yang menyebabkan kerusakan salah satu indera, fisik atau mental akibatnya ada keterbatasan kognitif ini manusia menjadi tidak mampu untuk memproses informasi dengan sempurna. Dengan ketidak sempurnaan ini maka manusia memiliki keterbatasan kognitif atau gangguan sehingga mengalami masalah dalam mempelajari atau berfikir untuk bereaksi terhadap keadaan yang di hadapinya.

2) Gangguan fungsi kognitif

Gangguan kognitif adalah gangguan yang berkaitan dengan peningkatan usia. Gangguan ini menyebabkan fungsi yang mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang dengan masalah seperti ini memiliki kesulitan dalam ingatan, persepsi dalam belajar.

3) Kekeliruan mengikuti anjuran

Adalah kesalahan suatu individu dalam mengikuti petunjuk yang disarankan atau yang sudah ditetapkan.

4) Kurang terpaparnya informasi

Keadaan dimana individu atau seseorang tidak mampu menerima informasi secara menyeluruh.

5) Kurang minat dalam belajar

Kurangnya keterlibatan seseorang terhadap proses interaksi yang dilakukan untuk memperoleh sesuatu yang baru serta untuk memperoleh pengetahuan dalam mencapai pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang ingin di capai dan hal tersebut pula di pengaruhi oleh respon terhadap lingkungan (keterampilan, kebiasaan, sikap, pengetahuan, kecakapan dll)

6) Kurang mampu mengingat

Hal yang terjadi karna informasi yang di pelajari belum sampai pada akar otak terdalam karena mungkin bisa di sebabkan oleh kurangnya konsentrasi sehingga otak akan menghapus informasi yang di anggap kurang penting, kurang spesifik dan jarang di ingat kembali

7) Ketidaktahuan menemukan sumber informasi

Keadaan dimana seseorang tidak tau cara menemukan informasi yang tepat dan terpercaya

2.3.3 Gejala Dan Tanda Mayor dan Minor

	Mayor		Minor
Subjektif	Objektif	Subjektif	Objektif
Menanyakan masalah yang dihadapi	1. Menunjukkan perilaku tidak sesuai anjuran. Seperti : pemberian mpASI pada bayi belum waktunya, memberikan asi yang kadang kadang dan diberikan susu formula 2. Menunjukkan persepsi yang keliru terhadap masalah. Persepsi yang beranggapan susu formula lebih penting dan lebih bagus dibandingkan dengan ASI	(Tidak tersedia)	1. Menjalani pemeriksaan yang tidak tepat 2. Menunjukkan perilaku yang berlebihan (Mis. Apatis, bermusuhan, igitasi, histeria)

2.3.4 Kriteria Hasil Tingkat Pengetahuan

Setelah ibu bekerja mendapatkan health education atau pendidikan kesehatan tentang pemberian asi dengan botol diharapkan ibu dapat meningkatkan pengetahuan dengan kriteria hasil (dikutip dalam buku standar luaran keperawatan Indonesia edisi 1 cetakan II) dengan Ekspektasi pengetahuan Meningkat.

	Menurun	Cukup menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat
Perilaku sesuai anjuran	1	2	3	4	5
verbalitas minat dalam belajar	1	2	3	4	5
Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik	1	2	3	4	5
Kemampuan menggambarkan pengalaman sebelumnya yang sesuai dengan topic.	1	2	3	4	5

	Meningkat	Cukup meningkat	Sedang	Cukup menurun	Menurun
Pertanyaan tentang masalah yang dihadapi	1	2	3	4	5
Persepsi yang keliru terhadap masalah	1	2	3	4	5
Menjalani pemeriksaan yang tidak tepat	1	2	3	4	5

	Memburuk	Cukup memburuk	Sedang	Cukup membaik	Membaik
Perilaku	1	2	3	4	5

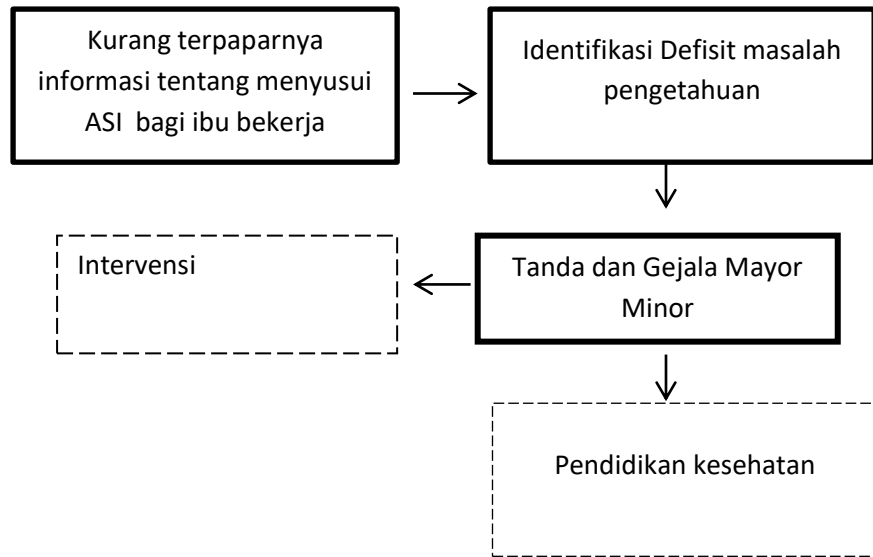
2.3.5 Intervensi

Panduan Intervensi dalam buku standart intervensi keperawatan indonesia Edisi I Cetakan II tahun 2018, tentang edukasi menyusui pada halaman71 .

Tindakan	
Observasi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi ➤ Identifikasi tujuan atau keinginan menyusui
Terapeutik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan ➤ Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan ➤ Berikan kesepakatan untuk bertanya ➤ Dukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui ➤ Libatkan sistem pendukung : suami, keluarga , tenaga kesehatan dan masyarakat

Edukasi	<ul style="list-style-type: none">➤ Berikan konseling menyusui➤ Jelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi➤ Ajarkan 4 (empat) posisi menyusui dan perlekatan (lachth on) cengan benar➤ Ajarkan perawatan payudara antepartum dengan mengompres dengan kapas yang telah diberikan minyak kelapa.➤ Ajarkan perawatan payudara (memerah ASI , pijat Payudara, Pijat oksitosin).
---------	---

2.4 Kerangka Konsep



Ket :  : Diteliti

 : Tidak diteliti