

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Definisi ASI Eksklusif**

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi dibawah 6 bulan tanpa cairan lain seperti susu, jeruk, madu, teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur,biskuit,bubur,nasi atau bahkan bubur, selain obat-obatan dan vitamin sejak lahir sampai 6 bulan (Harseni, 2019).

Peningkatan kualitas manusia harus dimulai sedini mungkin, yaitu sejak usia dini. Salah satu faktor yang berperan penting dalam peningkatan kualitas manusia adalah pemberian air susu ibu (ASI). Memberikan ASI sebanyak-banyaknya merupakan kegiatan penting dalam mengasuh anak dan mempersiapkan generasi penerus masa depan (Ratnasari et al., 2024).

#### **2.2 Komposisi ASI Eksklusif**

Komponen dan Komposisi ASI mengandung nutrisi yang cukup banyak dan bersifat spesifik untuk setiap ibu. Komposisi ASI dapat berubah sesuai usia anak dan dapat berbeda dari waktu ke waktu.ASI mengandung lebih dari 80% air dan mengandung semua air yang dibutuhkan bayi baru lahir.Oleh karena itu, anak yang mendapat ASI cukup tidak perlu minum air lebih banyak meski suhu panas.Kekentalan ASI sesuai dengan sistem pencernaan bayi,sementara susu formula lebih kental dibandingkan ASI. yang dapat menyebabkan diare pada bayi yang mendapat ASI (Wijaya, 2019).

##### **1. Air**

ASI mengandung lebih dari 80% air dan mengandung semua air yang dibutuhkan bayi baru lahir, sehingga bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu menerima air lebih banyak meski dalam suhu panas.Kekentalan ASI cocok untuk pencernaan. sedangkan susu formula lebih kental dari ASI... Dapat menyebabkan diare. pada bayi yang disusui (Wijaya, 2019).

##### **2. Protein**

Kandungan protein pada ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dengan susu sapi. Protein pada ASI dan susu sapi terdiri dari protein whey dan kasein. Whey merupakan koloid terlarut, sedangkan kasein merupakan koloid

tersuspensi. Berdasarkan perbedaan jenis koloidnya, whey mampu bertahan dalam kondisi asam, lebih mudah larut dalam air, dan lebih mudah terserap ke dalam usus anak. Selain itu, whey mengandung lebih sedikit asam amino fenilalanin, tirosin, dan metionin dibandingkan kasein, tetapi lebih banyak taurin. Laktoferin mengikat zat besi dan mencegah pertumbuhan bakteri yang membutuhkan zat besi. IgA melindungi bayi dari infeksi saluran cerna, sedangkan lisozim membunuh bakteri dengan merusak membran bakteri. Kandungan nitrogen (25% ASI) juga terdapat pada urea, asam urat, kreatin, kreatinin, asam amino dan nukleotida, didominasi oleh asam glutamat dan taurin (Wijaya, 2019)

### 3. Lemak

Sekitar setengah kalori dalam ASI berasal dari lemak. Bayi mendapatkan sebagian besar energinya dari lemak. Kadar lemak yang tinggi juga diperlukan untuk mendukung pesatnya pertumbuhan otak pada masa kanak-kanak. Asam lemak ASI banyak mengandung asam palmitat, asam oleat, asam linoleat, dan asam alfa-linolenat. Trigliserida merupakan bentuk utama lemak dengan kandungan 97-98%. Profil lemak ASI berbeda dengan profil lemak susu formula atau susu sapi. Lemak omega 3 dan omega 6 yang berperan dalam perkembangan otak bayi sering ditemukan dalam ASI. ASI juga banyak mengandung asam lemak rantai panjang, antara lain asam docosaheptaenoic (DHA) dan asam arakidonat (ARA) yang berperan dalam perkembangan jaringan saraf dan retina mata (Wijaya, 2019)

### 4. Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang dipecah menjadi glukosa dan laktosa melalui aksi laktase di usus kecil. Laktosa sangat penting untuk perkembangan otak, meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi serta penting untuk mikroflora usus bayi. Kandungan laktosa pada ASI hampir 2 kali lebih tinggi dibandingkan pada susu sapi atau susu formula; Namun, diare yang disebabkan oleh intoleransi laktosa (laktosa intoleransi) jarang terjadi pada bayi yang mendapat ASI; Hal ini dikarenakan penyerapan laktosa pada ASI lebih baik dibandingkan dengan penyerapan laktosa dari susu sapi atau susu sapi (Wijaya, 2019).

## 5. Vitamin

### a. Vitamin A

Selain kesehatan mata, vitamin A juga mendukung pembelahan sel, kekebalan dan pertumbuhan. Selain vitamin A, ASI juga mengandung bahan baku yaitu betakaroten. Ini mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi yang disusui dan sistem kekebalan tubuh yang baik.

### b. Vitamin D

ASI hanya mengandung sedikit vitamin D. Dengan menjemur bayi pada pagi hari, akan didapat tambahan vitamin D yang berasal dari sinar matahari. ASI eksklusif ditambah dengan membiarkan bayi terpapar sinar matahari pagi akan mencegah bayi menderita penyakit tulang karena kekurangan vitamin D.

### c. Vitamin E

Salah satu fungsi penting vitamin E adalah memperkuat dinding sel darah merah. Kekurangan vitamin E dapat menyebabkan anemia hemolitik. Kandungan vitamin E pada ASI tergolong tinggi, terutama pada kolostrum dan ASI transisi dini.

### d. Vitamin K

Vitamin K dibutuhkan sebagai nutrisi yang berperan sebagai faktor pembekuan. Kandungan vitamin K pada ASI adalah seperempat dari kadar pada susu formula. Bayi yang mendapat ASI eksklusif berisiko mengalami pendarahan, meski angka kejadiannya rendah. Oleh karena itu, vitamin K wajib diberikan pada bayi baru lahir.

### e. Vitamin larut dalam air

Hampir semua vitamin larut dalam air seperti vitamin B, asam folat, vitamin C terdapat dalam ASI, kadarnya dipengaruhi makanan yang dikonsumsi ibu. Kadar vitamin B1 dan B2 dalam ASI cukup tetapi kadar vitamin B6, B12, dan asam folat mungkin rendah pada ibu gizi kurang. Vitamin B6 dibutuhkan pada tahap awal perkembangan sistem saraf, oleh karena itu perlu ditambahkan pada ibu yang menyusui; sedangkan vitamin B12 cukup didapat dari makanan sehari-hari, kecuali ibu menyusui yang vegetarian.

## 6. Mineral

Berbeda dengan vitamin, makanan yang dikonsumsi ibu tidak mempengaruhi kadar mineral dalam ASI atau status gizi ibu. Mineral yang terkandung dalam ASI lebih berkualitas dan mudah diserap dibandingkan pada susu sapi. Mineral utama dalam ASI adalah kalsium yang berperan dalam pertumbuhan jaringan otot dan tulang, transmisi jaringan saraf dan pembekuan darah. Meski kandungan kalsium ASI lebih rendah dibandingkan susu sapi, namun tingkat penyerapannya lebih tinggi. Penyerapan kalsium dipengaruhi oleh jumlah fosfor, magnesium, vitamin D dan lemak. Kandungan zat besi dalam ASI, atau air susu ibu, rendah dan bervariasi (Wijaya, 2019)

## 7. Komponen Bioaktif

ASI mengandung berbagai faktor bioaktif (sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, hormon). Faktor bioaktif merupakan unsur yang mempengaruhi proses biologis dan mempengaruhi fungsi atau kondisi tubuh serta kesehatan anak (Wijaya, 2019).

### 2.3 Manfaat ASI bagi Bayi

Menurut (Wijaya, 2019) Manfaat ASI bagi Bayi yaitu:

1. ASI memberikan nutrisi yang ideal bagi bayi. ASI memiliki campuran vitamin, protein, dan lemak yang hampir sempurna untuk memberi nutrisi yang dibutuhkannya untuk tumbuh. ASI lebih mudah dicerna dibandingkan susu formula.
2. ASI mengandung kolostrum yang kaya antibodi karena mengandung protein yang mendukung kekebalan tubuh dan membunuh bakteri dalam jumlah besar. Menyusui mengurangi risiko asma atau alergi pada bayi. Selain itu, bayi yang disusui eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa formula, memiliki risiko lebih rendah terkena infeksi telinga, penyakit pernapasan, dan diare.
3. Membantu menciptakan ikatan batin ibu dengan bayi. Bayi yang sering berada dalam pelukan ibunya saat menyusui merasakan kasih sayang ibunya; dan juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih mendengar detak jantung yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.

4. Meningkatkan kecerdasan anak. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan menjamin perkembangan potensi intelektual anak secara optimal. Pasalnya, ASI mengandung nutrisi khusus yang dibutuhkan otak.
5. Bayi yang diberi ASI lebih berpotensi mendapatkan berat badan ideal.
6. Menyusui dapat mencegah sudden infant death syndrome (SIDS); juga diperkirakan dapat menurunkan risiko diabetes, obesitas, dan kanker tertentu.

## **2.4 Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI**

### **A. Faktor internal**

#### **1. Pengetahuan Ibu**

Pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indrera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Komerling et al., 2022).

#### **2. Umur Ibu**

Usia adalah umur seseorang yang dihitung dari tanggal lahir sampai dengan tanggal lahir. Semakin tua usia seseorang, maka semakin matang seseorang dalam berpikir dan bekerja. Semakin tua usia maka semakin matang tingkat kedewasaan seseorang dibandingkan dengan seseorang yang tingkat kematangannya kurang tinggi, ketika tingkat kedewasaan seseorang cukup tinggi maka cara berpikirnya pun semakin matang. Usia seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan perubahan perilaku kesehatannya. Usia mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mempersepsi dan berpikir. Seiring bertambahnya usia maka daya cengkeram dan pola pikirnya pun ikut berkembang sehingga ilmu yang didapat semakin meningkat, hal ini merupakan hasil dari pengalaman dan kematangan jiwa (Komerling et al., 2022)

### 3. Pendidikan Ibu

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri, semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin mudah menerima dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tingkat pendidikan merupakan suatu kecenderungan untuk berperilaku sedemikian rupa sehingga latar belakang pendidikan merupakan faktor yang sangat penting untuk memotivasi seseorang berperilaku sehat dan belajar (Komerling et al., 2022)

### 4. Pekerjaan Ibu

Saat ini, banyak ibu yang bekerja untuk menunjang perekonomian keluarga. Aturan waktu kerja yang ketat, tinggal jauh dari tempat kerja atau kurangnya transportasi pribadi menjadi faktor yang menghambat para ibu untuk menyusui bayinya. Faktor lainnya adalah ibu yang bekerja secara fisik tentu cepat lelah sehingga tidak lagi mempunyai tenaga yang cukup untuk menyusui, jarang sekali ada kesempatan untuk mempersingkat ASI di tempat kerja (Khofiyah, 2019).

## B. Faktor Eksternal

### 1. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang paling mempengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif. Dukungan keluarga terutama suami akan meningkatkan rasa percaya diri ibu, dan motivasi untuk menyusui (Sulistiyowati et al ., 2020)