

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam – garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu sebagai makanan alamiah pertama dan utama untuk anak (Rismauli, 2023). ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan yang terformulasikan secara unik di dalam tubuh ibu untuk menjamin proses pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Selain menyediakan nutrisi lengkap untuk seorang anak, ASI juga memberikan perlindungan pada anak atas infeksi dan penyakit lainnya. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama (Lelo et al., 2021).

2.1.2 Jenis dan Kandungan Gizi ASI

Nutrisi yang terkandung di dalam ASI cukup banyak dan bersifat spesifik pada tiap ibu. Komposisi ASI dapat berubah dan berbeda dari waktu ke waktu disesuaikan dengan kebutuhan bayi sesuai usianya. Berdasarkan waktunya, ASI dibedakan menjadi tiga stadium, yaitu : (Mufdlilah, 2017)

1. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan agak kental yang pertama kali keluar berwarna kekuning-kuningan yang diproduksi dari hari ke-1 sampai hari ke-3 setelah kelahiran. Kolostrum mengandung protein tinggi 8,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, lemak 2,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1%, dan vitamin larut lemak. Kandungan protein kolostrum lebih tinggi, sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah dibandingkan ASI matang. Selain itu, kolostrum juga tinggi imunoglobulin A (IgA) sekretorik, laktoferin, leukosit, serta faktor perkembangan seperti faktor pertumbuhan

epidermal. Kolostrum juga dapat berfungsi sebagai pencakar yang dapat membersihkan saluran pencernaan bayi baru lahir. Jumlah kolostrum yang diproduksi ibu hanya sekitar 7,4 sendok teh atau 36,23 mL per hari. Pada hari pertama bayi, kapasitas perut bayi \approx 5-7 mL (atau sebesar kelereng kecil), pada hari kedua \approx 12-13 mL, dan pada hari ketiga \approx 22-27 mL (atau sebesar kelereng besar/gundu). Karenanya, meskipun jumlah kolostrum sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir.

2. ASI transisi/peralihan

ASI transisi atau peralihan merupakan transisi dari kolostrum ke ASI matur yang dihasilkan mulai hari ke-4 sampai hari ke-10. Kandungan protein makin menurun, namun kandungan lemak, laktosa, vitamin larut air, dan volume ASI akan makin meningkat. Peningkatan volume ASI dipengaruhi oleh lamanya menyusui yang kemudian akan digantikan oleh ASI matur.

3. ASI matur

ASI matur merupakan ASI yang disekresi dari hari ke-10 sampai seterusnya dan komposisinya relatif konstan. Dalam air susu matur, terdapat anti mikrobakterial faktor, yaitu antibodi terhadap bakteri dan virus. Volume air susu matur antara 300 – 850 ml/24 jam.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu : (Haryono & Setianingsih, 2014)

1. Frekuensi Pemberian ASI

Frekuensi pemberian ASI direkomendasikan 8 kali perhari pada periode awal setelah melahirkan. Semakin sering ibu menyusui semakin banyak produksi ASI. Frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

2. Berat Bayi Saat Lahir

Berat bayi saat lahir berkaitan dengan kekuatan untuk mengisap, frekuensi dan lamanya penyusuan yang kemudian akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI

3. Usia Kehamilan Saat Bayi Lahir

Bayi yang lahir prematur (umur kehamilan kurang dari 34 minggu) sangat lemah dan tidak mampu mengisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi yang lahir tidak prematur. Lemahnya kemampuan mengisap pada bayi prematur disebabkan berat badan yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ

4. Usia Ibu Dan Paritas

Ibu yang melahirkan bayi lebih dari satu kali, produksi ASI pada hari keempat setelah melahirkan lebih tinggi dibanding ibu yang melahirkan pertama kali

5. Stres Dan Penyakit Akut

Pengeluaran ASI akan berlangsung baik apabila ibu merasa rileks dan nyaman. Keadaan ibu yang cemas dan stres akan mengganggu proses laktasi karena produksi ASI terhambat. Penyakit infeksi kronik dan akut dapat mempengaruhi produksi ASI

6. Inisiasi Menyusu Dini

Inisiasi menyusu dini adalah proses untuk memberikan ASI segera setelah bayi dilahirkan yang biasanya dilakukan dalam kurun waktu 30 menit sampai 1 jam pascapersalinan. Inisiasi menyusui dini tidak hanya memudahkan proses pemberian ASI, tapi juga menjadi momen 'perkenalan' yang dapat memperkuat ikatan antara Anda dan bayi, karena saat melakukan proses tersebut, ada sentuhan langsung antara Anda dan bayi (*skin to skin contact*).

7. Konsumsi Rokok

Merokok akan menstimulasi pelepasan adrenalin sehingga menghambat pelepasan oksitosin. Dengan demikian volume ASI akan berkurang karena kerja hormon prolaktin dan hormon oksitosin terganggu

8. Konsumsi Alkohol

Meskipun minuman alkohol dosis rendah disatu sisi dapat membuat ibu rileks sehingga membantu pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin

9. Perawatan Payudara

Perawatan payudara dapat dimulai ketika kehamilan masuk 7-8 bulan. Payudara yang terawat baik akan mempengaruhi produksi ASI lebih banyak sehingga cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Perawatan payudara yang baik juga akan membuat puting tidak mudah lecet ketika diisap bayi. Pada masa enam minggu terakhir masa kehamilan perlu dilakukan pengurutan payudara. Pengurutan payudara akan menghambat terjadinya penyumbatan pada duktus laktiferus sehingga ASI akan keluar dengan lancar

10. Penggunaan Kontrasepsi

Pil kontrasepsi kombinasi estrogen dan progestin apabila dikonsumsi oleh ibu menyusui akan menurunkan volume dan durasi ASI, namun apabila pil kontrasepsi hanya mengandung progestin saja makan tidak akan mengganggu volume ASI

11. Makanan Ibu

Pemberian gizi pada ibu hamil dengan baik dan seimbang dengan mengonsumsi nutrisi lengkap dengan cukup kalori dan cukup air. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan lancar. Dalam tubuh terdapat berbagai cadangan zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus-menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat susu dalam payudara ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Ibu mengonsumsi makanan yang bergizi khususnya yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti daun katuk, sayur pepaya, jantung pisang dan yang lainnya yang mengandung Laktagogum. Laktagogum

memiliki peran dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yaitu membantu dalam peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin

2.2 Pemberian ASI Eksklusif

2.2.1 Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi yang hanya di beri ASI saja tanpa tambahan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat. Pemberian ASI ini dianjurkan dalam jangka waktu 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberi ASI sampai bayi berumur 2 tahun (Roesli, 2018).

2.2.2 Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif bermanfaat baik bagi ibu maupun bayi. Ibu yang memberikan ASI akan memiliki bonding yang lebih kuat dengan bayinya, membantu ibu dalam menunda kehamilan (paritas), mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara, serta mempercepat pemulihan kesehatan pasca melahirkan. Pemberian ASI eksklusif dapat memberikan keuntungan seperti meningkatkan kedekatan di antara keduanya. Bagi keluarga, pemberian ASI eksklusif dapat bermanfaat secara ekonomis dan psikologis (Ernawati, 2018). Sedangkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif akan mendapatkan nutrisi lengkap sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Farida et al., 2022). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Kemenkes RI, 2019). Zat tersebut hanya ada pada ASI dan tidak terdapat dalam susu formula atau makanan lain (Farida et al., 2022).

Salah satu tujuan utama dari program kesehatan global yang direkomendasikan *World Health Organization* (WHO) adalah pemberian ASI

eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Diharapkan pada tahun 2025, setidaknya setengah dari semua bayi baru lahir di dunia akan memperoleh ASI eksklusif serta setidaknya selama 6 bulan pertama kehidupan (Ernawati, 2018)

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, pendidikan, usia, pekerjaan, dan sosial ekonomi), faktor penguat (pemeriksaan kehamilan, penolong persalinan dan tempat persalinan) dan faktor pemungkin (dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan) (Sjawie et al., 2019)

2.2.4 Sepuluh Cara Keberhasilan ASI Eksklusif

Menurut (Anik, 2012), langkah-langkah yang terpenting dalam persiapan keberhasilan menyusui secara eksklusif adalah sebagai berikut :

1. Libatkan suami dalam menyukseskan pemberian ASI. Persiapan sudah harus dimulai sejak masa kehamilan. Suami dapat melundungi istri dan bayi jika ada pihak yang kontra terhadap pemberian ASI
2. Hindari rasa tidak percaya diri, khawatir, gelisah, dan perasaan tidak nyaman lainnya karena akan mengakibatkan menurunnya produksi hormon oksitosin yang penting untuk produksi ASI. Dalam hal ini keterlibatan suami akan sangat bermanfaat guna meningkatkan kepercayaan diri istri dan lingkungan
3. Jaga keseimbangan kedua payudara. Susui dengan kedua payudara secara bergantian. Setiap kali memulai, gunakan payudara yang terakhir disusukan
4. Belajarlah cara pemerah ASI dengan tangan, atau mulai mencari *breastpump* (pompa ASI) yang sesuai
5. Mantaplah teknik pemerah ASI dengan tangan, atau menggunakan pompa ASI
6. Produksi ASI ditentukan oleh aktivitas hormon prolaktin di kelenjar otak otak, sehingga yang penting adalah makan bervariasi untuk memastikan

kecukupan zat-zat gizi khususnya zat-zat mikro. Perbanyak pula mengonsumsi sayuran yang mengandung *galactagogue* (laktagogum) zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI seperti daun katuk

7. Sering-seringlah melakukan *skin to skin contact* (kontak kulit) dengan si kecil
8. Istirahat yang cukup, usahakan untuk rileks dan fokuskan diri Anda untuk memantapkan kegiatan menyusui
9. Perah ASI di sela-sela setelah menyusui
10. Bergabunglah dengan organisasi/kelompok pendukung ibu-ibu ASI, seperti Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) atau Sentra Laktasi Indonesia (Selasi)

2.2.5 Langkah-langkah Menyusui

Langkah-langkah menyusui yang benar (Kusuma dan Susanti, 2020) :

1. Ibu ketika menyusui dengan keadaan santai.
2. Memegang bayi pada belakang bahu
3. Putar seluruh badan bayi sehingga menghadap ke ibu
4. Dagu bayi menempel pada payudara ibu
5. Kepala dan badan bayi dalam garis lurus.
6. Payudara ditopang dengan baik oleh jari-jari yang jauh dari puting, mulut bayi terbuka lebar.
7. Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu
8. Telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
9. Mulut bayi terbuka dengan bibir bawah yang terbuka.
10. Bayi menghisap dalam dan perlahan.
11. Puting susu tidak terasa sakit atau lecet.

2.2.6 Kegagalan Menyusui

Kegagalan menyusui sebenarnya terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu tentang menyusui, praktik yang kurang tepat sering menjadi penyebab kegagalan menyusui. Berikut kegagalan menyusui (Sulistyoningsih, 2012) :

1. ASI dianggap tidak mencukupi, banyak ibu yang beranggapan bahwa ASI tidak mencukupi sehingga memutuskan untuk menambahkan atau menggantikan dengan susu formula.
2. Ibu bekerja di luar rumah sehingga harus meninggalkan bayinya seharian penuh sehingga menjadi alasan untuk ibu tidak memberikan ASI dan menggantikan dengan susu formula.
3. Beranggapan bahwa susu formula lebih baik dan lebih praktis dari ASI, gencarnya promosi tentang susu formula serta kurangnya pengetahuan ibu yang beranggapan bahwa susu formula sama baiknya atau bahkan lebih baik dari ASI.
4. Kekhawatiran tubuh ibu menjadi gemuk, ibu biasanya beranggapan bahwa nafsu makan ibu menyusui lebih besar dibandingkan ibu yang tidak menyusui sehingga timbul kekhawatiran berat badannya akan meningkat.
5. Kurangnya dukungan suami, dukungan suami adalah peran ayah dalam membantu membantu ibu agar bisa menyusui dengan nyaman sehingga ASI yang dihasilkan maksimal.

2.3 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang diperoleh dari pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain sehingga terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior*. Pengetahuan adalah suatu pembentukan yang terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru, tetapi pengetahuan saja belum cukup jika tidak diimbangi dengan perilaku yang positif (Nurti et al., 2020). Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran,

penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Sabriana et al., 2022)

Untuk memperoleh pengetahuan di dalam diri seseorang akan terjadi proses yang berurutan yaitu *awareness* (kesadaran), dimana seseorang sadar dengan adanya stimulus. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus yang didapatkan. *Evaluation* (menimbang-nimbang), dimana seseorang menimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. *Trail* (percobaan) yaitu seseorang mulai mencoba melakukan stimulus yang didapatkan. Kemudian *adoption* (menerima), dimana seseorang tersebut berperilaku sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus (Dharmawangsa, 2018).

Pengetahuan ibu yang kurang tentang ASI eksklusif menyebabkan gagalnya pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan yang dimiliki ibu umumnya sebatas pada tingkat “tahu”, sehingga tidak begitu mendalam dan tidak memiliki keterampilan untuk mempraktekkannya. Salah satunya pengetahuan dalam memberikan ASI perah. ASI perah diperoleh dengan memerah ASI dari payudara ibu kemudian ditempatkan pada botol atau wadah. ASI perah ini umumnya diberikan ketika berjauhan atau payudara terasa penuh (Asri et al, 2018)

Jika pengetahuan ibu lebih luas dan mempunyai pengalaman tentang ASI eksklusif baik yang dialami sendiri maupun dilihat dari teman, tetangga atau keluarga maka ibu akan lebih terinspirasi untuk mempraktekkannya (Roesli, 2018). Menurut Sanifah (2018), adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, sosial dan budaya.

Pada penelitian (Sjawie et al., 2019), dari 42 ibu hanya terdapat 5 ibu berpengetahuan baik dan 37 ibu berpengetahuan kurang baik. Hal ini dikarenakan ibu memberikan makanan tambahan seperti susu formula, air putih bahkan memberi makan pisang pada bayi sebelum umur 6 bulan. Pemberian tambahan makanan ini dilakukan dengan alasan bayi rewel, tidak kenyang jika

diberikan ASI saja, dan supaya bayi mendapatkan tambahan gizi lain dari makanan tersebut.