

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. ASI EKSKLUSIF

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu saja selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Sesuai dengan namanya yang eksklusif, ASI diberikan kepada bayi tanpa adanya pendamping makanan lain. Bayi benar-benar hanya mendapat asupan gizi dari ASI selama kurun waktu 6 bulan itu. Sesudahnya, hingga mencapai usia 2 tahun, bayi boleh mendapatkan makanan tambahan lain selain ASI. Walaupun program ASI eksklusif ini sudah digalakkan pemerintah, tetapi masih banyak ibu yang tidak melakukannya. Banyak ibu yang tetap memilih memberikan susu formula karena berbagai mitos yang salah (Bunga Astria Paramashanti, 2019).

ASI sebagai makanan alamiah adalah makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu pada anak yang baru dilahirkannya. Komposisinya berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, yaitu kolostrum pada hari pertama sampai 4 – 7 hari, dilanjutkan dengan ASI peralihan sampai 3 – 4 minggu, selanjutnya ASI matur, ASI yang keluar pada permulaan menyusui (*foremilk* = susu awal) berbeda dengan ASI yang keluar pada akhir penyusuan (*bindmilk* = susu akhir). ASI yang diproduksi ibu yang melahirkan prematur komposisinya juga berbeda dengan ASI yang dihasilkan oleh ibu yang melahirkan cukup bulan. Selain itu, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI juga mempunyai pengaruh emosional yang luar biasa yang mempengaruhi hubungan

batin ibu dan anak dan perkembangan jiwa anak. Di samping itu, terdapat hubungan yang bermakna antara menyusui dan penjarangan kehamilan. Akhir – akhir ini terbukti bahwa tidak diberikannya ASI berhubungan dengan penyakit kardiovaskular dan keganasan usia dewasa muda, melihat begitu unggulnya ASI, maka sangat disayangkan bahwa di Indonesia pada kenyataannya penggunaan ASI belum seperti yang dianjurkan (Sarwono Prawirohardjo, 2016).

ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, sejak usia 30 menit post natal (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti: susu formula, sari buah, air putih, madu, air teh, dan tanpa tambahan makanan padat seperti: buah – buahan, biskuit, bubur susu, bubur nasi dan nasi tim (Elisabeth dan Endang, 2017).

2. Manfaat atau Keuntungan Pemberian ASI Eksklusif

Berikut adalah sejumlah manfaat pelaksanaan ASI eksklusif.

a. Aspek Gizi

ASI memiliki keunggulan – keunggulan seperti di bawah ini :

- 1) Kandungan gizi lengkap.
- 2) Mudah dicerna dan diserap oleh tubuh.
- 3) Mengandung lipase untuk mencerna lemak.
- 4) Meningkatkan penyerapan kalsium.
- 5) Mengandung zat kekebalan tubuh (imunitas).
- 6) Air susu ibu mengandung zat antibodi yang bisa melawan segala bakteri dan virus.

b. Aspek Psikologis

Pemberian ASI pada bayi, memberikan dampak positif secara psikologis, seperti :

- 1) Mendekatkan hubungan ibu dan bayi.
- 2) Bayi merasa aman dan dilindungi.
- 3) Mengembangkan dasar kepercayaan atau *basic sense of trust*, antara ibu dan bayi.

c. Aspek KB

Dengan memberikan ASI eksklusif, seorang ibu bisa menunda kembalinya kesuburan. ASI eksklusif bisa berpengaruh kepada kehamilan karena bisa menghambat ovulasi. Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu adalah :

- 1) Mencegah terjadinya kanker leher rahim dan payudara.
- 2) Mencegah terjadinya HPV (*Human Papilo Virus*) yang dapat menyebabkan kanker serviks.
- 3) Mempercepat involusi uterus atau kembalinya rahim ke ukuran normal setelah melahirkan. Hormon oksitosin dapat membantu rahim berkontraksi, sehingga bisa mengurangi perdarahan rahim usai persalinan. Kontraksi rahim ini bisa membentuk rahim ke bentuk semula sama seperti sebelum hamil (Bunga Astria Paramashanti, 2019).

d. Aspek Kesehatan

Bayi yang mendapat ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah untuk menderita penyakit infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), pneumonia, otitis media, infeksi saluran pencernaan, leukimia, dan myeloid leukimia akut (AAP, 2012). Dalam jangka panjang, pemberian ASI saja selama minimal 3 bulan pertama dapat menurunkan insidensi diabetes tipe I sebesar 30%, diabetes tipe II 40%, penyakit seliak sebesar 52%, dan obesitas pada remaja

dan orang dewasa sebesar 30%. Selain itu, ASI eksklusif juga dihubungkan dengan penurunan risiko terkena asma, dermatitis atopik, eksim, inflammatory bowel disease. ASI bersifat imunoprotektif, sehingga ASI harus tetap diberikan pada saat pemberian MPASI hingga bayi berusia satu tahun atau lebih. Angka yang signifikan juga ditunjukkan pada sejumlah rumah sakit yang secara reguler menawarkan susu dan makanan formula bayi kepada ibu yang menyusui, pemberian empeng/dot, pembagian paket berisi makanan formula komersial, tidak adanya kebijakan mengenai ASI, dan tidak adanya kelompok pendamping ASI (AAP, 2012).

Manfaat pemberian ASI bagi keluarga adalah pada bidang ekonomi, yaitu selama memberikan ASI eksklusif, ibu tidak perlu mengeluarkan uang untuk membeli susu formula. Hal ini bisa menghemat pengeluaran bulanan keluarga. Yang perlu diingat oleh ibu saat memberikan ASI eksklusif adalah ibu tidak perlu khawatir bahwa ASI yang diberikan kepada bayi tidak membuatnya kenyang. Selama 6 bulan itu, ASI sudah amat mencukupi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Ibu tidak perlu menambah asupan nutrisi lainnya. Selama menyusui, ibu juga sangat disarankan untuk menerapkan pola makan sehat. Ibu harus mengonsumsi sayuran, buah, daging tanpa lemak, makanan berserat, susu, serta banyak minum air (Bunga Astria Paramashanti, 2019).

e. Manfaat atau Keuntungan Bagi Bayi

1) Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik.

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Ibu – ibu yang diberi penyuluhan tentang ASI dan

laktasi, umumnya berat badan bayi (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu – ibu yang tidak diberi penyuluhan. Alasannya ialah bahwa kelompok ibu – ibu tersebut segera menghentikan ASI nya setelah melahirkan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.

2) Mengandung antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah sebagai berikut: Apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limfosit. Antibodi di payudara disebut *Mammae associated immunocompetent lymphoid tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut *Bronchus associated immunocompetent lymphoid tissue* (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui *Gut associated immunocompetent lymphoid tissue* (GALT). Dalam tinja bayi yang mendapat ASI terdapat antibodi terhadap bakteri E. Coli dalam konsentrasi yang tinggi sehingga jumlah bakteri E. Coli dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E. Coli. Juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus, seperti rota virus, polio dan campak.

3) ASI mengandung komposisi yang tepat

Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.

4) Mengurangi kejadian karies dentis

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding bayi yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

5) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi

Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.

6) Terhindar dari alergi

Pada bayi baru lahir system IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi system ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein *asing* yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

7) ASI meningkatkan kecerdasan bayi/anak

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel – sel otak sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel – sel saraf otak.

8) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab mal oklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang

mendorong ke depan akibat menyusui dengan botol dan dot (Elisabeth dan Endang, 2017 :15).

f. Manfaat atau Keuntungan Bagi Ibu

1) Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

2) Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penurunan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding dengan ibu yang tidak menyusui. Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan bahwa ibu yang memberikan ASI secara Eksklusif memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif.

3) Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena ada penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Nah, dengan menyusui tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.

4) Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia (Elisabeth dan Endang, 2017 :17).

g. Manfaat atau Keuntungan Bagi Keluarga Khususnya Suami

1) Manfaat ASI dilihat dari aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, mudah dan praktis, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain.

2) Manfaat ASI dilihat dari aspek psikologi

Dengan memberikan ASI, maka kebahagiaan keluarga menjadi bertambah, kelahiran lebih jarang, terciptanya kedekatan antara ibu, bayi, dan keluarga khususnya suami.

3) Manfaat ASI dilihat dari aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan kapan saja dan dimana saja (Elisabeth dan Endang, 2017 :18).

h. Manfaat atau Keuntungan Bagi Negara

1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi

Adanya faktor protektif dan nutrient yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik, serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya diare, otitis media, dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah.

2) Menghemat devisa Negara

ASI dapat dianggap sebagai kekayaan nasional. Jika semua ibu menyusui diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar Rp. 8,6 milyar yang seharusnya dipakai untuk membeli susu formula.

3) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan infeksi nosokomial serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit.

4) Peningkatan kualitas generasi penerus

Anak yang mendapat ASI dapat bertumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin (Elisabeth dan Endang, 2017 :19).

3. Komposisi Gizi Dalam ASI

Komposisi ASI tidak sama dari waktu ke waktu, hal ini berdasarkan stadium laktasi. Komposisi ASI dibedakan menjadi 3 macam :

a. Kolostrum

ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir. Kolostrum merupakan cairan yang agak kental berwarna kekuning – kuning, lebih kuning dibanding dengan ASI mature, bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel – sel epitel, dengan khasiat kolostrum sebagai berikut :

- 1) Sebagai pembersih selaput usus BBL sehingga saluran pencernaan siap untuk menerima makanan
- 2) Mengandung kadar protein yang tinggi terutama gama globulin sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi
- 3) Mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi tubuh bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai dengan 6 bulan.

b. ASI Masa Transisi

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-4 sampai hari ke-10.

c. ASI Matur

ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-10 sampai seterusnya (Elisabeth dan Endang, 2017 :21)

Untuk lebih jelas perbedaan kadar gizi yang dihasilkan kolostrum, ASI transisi dan ASI matur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Komposisi Kandungan ASI

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI Matur
Energi (Kg kla)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100 ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100 ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100 ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100 ml)	0,3	0,3	0,2

Immunoglobulin :			
Ig A (mg/100 ml)	335,9	-	119,6
Ig G (mg/100 ml)	5,9	-	2,9
Ig M (mg/100 ml)	17,1	-	2,9
Lisosim (mg/100 ml)	14,2 – 16,4	-	24,3 – 27,5
Laktoferin	420 – 520	-	250 – 270

Sumber: Elisabeth dan Endang (2017)

4. Tatalaksana Keberhasilan Menyusui

Keberhasilan menyusui bukan sesuatu yang datang dengan sendirinya, tetapi merupakan keterampilan yang perlu diajarkan. Agar ibu berhasil menyusui, perlu dilakukan berbagai kegiatan saat antenatal, intranatal, dan postnatal (Sarwono Prawirohardjo, 2016).

a. Klinik Antenatal

Selama masa antenatal ibu dipersiapkan fisik dan psikologis. Untuk persiapan fisik, ibu perlu diberi penyuluhan tentang kesehatan dan gizi ibu selama hamil. Untuk persiapan psikologis, ibu diberi penyuluhan agar termotivasi untuk memberikan ASI karena keinginan untuk memberi ASI adalah faktor yang sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Adapun penyuluhan yang dianjurkan adalah sebagai berikut :

- 1) Penyuluhan mengenai fisiologi laktasi
- 2) Penyuluhan mengenai pemberian ASI secara eksklusif
- 3) Penyuluhan ibu mengenai manfaat ASI dan kerugian susu formula
- 4) Penyuluhan ibu mengenai manfaat rawat gabung
- 5) Penyuluhan ibu mengenai gizi ibu hamil dan menyusui

- 6) Bimbingan ibu mengenai cara memposisikan dan melekatkan bayi pada payudara dengan cara demonstrasi menggunakan boneka
- 7) Menjelaskan mitos seputar menyusui.

b. Ruang Bersalin

- 1) Berusaha menolong persalinan tanpa trauma lahir. Trauma lahir dapat menyebabkan bayi akan mengalami kesulitan untuk segera disusui.
- 2) Segera setelah bayi stabil (dalam waktu < 30 menit), bayi diletakkan di dada ibunya untuk mencari puting susu dan menghisapnya (diperlukan waktu 30 – 60 menit). Menurut penelitian ini, inisiasi dini pemberian ASI dapat mencegah kematian neonatal melalui 4 cara :
 - a) Penghisapan oleh bayi segera setelah lahir dapat membantu mempercepat pengeluaran ASI dan memastikan kelangsungan pengeluaran ASI.
 - b) Menyusui sedini mungkin dapat mencegah paparan terhadap substansi/zat dari makanan/minuman yang dapat mengganggu fungsi normal saluran pencernaan.
 - c) Komponen dari ASI awal (kolostrum) dapat memicu pematangan saluran cerna dan memberi perlindungan terhadap infeksi karena kaya akan zat kekebalan.
 - d) Kehangatan tubuh ibu saat proses menyusui dapat mencegah kematian bayi akibat kedinginan (terutama bagi bayi dengan berat lahir rendah).

c. Ruang Rawat

- 1) Merawat ibu bersama bayinya atau rawat gabung.
- 2) Petugas mengajarkan kepada ibu cara memposisikan dan melekatkan bayi pada payudara bagi mereka yang belum dilatih selama pemeriksaan

antenatal. Seringkali kegagalan menyusui disebabkan oleh kesalahan memposisikan dan melekatkan bayi. Puting ibu jadi lecet → ibu jadi segan menyusui → produksi ASI berkurang → bayi jadi malas menyusu.

Langkah menyusui yang benar :

- a) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir
- b) Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung
- c) Perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan aerola sekitarnya.
Manfaatnya adalah sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu
- d) Posisikan bayi dengan benar
 - 1) Bayi dipegang dengan satu lengan. Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu
 - 2) Perut bayi menempel ke tubuh ibu
 - 3) Mulut bayi berada di depan puting ibu
 - 4) Lengan yang dibawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi. Tangan yang diatas boleh dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu
 - 5) Telinga dan lengan yang di atas berada dalam satu garis lurus
- e) Bibir bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, kemudian dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta aerola dimasukkan ke dalam mulut bayi
- f) Cek apakah perlekatan sudah benar
 - 1) Daggu menempel ke payudara ibu
 - 2) Mulut terbuka lebar

- 3) Sebagian besar aerola terutama yang berada di bawah, masuk kedalam mulut bayi
- 4) Bibir bayi terlipat keluar
- 5) Pipi bayi tidak boleh kempot (karena bayi tidak menghisap, tetapi memerah ASI)
- 6) Tidak boleh terdengar bunyi decak, hanya boleh terdengar bunyi menelan
- 7) Ibu tidak merasa kesakitan
- 8) Bayi tenang (Sarwono Prawirohardjo, 2016).

5. Masalah – Masalah Dalam Pemberian ASI

Adapun masalah – masalah dalam pemberian ASI antara lain :

a. Masalah yang timbul dari ibu, yaitu :

1) Masalah yang timbul dari puting susu

a) Puting Susu Lecet, dapat membuat acara menyusui menjadi sangat menyakitkan dan traumatis untuk ibu. Tragisnya, masalah ini sering membuat ibu memutuskan untuk berhenti menyusui. Padahal masalah yang seperti ini bias diatasi bahkan dicegah.

b) Puting Susu Datar atau Terbenam

Masalah ini sering membuat ibu tidak percaya diri untuk menyusui. Padahal 2% wanita memiliki puting yang terbalik. Perlu ditekankan, bayi menyusui ke payudara, bukan hanya puting. Jika posisi sudah benar, cukup banyak bagian payudara ibu yang bias masuk kedalam mulutnya. Artinya wanita yang memiliki puting datar atau tenggelam pun bisa menyusui. Ada cara untuk mengatasi puting susu yang datar atau terbenam yaitu dengan cara disedot dengan alat suntik (sput).

2) Masalah yang timbul dari payudara

a) Payudara Penuh

Keluhan payudara bengkak, penuh dan terkadang terasa nyeri biasanya timbul ketika minggu – minggu pertama kelahiran. Hal yang penting harus diperhatikan payudara bengkak dan payudara penuh itu hal yang berbeda. Payudara penuh biasanya terjadi beberapa hari setelah persalinan, yaitu saat ASI mulai di produksi. Payudara terasa panas, keras, dan berat, tetapi ASI masih dapat mengalir dan tidak ada demam.

b) Payudara Bengkak

Payudara bengkak (engorgement) terjadi karena bendungan pada pembuluh darah dan kelenjar getah bening akibat produksi ASI sudah mulai banyak dan ASI tidak dikeluarkan dengan sempurna. Payudara terlihat merah, mengkilat, dan sangat nyeri. ASI tidak mengalir dan demam selama 24 jam. Mengeluarkan ASI sangat penting dan jangan sekali – kali mengistirahatkan payudara.

c) Mastitis (Infeksi Payudara)

Mastitis merupakan reaksi peradangan pada payudara yang dapat disertai infeksi atau tidak. Payudara tampak merah, bengkak, keras, terasa panas, dan terasa nyeri. Penyebabnya bisa jadi karena saluran ASI yang tersumbat, puting susu lecet yang tidak tertangani dengan baik, atau payudara bengkak. Gejala lain bisa disertai demam.

d) Abses Payudara

Abses payudara merupakan suatu komplikasi dari mastitis yaitu berupa kumpulan nanah yang terlokalisasi diantara jaringan payudara.

Payudara terlihat merah kehitaman, layaknya seperti bisulan. Pada abses payudara menjadi lembek karena sudah ada nanah dibawah lapisan kulit.

3) Masalah yang timbul dari produksi ASI

a) ASI Belum Keluar

Pada hari – hari pertama melahirkan, banyak ibu yang gelisah karena ASI nya belum keluar. Hal ini sering menjadi alasan para ibu dan petugas kesehatan untuk memberikan susu formula, air gula, atau madu di jam – jam pertama setelah kelahiran (prelaktal feeding).

b) ASI Sedikit

“ASI saya kurang”, “ASI saya sedikit” merupakan hal – hal yang juga sering dikeluhkan ibu – ibu yang baru menyusui. Hal ini sering membuat para ibu mengkonsumsi segala suplemen yang menjanjikan memperbanyak ASI.

4) Faktor Psikologis Ibu

Ibu yang tidak percaya diri bisa menyusui dan tidak percaya diri ASI nya cukup bisa menyebabkan berkurangnya produksi ASI. Stress, kelelahan, khawatir, dan tidak bahagia dapat membuat produksi ASI ibu berkurang. Hal ini diperah jika ibu mengalami Baby Blues Syndrome. Pada kasus ini, dukungan keluarga terdekat terutama suami sangatlah dibutuhkan. Kehadiran suami disamping sang istri untuk menyemangatnya, mendukung usahanya, memberikan perhatiannya, meneguhkan pendiriannya adalah cara yang akan terus membakar semangat untuk menyusui.

5) Faktor Fisik Ibu

Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah ibu sakit atau lelah, ibu yang menggunakan pil kontrasepsi yang mengandung hormon, ibu yang hamil lagi, peminum alkohol dan perokok (Evodia May Fitriyani, 2013).

b. Masalah yang timbul dari bayi, yaitu :

Adapun beberapa masalah pemberian ASI yang timbul dari sang bayi :

1) Bayi yang tidak mau menyusui

Salah satu masalah yang paling menyedihkan bagi para ibu yang menyusui adalah ketika buah hatinya tiba – tiba tidak mau menyusui dari awal kelahiran atau setelah beberapa lama menyusui. Masalah ini sering membuat para ibu frustrasi dan akhirnya menyerah, berhenti menyusui.

Penyebab bayi yang tidak mau menyusui, yaitu :

- a) Bayi sedang sakit
- b) Kesulitan dengan teknik menyusui
- c) Perubahan
- d) Perhatian mudah teralih

2) Bayi yang sering menangis

Bayi yang rewel, menangis terus menerus sering diasosiasikan dengan bayi yang kelaparan. Keadaan ini tentu saja bisa membuat ibu cemas dan gelisah, jangan – jangan ASI nya kurang. Hal ini menghancurkan kepercayaan diri ibu untuk bisa menyusui. Belum lagi kerewelan sang bayi kerap mengganggu orang sekitar sehingga desakan – desakan untuk memberikan susu formula agar bayi tenang begitu besar. Disisi lain, ibu

bisa sangat kelelahan sehingga tawaran untuk memberikan susu formula atau makanan lain begitu mengguyurkannya. Padahal hal tersebut tidak dapat menyelesaikan masalah. Arti dari tangisan sang bayi adalah :

- a) Adanya ketidaknyamanan pada bayi
- b) Bayi merasa bosan dan kesepian
- c) Si kecil kelelahan
- d) Bayi sedang sakit
- e) Kelaparan (Evodia May Fitriyani, 2013).

B. DUKUNGAN SUAMI

1. Pengertian Dukungan Suami

Reaksi orang tua dan keluarga terhadap bayi yang baru lahir (BBL) tentu berbeda – beda. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya reaksi emosi maupun pengalaman. Masalah lain juga dapat berpengaruh, misalnya masalah pada jumlah anak, keadaan ekonomi, dan lain – lain. Respons yang mereka perlihatkan pada bayi baru lahir ada yang positif dan ada yang negatif. Respons dari setiap ibu dan ayah kepada bayi mereka dan pengalaman mereka dalam melahirkan berbeda, yang meliputi seluruh spectrum reaksi dan emosi, seperti perasaan sukacita tak terbatas, kedalaman keputusan dan kesedihan (Elisabeth dan Endang, 2017).

Suami/ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yaitu sebagai *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah peran suami dengan cara memberi dukungan kepada ibu menyusui akan mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif. Dukungan penuh seorang suami kepada istrinya dalam proses menyusui bayinya meningkatkan keberhasilan menyusui ASI secara eksklusif. Peran *breastfeeding father*

menjadi hal yang wajib dilakukan oleh ayah agar mendukung pemberian ASI eksklusif, sehingga proses menyusui secara eksklusif oleh ibu dapat berjalan dengan sukses (Arini, 2010).

Dukungan keluarga memiliki andil yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika seluruh keluarga mengharapkan kehamilan dan memperlihatkan dukungan dalam berbagai hal, maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan masa nifas (Ahmad Dahro, 2012).

2. Klasifikasi Dukungan Suami

Berbagai hal yang bisa dilakukan oleh seorang suami menuju *Breastfeeding Father* (Ayah ASI) yaitu :

a. Saat Hamil

1) Membangun motivasi melalui ilmu

Seorang calon ayah sangat perlu memiliki pemahaman yang baik tentang kondisi fisik maupun psikologis istri ketika mengandung, melahirkan, dan pasca melahirkan. Tidak hanya itu, suami atau ayah juga wajib paham tentang ASI, pengasuh, dan pendidik anak. Sang suami atau ayah memang tidak akan pernah bisa merasakan apa yang dirasakan seorang ibu ketika sedang mengandung, melahirkan, dan menyusui, tetapi pemahaman yang baik akan menumbuhkan kesadaran dan empati didalam diri ayah. Jadikan bahan diskusi yang hangat sambil menunggu kehadiran sang buah hati. Dengan hal tersebut akan tumbuh motivasi dalam diri calon ibu untuk menyusui anaknya, dan dalam diri calon ayah untuk mendukung hal itu. Motivasi yang tumbuh dalam diri calon ayah dan calon ibu sangat penting untuk keberhasilan menyusui.

2) Mulai menjalin kontak dengan bayi

Meskipun masih didalam kandungan, pada usia kehamilan 4 bulan, calon bayi sudah dapat mendengar dan merasakan sentuhan orang – orang terdekatnya. Sering – seringlah mengelus perut sang istri anda, menyapa buah hati anda, mengajak bermain, dan yang penting memperkenalkan diri anda bahwa anda adalah ayahnya.

3) Memilih rumah bersalin sayang bayi

Pilihlah rumah bersalin yang mendukung pemberian ASI, bersedia memfasilitasi IMD (Inisiasi Menyusu Dini), dan memberikan fasilitas rawat gabung ibu dan bayi.

4) Dampingi istri anda ketika ia berjuang melahirkan buah hati anda, kehadiran sang suami ketika sang istri melahirkan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan IMD. Suami dapat meneguhkan istri dan memastikan dokter atau bidan melakukan IMD dan ASI. Sang ibu sangat memerlukan bantuan orang lain khususnya sang suami untuk memperjuangkan hal itu karena kondisinya yang masih lemah, baik secara fisik maupun mental setelah melahirkan.

b. Setelah Melahirkan

Setelah melahirkan sang buah hati, suami atau ayah mempunyai dua peran penting. Yang pertama merawat istri yang menjadi ibu dari anaknya, dan yang kedua bergantian dengan istri dalam merawat bayi. Peran seorang suami terhadap istri yang baru melahirkan :

1) Just make her happy and rest

Banyak ibu yang mengalami masa stress setelah melahirkan, istilah medisnya adalah *Baby Blues Syndrome* adalah gangguan emosi ringan

yang biasanya terjadi dalam kurun waktu 2 minggu atau 14 hari setelah melahirkan. Bantuan suami atau ayah sangat diperlukan untuk mencegah dan mengatasi *Baby Blues Syndrome*. Tunjukkan sikap positif kepada istri, dorongan semangat pada istri dengan halus. Bantulah istri dengan tulus meskipun sekedar memijat punggung atau pundak istri, menyendawakan bayi setelah disusui, atau sekedar mengganti popok buah hatinya. Kebahagiaan yang dirasakan seorang ibu akan melancarkan reflek hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI juga lancar. Sebaliknya, kesedihan ataupun kelelahan fisik dan mental seorang ibu akan mengganggu reflek oksitosin sehingga pengeluaran ASI juga terganggu. Salah satu faktor yang membuat ibu stress adalah karena kurangnya waktu tidur. Bantuan suami atau ayah dimalam hari akan sangat berdampak penting untuk mengurangi stressor tersebut. Misalnya : ketika istri harus bangun malam untuk menyusui, suami dapat membuatkan segelas teh hangat agar dapat menghangatkan badan sang istri atau membantu mengganti popok dan menggendong bayi agar istri dapat tidur lebih lama. Bisa juga mencium kening sang istri setelah istri selesai menyusui bayinya. Dukungan suami atau ayah dan hangat nya hubungan suami dan istri akan memperlancar proses menyusui. Oleh karena itu proses *Breastfeeding Father*, yang paling penting adalah menjaga keseimbangan, terutama dalam hal perhatian, sehingga istri dan anak selalu tetap merasa dipedulikan, ikatan keluarga semakin terjalin erat (secara emosi), dan buah hati pun akan merasa nyaman.

2) Bapak rumah tangga

Bagi yang tidak mempunyai pembantu, seorang suami jangan segan membantu sang istri mengerjakan pekerjaan rumah tangga, tujuannya adalah agar istri anda tidak merasakan kelelahan.

3) Jangan cela postur tubuh istri setelah melahirkan

Hal ini sangat sensitif untuk wanita manapun. Sejelek apapun istri anda setelah melahirkan, yakinkan bahwa dia tetap cantik dan menarik bagi anda. Hal ini membuat kepercayaan dirinya akan tetap tumbuh. Banyak wanita yang tidak percaya diri akan penampilannya setelah melahirkan. Seperti : mulai melar, tumbuh stretchmark dan berbagai masalah lainnya. Hal ini tentu akan menambah faktor pemicu terjadinya *Baby Blues Syndrome* (Evodia May Fitriyani, 2013).

c. Bentuk Dukungan Suami Dalam Melancarkan Program ASI Eksklusif

1) Buat istri merasakan bahwa anda mendukungnya

Peran anda sebagai ayah sekaligus suami merupakan peran yang penting dalam proses ini, karena pandangan serta sikap anda mengenai pemberian ASI dapat mempengaruhi keputusan pasangan untuk melakukan ASI Eksklusif atau tidak. Beri tahu ia bahwa anda mendukung keputusannya untuk melakukan ASI Eksklusif, dan ingatkan bahwa anda akan selalu ada dan membantu agar proses ini berjalan dengan mudah dan lancar, katakan bahwa dia hebat dan dapat menjalaninya dengan baik. Dukungan anda dapat membuat pasangan lebih kuat dan percaya diri dalam menjalaninya.

2) Buat istri merasa nyaman

Hal yang mudah dilakukan untuk menunjukkan dukungan anda sebagai suami ketika sang istri sedang memberikan ASI Eksklusif adalah dengan melakukan hal-hal kecil tapi bermanfaat. Misalnya saja seperti

menawarkan serta membawakan minum atau makanan kesukaannya, atau memberikan ia bantal agar lebih nyaman ketika sedang menyusui.

3) Berikan istri anda waktu istirahat

Selain kelelahan karena menyusui, pasangan anda juga biasanya tidak memiliki waktu tidur dan istirahat yang cukup karena selalu terjaga ketika bayi menangis di malam maupun siang hari. Lebih baik jika anda membagi peran dengan pasangan dalam merawat bayi, dengan begitu pasangan anda dapat beristirahat lebih lama. Anda dapat melakukan shift malam jika bayi anda menangis di tengah malam karena popoknya yang basah, anda bisa menggantikan popoknya tanpa harus membangunkan pasangan. Jika bayi lapar, anda dapat memberikannya kepada pasangan untuk diberikan ASI dan kemudian membantunya untuk menidurkannya kembali. Selain itu anda juga dapat belajar memandikan bayi, sehingga tidak selalu pasangan yang harus turun tangan.

4) Mengambil alih tanggung jawab rumah tangga lainnya

Para suami juga bisa memberikan dukungan agar ASI Eksklusif berhasil dengan cara membantu melakukan pekerjaan rumah tangga. Tentu saja pasangan anda akan memberikan fokusnya kepada bayi yang baru lahir, oleh karena itu jika anda dan istri memiliki anak lainnya, tugas anda untuk merawat dan menggantikan peran istri untuk menjadi 'ibu' bagi mereka, seperti mempersiapkan sarapan pagi, membantu mereka bersiap ke sekolah dan sebagainya. Anda juga dapat melakukan pekerjaan rumah tangga yang biasanya dilakukan oleh pasangan anda, seperti membersihkan rumah. Hal-hal seperti ini akan mengurangi beban pasangan.

5) Menjadi pendengar yang baik

Proses menyusui tidaklah mudah, ada saja masalah yang muncul, seperti ASI tidak keluar atau bayi tidak ingin menyusui. Dalam hal ini, anda dapat mengambil peran yaitu menjadi pendengar yang baik bagi istri. Dengarkan keluh kesah dan masalah yang ada, kemudian diskusikan dengan baik dan cari solusinya bersama.

6) Cari informasi mengenai menyusui dan ASI Eksklusif

Lebih mudah memahami pasangan anda yang sedang menyusui dengan mencari informasi terlebih dahulu mengenai hal tersebut. Anda dapat mencari informasi terkait makanan yang baik ketika masa menyusui, cara mensterilkan botol susu, atau cara memompa untuk mendapatkan cadangan ASI. Bentuk dukungan suami yang seperti ini tentu dapat membuat sang istri lebih mudah ketika melakukan ASI Eksklusif (Risky Candra Swari, 2018).

C. FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMBERIAN ASI

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, terutama dalam pemberian ASI. Pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal. Sedangkan ibu – ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, umumnya terbuka menerima perubahan atau hal – hal guna pemeliharaan kesehatannya. Pendidikan juga akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu mencari pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan.

2. Tingkat Pengetahuan

Seorang ibu harus mempunyai pengetahuan yang baik dalam menyusui. Kehilangan pengetahuan tentang menyusui berarti kehilangan besar akan kepercayaan diri seorang ibu untuk dapat memberikan perawatan terbaik untuk bayinya dan bayi akan kehilangan sumber makanan yang vital dan cara perawatan yang optimal.

3. Tingkat Ekonomi

Penghasilan adalah pendapatan keluarga perbulan yang dapat mencukupi kebutuhan keluarga. Pada saat ini kebutuhan ekonomi merupakan bagian penting dalam keluarga sehingga tidak hanya suami yang harus bekerja, tetapi istri pun membantu suami untuk mencukupi kebutuhan keluarga, sehingga banyak wanita yang bekerja diluar rumah. Wanita diperkotaan bekerja di sector formal maupun informal. Pada kondisi tersebut menyulitkan untuk tetap menyusui bayinya.

4. Dukungan Suami

Dukungan suami atau ayah dan hangatny hubungan suami dan istri akan memperlancar proses menyusui. Oleh karena itu proses *Breastfeeding Father*, yang paling penting adalah menjaga keseimbangan, terutama dalam hal perhatian, sehingga istri dan anak selalu tetap merasa dipedulikan, ikatan keluarga semakin terjalin erat (secara emosi), dan buah hati pun akan merasa nyaman (Arini, 2010).

D. MEKANISME DUKUNGAN SUAMI TERHADAP PEMBERIAN ASI

Urusan menyusui tidak hanya menjadi tanggung jawab istri saja, suami pun ikut berperan. Ini karena keterlibatan suami sangat diperlukan dalam menentukan

kesuksesan proses menyusui. Selain akan memperkuat ikatan antara ayah dan anak, peran suami saat istri menyusui juga akan membuat hubungan dengan pasangan semakin hangat dan akrab. Sebagian besar suami tidak menyadari bahwa mereka punya peran penting dalam keberhasilan proses menyusui, terutama pada masa pemberian ASI Eksklusif. Ya, ini karena proses menyusui yang sukses haruslah didukung oleh pasangan ibu dan ayah secara bersama-sama sebagai satu kesatuan. Lalu, apa yang dapat dilakukan suami untuk memperlancar proses menyusui? Berbagai peran suami saat istri menyusui, antara lain :

1. Selalu beri dukungan, proses menyusui bukanlah pekerjaan yang mudah. Bahkan bisa dibilang menyusui adalah pekerjaan berat dengan jam kerja yang tidak terbatas. Tak peduli sedang lelah atau mengantuk, seorang ibu harus selalu siap sedia kapan pun si kecil ingin makan. Oleh karena itu, dukungan anda di masa menyusui sangat penting mulailah dari hal yang kecil seperti memijat kaki atau punggung istri, membuatkan segelas susu atau teh hangat, menyuapi saat ia tak sempat makan, atau sekedar menggantikan popok bayi. Anda juga dapat memberikan kata-kata yang dapat membangkitkan semangat istri agar tidak mudah menyerah saat menyusui, puji dan hargailah setiap usaha yang telah istri anda lakukan. Hal-hal tersebut memang terlihat sederhana, tapi akan berdampak besar bagi kondisi psikologis istri anda.
2. Perkuat *bonding* dengan bayi, proses menyusui akan memperkuat *bonding* antara ibu dan anak, meski suami tidak bisa menyusui bukan berarti anda tidak dapat membangun ikatan batin alias *bonding* dengan buah hati. Anda dapat membangun *bonding* dengan memberikan sentuhan, belaian, serta usapan lembut ketika menggendong, memandikannya, atau sekedar mengajaknya berbicara. Walaupun bayi tidak akan membalas apa yang anda sampaikan, bayi

dapat merasakan sentuhan kasih sayang dari ayahnya. Hal inilah yang akhirnya membuat bayi nyaman dan terbiasa dengan kehadiran anda, saat si kecil menangis anda juga dapat membantu menenangkan dengan menggendongnya. Bayi juga dapat ditenangkan dengan suara berat yang dimiliki para ayah, misalnya dengan kata-kata lembut atau senandung kecil agar ia merasa lebih tenang.

3. Bantulah istri memberikan ASI perah, hal sederhana lainnya yang dapat dilakukan suami saat istri menyusui adalah memberikan ASI perah lewat botol ASI. Sebelum pergi bekerja anda dapat menghabiskan waktu bersama si kecil dengan memberikan ASI perah dari botol, dari sini bayi akan belajar mengenali sentuhan dan suara ayahnya lebih dekat lagi.
4. Mengambil alih tanggung jawab rumah tangga lainnya, para suami juga bisa memberikan dukungan agar ASI eksklusif berhasil dengan cara membantu melakukan pekerjaan rumah tangga. Tentu saja sang istri akan memberikan fokusnya kepada bayi yang baru lahir, oleh karena itu jika anda dan istri memiliki anak lainnya, tugas anda untuk merawat dan menggantikan peran istri untuk menjadi 'ibu' bagi mereka, seperti mempersiapkan sarapan pagi, membantu mereka bersiap ke sekolah dan sebagainya. Anda juga dapat melakukan pekerjaan rumah tangga yang biasanya dilakukan oleh pasangan anda, seperti membersihkan rumah. Hal-hal seperti ini akan mengurangi beban pasangan.
5. Menjadi pendengar yang baik, proses menyusui tidaklah mudah ada saja masalah yang muncul, seperti ASI tidak keluar atau bayi tidak ingin menyusui. Dalam hal ini, anda dapat mengambil peran yaitu menjadi pendengar yang baik

bagi istri. Dengarkan keluh kesah dan masalah yang ada, kemudian diskusikan dengan baik dan cari solusinya bersama (Swari, Risky Candra. 2018 <https://helohealth.com>).

E. HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

Utami Roesli dalam Arini (2010) salah satu faktor yang mendukung perilaku pemberian ASI Eksklusif adalah Dukungan Suami, karena Dukungan Suami ini sangat dibutuhkan untuk memperlancar ASI. Hormon oksitosin mempengaruhi kontraksi otot yang ada di saluran ASI, dalam istilah lain hormon oksitosin sering pula disebut hormon cinta karena dipengaruhi oleh suasana hati sang ibu. Prosesnya, rangsangan dari isapan bayi saat menyusui akan diteruskan menuju hipotalamus yang memproduksi hormon oksitosin, selanjutnya hormon oksitosin akan memacu otot-otot halus di sekitar sel-sel pembuat ASI untuk mengeluarkan ASI, otot-otot tersebut akan berkontraksi dan mengeluarkan ASI. Proses ini disebut *let down reflect* (reflek keluarnya ASI). Ibu menyusui sangat penting untuk menjaga suasana hati dan jiwa agar dalam kondisi baik dan bahagia, bila ibu dalam kondisi lelah atau stress produksi hormon oksitosin bisa terhambat dan akhirnya menghambat proses keluarnya ASI (Kompas. 2013 <https://lifestyle.kompas.com>).

F. PENELITIAN TERKAIT

Menurut penelitian Arryan Rizqi Aulia Purnamasari dan Warsiti (2017). Terdapat hubungan dukungan suami dengan keberhasilan ASI eksklusif di Klinik Pratama Bina Sehat, Kasihan, Bantul, dilihat dari nilai harga koefisien hubungan *Chi Square* (r) sebesar 0,409 dan nilai *p-value* sebesar $0,004 < 0,05$ dengan

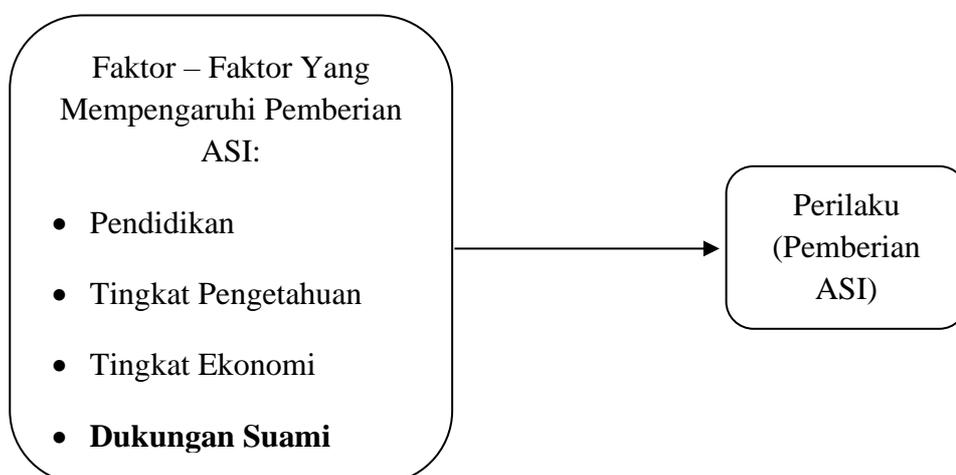
besarnya koefisien kontigensi sebesar 0,409 hal ini berarti tingkat keeratan antara kedua variabel dalam kategori sedang.

Menurut penelitian Selli Dosriani Sitopu (2015). Didapatkan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan pemberian ASI dengan nilai $p = 0.013$ ($p < 0,05$) yang bermakna semakin besar dukungan suami maka semakin besar kemauan ibu memberikan ASI di Kelurahan Lalang Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Kecamatan Medan Sunggal tahun 2015.

Menurut penelitian Farha Rianny Abidjulu, Esther Hutagaol, dan Rina Kundre (2015). Didapatkan ada hubungan dukungan suami dengan kemauan ibu memberikan ASI eksklusif dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai p lebih kecil dari α .

G. KERANGKA TEORI

Kerangka Teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang akan diteliti (diamati) yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan untuk mengembangkan kerangka teori penelitian (Notoatmodjo, 2018) maka dapat disimpulkan kerangka teori penelitian sebagai berikut :

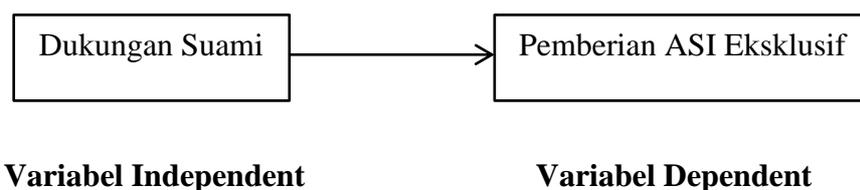


Sumber: Arini (2010)

Gambar 1. *Kerangka Teori*

H. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal – hal yang khusus. Oleh karena konsep merupakan abstraksi maka konsep tidak dapat langsung diamati atau diukur. Konsep hanya dapat diamati melalui konstruk atau yang lebih dikenal dengan nama variabel (Notoatmodjo, 2018). Kerangka konsep penelitian ini adalah :



Gambar 2. *Kerangka Konsep Penelitian*

I. VARIABEL PENELITIAN

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota – anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Definisi lain mengatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu, misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018).

1. Variabel Independent adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependent (Notoatmodjo, 2018). Variabel independent dalam penelitian ini adalah dukungan suami.
2. Variabel Dependent adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependent dalam penelitian ini adalah pemberian ASI eksklusif.

J. HIPOTESIS

Hipotesis adalah hasil suatu penelitian pada hakikatnya yaitu suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam perencanaan penelitian. Hipotesis di dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Alternatif

Adalah hipotesis yang menyatakan ada pengaruh, hubungan, atau perbedaan antara variabel – variabel yang diteliti, yaitu “Adanya hubungan dukungan suami terhadap pemberian ASI eksklusif”.

K. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi Operasional adalah suatu rumusan nyata, pasti, dan tidak membingungkan. Rumusan tersebut dapat diobservasi dan diukur. Maka untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel – variabel yang diamati atau diteliti perlu sekali variabel – variabel tersebut diberi batasan/definisi operasional. Definisi Operasi bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel – variabel yang bersangkutan serta pengembangan

instrumen (Notoatmodjo, 2018 :111). Adapun definisi operasional ini dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel <i>Dependent</i> : Pemberian ASI Eksklusif	Pemberian ASI saja dari bayi lahir sampai usia 6 bulan tanpa makanan tambahan apapun	Kuesioner	Ya = jika bayi tidak diberi makanan tambahan sampai berusia 6 bulan Tidak = jika bayi diberi makanan tambahan sebelum bayi berusia 6 bulan	Ordinal
2.	Variabel <i>Independent</i> : Dukungan Suami	Dukungan yang diberikan oleh suami kepada istri berupa dukungan fisik maupun psikologis dalam proses Laktasi	Kuesioner	Ya = jika suami mendukung dalam proses laktasi $\geq 50\%$ Tidak = jika suami tidak mendukung dalam proses laktasi $\leq 50\%$	Ordinal