

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. ASI Eksklusif

1. Pengertian

ASI eksklusif adalah memberikan air susu ibu kepada bayi tanpa tambahan cairan maupun makanan apapun seperti susu formula, madu, air putih, biscuit, pisang, kecuali obat sirup,(Maryunani, 2021). Menurut peraturan pemerintah Indonesia Nomor 33 pada ayat 2 menyatakan “Air susu ibu eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambah dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain”,(Kemenkes RI, 2012)

2. Produksi ASI

Menurut (Aritonang & Oktavia, 2021) Produksi ASI terjadi dalam 3 tahap yaitu :

a. Laktogenesis 1

Pada trimester akhir kehamilan, payudara wanita memasuki fase awal laktogenesis I, dimana payudara mulai memproduksi kolostrum yang berupa cairan kuning kental. Saat fase laktogenesis 1 Payudara wanita juga membentuk dan membesarkan lobules-alveolus. Proses pembentukan ASI ini melibatkan hormon prolactin dan hormon oksitosin yang diatur oleh sistem endokrin. Pada fase ini produksi ASI belum terlalu banyak karena ditekan oleh kadar hormon progesteron yang tinggi. Barulah ketika ibu melahirkan kadar hormon progesteron akan turun dan kadar hormon prolaktin akan tinggi sehingga produksi ASI meningkat.

b. Laktogenesis 2

Pada hari kedua sampai kelima kelahiran payudara ibu memasuki fase Lactogenesis 2 yaitu ketika kolostrum sudah mulai berubah menjadi ASI transisi. Payudara mulai terasa berat dan lebih kencang karena aliran darah ke payudara meningkat dan ASI mulai diproduksi lebih banyak seiring dengan terus meningkatkannya kadar hormon prolaktin.

c. Lactogenesis 3

Pada hari ke-8 hingga hari ke-10 fase kelahiran payudara memasuki fase lactogenesis 3 yaitu produksi ASI tidak diatur lagi dengan sistem kendali endokrin melainkan sistem autokrin. Pada tahap ini produksi ASI dipengaruhi oleh seberapa sering payudara dikosongkan, ASI dikeluarkan, dan reflek menghisap bayi itu sendiri.

3. Kandungan ASI

ASI mengandung unsur atau zat-zat gizi berlimpah yang dibutuhkan dalam 6 bulan pertama kehidupan seperti, Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, elektrolit, immunoglobulin dan air, kandungan air dalam ASI sekitar 80% sehingga bayi tidak membutuhkan minuman maupun makanan tambahan selama 6 bulan pertama, (Armini et al., 2020). Berikut Kandungan zat gizi dalam ASI diantaranya yaitu :

a. Karbohidrat

Laktosa adalah jenis karbohidrat yang paling umum ditemukan dalam ASI. Pada 100 ml ASI terkandung 7 gram laktosa, laktosa merupakan karbohidrat yang dapat dengan mudah dipecah menjadi glukosa dan galaktosa, (Katmawanti et al., 2021) Karbohidrat dalam ASI tidak hanya berperan penting sebagai sumber energi, tetapi juga mendorong pertumbuhan bifidobakteria yang menguntungkan di usus untuk membantu mencegah infeksi, dan memfermentasi laktosa menjadi asam laktat, yang membuat lingkungan lambung lebih asam, sehingga menekan pertumbuhan bakteri yang merugikan, (Maryunani, 2021).

b. Lemak

Dalam ASI terkandung 3,5- 4,5 % lemak, dimana lemak pada ASI merupakan sumber kalori utama bagi bayi dan mudah diserap oleh tubuh dengan bantuan enzim lipase, (Katmawanti et al., 2021). Lemak utama dalam ASI adalah lemak rantai Panjang, yang mengandung omega-3, omega-6, DHA, dan AHA yang penting untuk pertumbuhan saraf dan perkembangan otak. Lemak dalam ASI juga mengandung kolesterol yang membantu perkembangan otak bayi dan berkontribusi pada pembentukan enzim, sehingga mencegah resiko penyakit jantung pada usia dini, (Maryunani, 2021).

c. Protein

ASI mengandung protein yang berbeda dengan jenis susu sapi atau susu formula, baik segi kualitas maupun kuantitasnya. Dalam ASI mengandung protein whey yaitu protein yang halus, lembut dan mudah dicerna, dan kasein yaitu protein yang kasar, menggumpal dan sulit dicerna, (Maryunani, 2021). Dalam ASI mengandung lebih banyak whey dibandingkan kasein sehingga ASI lebih mudah diserap, (Katmawanti et al., 2021).

d. Vitamin

ASI mengandung berbagai macam vitamin yang penting bagi bayi yaitu vitamin A, D, E, K. Vitamin E ditemukan dalam kolostrum untuk ketahanan sel darah merah, sedangkan vitamin K diperlukan sebagai katalisator proses pembekuan darah dan terdapat dalam jumlah yang cukup didalam ASI dan mudah diserap, (Katmawanti et al., 2021).

e. Elektrolit dan Mineral

ASI mengandung elektrolit sepertiga lebih rendah dibandingkan susu formula seperti natrium, kalium, dan klorida namun kandungan kalsium, fosfor, dan magnesium dalam ASI jumlahnya lebih banyak. Kandungan Mineral dalam ASI memiliki kualitas yang terbaik dan lebih mudah terserap dibandingkan mineral yang terdapat dalam susu sapi sehingga bayi yang mengkonsumsi ASI cenderung lebih kecil resiko untuk mengalami dehidrasi dan diare. ASI mengandung lebih banyak mineral selenium dibandingkan dengan susu formula sehingga mendukung tumbuh kembang bayi, (Armini et al., 2020)

4. Manfaat ASI

Manfaat ASI untuk ibu dan bayi yang terdiri dari:

a. Manfaat ASI bagi Bayi.

Menurut (Aritonang & Oktavia, 2021) manfaat ASI bagi bayi sebagai berikut :

- a) ASI mengandung komponen perlindungan terhadap infeksi, mengandung protein yang spesifik untuk perlindungan terhadap alergi dan merangsang sistem kekebalan tubuh
- b) Komposisi ASI sangat baik karena mempunyai kandungan protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang seimbang

- c) ASI memudahkan kerja pencernaan, mudah diserap oleh usus bayi serta mengurangi timbulnya gangguan pencernaan seperti diare atau sembelit.
- d) Bayi yang minum ASI mempunyai kecenderungan memiliki berat badan ideal.
- e) ASI mengandung nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi termasuk untuk kecerdasan bayi.
- f) Secara alamiah ASI memberikan kebutuhan yang sesuai dengan usia kelahiran bayi.
- g) ASI bebas kuman karena diberikan langsung dari payudara sehingga kebersihannya terjamin.
- h) ASI mengandung banyak kadar selenium yang melindungi gigi dari kerusakan.
- i) Suhu ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.

b. Keuntungan bagi ibu.

Menurut (Roesli, 2023) keuntungan pemberian ASI eksklusif untuk ibu yaitu:

1) Mengurangi risiko kanker payudara

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui dapat menurunkan risiko kanker payudara pada ibu. Saat ibu menyusui hormon estrogen akan menurun sehingga tubuh akan lebih sedikit terpapar hormon estrogen. Pemberian ASI hingga usia 2 tahun dapat mengurangi kejadian kanker sebesar 25% (Roesli, 2023)

2) Pemberian ASI eksklusif salah satu cara diet alami bagi ibu.

Selama kehamilan, tubuh mengubah simpanan lemak menjadi energi dan saat menyusui ibu membutuhkan energi yang cukup selama menyusui sehingga diharapkan ibu menyusui akan kembali ke berat badan sebelum hamil dengan lebih cepat (Roesli, 2023)

3) Mengurangi risiko anemia

Aktivitas menyusui menyebabkan kontraksi otot polos, yang mengembalikan rahim ke bentuk normal kembali dan kontraksi kecil pada uterus dapat mengurangi risiko terjadinya perdarahan. Perdarahan yang berlangsung lama akan menyebabkan anemia pada ibu. (Roesli, 2023)

4) Lebih hemat

Dengan memberikan ASI eksklusif akan mengurangi pengeluaran untuk membeli susu formula, dan perlengkapan untuk menyusui lainnya (Roesli, 2023).

5) Menunda kembalinya kesuburan

Hormon yang akan memproduksi ASI dapat mengurangi hormon pembentukan ovulasi, sehingga dengan demikian menyusui dapat dikatakan sebagai kontrasepsi alami untuk menjaga jarak kelahiran yang aman (Roesli, 2023).

6) Menurunkan risiko mengalami stres pasca melahirkan

Prolaktin dan oksitosin berperan sebagai pemicu relaksasi serta mencegah sel telur untuk ovulasi dalam beberapa waktu sehingga siklus menstruasi dapat tertunda. Sehingga kedua hormon ini saat menyusui dinilai memiliki efek anti kecemasan (Roesli, 2023).

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI

Menurut temuan beberapa penelitian, faktor – faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif diantaranya yaitu:

a. Usia

Berdasarkan (Widiartini, 2017) usia adalah periode kehidupan terhitung saat dilahirkan hingga saat ini. Semakin tua usia seseorang, maka semakin dewasa dan matang seseorang dalam berpikir. Sebagian besar ibu yang memberikan ASI eksklusif berusia antara 20 hingga 30 tahun, usia ini merupakan masa reproduksi yang sehat dimana para ibu dapat menyelesaikan masalah emosional terutama yang berkaitan dengan kehamilan, kelahiran, pasca melahirkan, serta merawat bayinya. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh usia, baik bersifat positif maupun negatif dan usia merupakan salah satu faktor predisposisi. Penelitian yang dilakukan (Efriani & Astuti, 2020) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara umur dengan pemberian ASI eksklusif dengan ($p < 0,005$), dan idealnya, semakin dewasa usia seseorang, maka semakin positif pula perilakunya terhadap ASI eksklusif.

Kategori umur berdasarkan usia reproduksi sehat dalam Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia tahun 2016 adalah :

a) Usia <20 tahun (usia reproduksi muda)

Periode dimana wanita belum mempunyai kemampuan mental dan sosial yang cukup untuk mempunyai anak sehingga dianjurkan untuk menunda kehamilan.

b) Usia 20-35 tahun (usia reproduksi sehat)

Periode ideal bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, sebaiknya menjarangkan kehamilan dengan jarak 2 kehamilan antara 4-5 tahun.

c) Usia >35 tahun (usia reproduksi tua)

Periode kehamilan berisiko tinggi baik pada ibu dan juga bayi. Adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan anak dianjurkan untuk menggunakan kontrasepsi (Fadjar, 2018).

b. Paritas

Paritas adalah jumlah anak yang pernah dilahirkan, baik hidup maupun mati. Jumlah anak kurang dari tiga dianggap paritas rendah, dan jumlah anak tiga atau lebih dianggap paritas tinggi. Ibu yang melahirkan banyak anak memiliki pengalaman dan pengetahuan menyusui lebih banyak. Hal ini dapat membantu ibu lebih siap untuk menyusui ketika ia melahirkan bayi berikutnya, sehingga menjadikan menyusui lebih efektif dan mengurangi kecemasan ibu dalam menyusui bayinya. Di antara wanita multipara lanjut usia (35 tahun ke atas), berisiko mengalami penurunan fungsi anatomi dan hormonal; Berkurangnya kadar hormon mempengaruhi proses produksi ASI, sehingga ibu mungkin mulai menyusui lebih lama. Menurut Soetjiningsih (2017) dalam Lindawati et al (2023) peningkatan jumlah kelahiran mengakibatkan sedikit perubahan pada produksi ASI. Pada kelahiran pertama ibu bisa menghasilkan ASI kurang lebih 580 ml/ 24 jam, pada kelahiran kedua volume ASI kurang lebih 654 ml/24 jam, pada kelahiran ketiga volume ASI kurang lebih 602 ml/24 jam, lalu kelahiran anak >4 volume ASI \pm 506 ml/24 jam.

c. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah manusia menyadari suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari mata dan telinga. Pengetahuan merupakan salah satu faktor paling mempengaruhi dalam membentuk perilaku manusia baik itu perilaku positif maupun negatif.

Menurut World Health Organization (2023) bahwa pengetahuan mampu membentuk keyakinan seseorang dan orang biasanya bertindak berdasarkan keyakinan tersebut. Semakin banyak informasi yang dimiliki seorang ibu mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif, maka semakin besar kemungkinan ia untuk memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya, karena pengetahuan merupakan salah satu variabel yang mendasari terbentuknya perilaku. Banyak penelitian menyatakan bahwa tindakan yang didasari dengan pengetahuan mampu bertahan lama dibandingkan seseorang yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2014) Pengetahuan ibu yang baik mengenai ASI akan menunjang kesuksesan dalam pemberian ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pengetahuan yang rendah (Pangestika, 2016), Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Yusmaharani & Siagian (2018) menyatakan ada hubungan signifikan antara pengetahuan ibu tentang ASI Perah terhadap pemberian ASI saja selama 6 bulan.

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang tentang suatu hal melalui proses pembelajaran baik disengaja ataupun tidak disengaja. Menurut Notoatmodjo (2018) dalam (Kusumaningtyas et al., 2023) pengetahuan memiliki 6 (enam) tingkatan yaitu:

- 1) Tahu.

Tahap tahu merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Dalam tahap ini seseorang mengingat kembali materi yang sudah dipelajari. Tolak ukur dalam tingkat ini yaitu seseorang dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan apa yang telah dipelajari.

- 2) Memahami

Paham adalah ketika seseorang telah mampu untuk menjelaskan dan menguraikan secara akurat suatu yang telah diketahui. Seseorang yang telah memahami dapat menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan, dan mengantisipasi terhadap suatu objek yang dipelajari.

- 3) Aplikasi

Pada tahapan aplikasi ialah seseorang mampu menerapkan materi yang telah dipelajari dan dapat dikatakan mengaplikasikan atau pemakaian hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain yang terjadi.

4) Analisis

Indikator dari analisis adalah kemampuan dalam menjelaskan materi atau objek, namun tetap dalam suatu susunan yang saling berhubungan satu sama lain. Kesanggupan dalam menganalisis dapat dilihat dengan kata kerja menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5) Sintesis

Pada tahap ini seseorang mampu dalam menempatkan serta menggabungkan susunan yang ditemukan dalam wujud keseluruhan baru yaitu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi.

Pada tahap ini, seseorang dapat melakukan penilaian terhadap materi atau objek yang diketahui. Kriteria penilaian dapat diambil dari yang sudah ada atau dibuat sendiri.

Menurut Arikunto (2006) dalam (Budiman & Riyanto, 2014) Kategori tingkat pengetahuan seseorang diklasifikasikan ke dalam 3 tingkat berdasarkan nilai persentase yaitu :

- 1) Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilai $\geq 75\%$
- 2) Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilai 56-74%
- 3) Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilai $\leq 55\%$

Selain itu, dapat juga diklasifikasikan menjadi 2 kategori jika subjek penelitian adalah Masyarakat umum, yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilai $> 50\%$
- 2) Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilai $\leq 50\%$

d. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu tindakan yang pada dasarnya harus dilakukan untuk menyokong kehidupan pribadi dan keluarga. Salah satu alasan paling umum yang diberikan oleh para ibu untuk tidak menyusui adalah karena mereka harus bekerja. Masa sekarang banyak perempuan yang bekerja, karena tuntutan kebutuhan sehari-hari yang tinggi, sehingga tidak jarang ibu yang kesulitan dalam merawat bayi. Bekerja bukan hanya berarti pekerjaan yang dibayar dan dilakukan di kantor, tapi bisa juga bekerja di ladang ataupun wirausaha bagi masyarakat pedesaan. Pada

Pekan ASI Sedunia di Indonesia tahun 2023 mengangkat tema “*Enabling Breastfeeding: Making a Difference for Working Parents*”, dan tema nasional “Dukung Ibu Bekerja Terus Menyusui” dengan tujuan agar semua pihak yang terlibat mulai dari pemerintah, masyarakat, tempat kerja serta kebijakan yang berlaku dapat mengambil peran penting dalam memberdayakan keluarga dan mempertahankan lingkungan yang ramah menyusui dalam kehidupan sehari-hari setelah pandemi. Dengan begitu, hak bayi untuk memperoleh ASI Eksklusif hingga enam bulan dapat terwujud dan produktifitas ibu pekerja dapat meningkat (Rokom, 2023). Pada penelitian (Bahriyah et al., 2017) memperoleh bahwa adanya hubungan antara variabel pekerjaan terhadap pemberian ASI eksklusif. Begitu pula dengan hasil penelitian Winingsih & Yanuarti (2023) ada hubungan antara pekerjaan dengan pemberian ASI eksklusif.

e. Faktor Psikologis

Keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis ibu. Ibu yang tidak mempunyai keyakinan atau percaya diri untuk mampu menyusui ASI eksklusif, umumnya produksi ASI akan berkurang akibat perasaan khawatir, stress, serta ketidakbahagiaan ibu (Pamuji, 2020).

f. Faktor Fisik

Faktor fisik ibu seperti ibu sakit, ibu yang menggunakan kontrasepsi hormon, ibu yang menyusui hamil kembali, peminum alkohol, perokok, atau ibu dengan kelainan anatomis payudara dapat mengurangi produksi ASI. Khusus untuk ibu menyusui yang sedang sakit, hanya sebagian kecil yang tidak boleh menyusui seperti ibu yang mengkonsumsi obat anti kanker atau menjalankan terapi penyinaran zat radioaktif. Sedangkan, ibu penderita HIV memerlukan pendekatan khusus yaitu bila ibu dirawat di rumah sakit dianjurkan untuk dirawat bersama bayinya sehingga dapat bayi tetap bisa menyusui. Bila ibu merasa tidak mampu untuk menyusui anjurkan untuk memerah ASI setiap 3 jam (Pamuji, 2020).

g. Dukungan Suami Dan Keluarga Lain

Dukungan adalah pola interaksi positif dan perilaku menolong yang ditawarkan kepada seseorang ketika ia menghadapi peristiwa atau kejadian yang membuat tertekan. Menurut Friedman dalam Mallorong & Baguna (2022) dukungan keluarga dapat menjadi bentuk hubungan interpersonal yang melindungi

seseorang dari dampak negatif stress. Bentuk dukungan keluarga dapat berupa sikap, perilaku dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang sportif, selalu siap memberikan pertolongan dan senantiasa mendampingi ibu. Dalam mengatasi tekanan kedekatan dengan keluarga sangat penting untuk memberdayakan ibu untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu dan menstabilkan perasaan mereka, serta memberikan inspirasi yang luar biasa bagi ibu yang menyusui.

Dukungan suami dan keluarga akan membuat perasaan Ibu menjadi bahagia senang sehingga ibu akan lebih menyayangi bayinya yang pada akhirnya akan mempengaruhi pengeluaran ASI lebih banyak (Pamuji, 2020). Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam hal ini penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Fiedman, 2010).

Bentuk-bentuk dukungan terdiri dari 4 macam dukungan yaitu :

a) Dukungan informasional

Yang bersifat informasional dapat berupa sarana pengarah dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan masalah antara lain keluarga mengetahui anggota keluarganya sedang masa menyusui, keluarga mengetahui masalah penyakit yang bisa terjadi pada orang usia lanjut, keluarga mengetahui sebab-sebab lansia rentan terhadap masalah penyakit, keluarga mengenali gejala-gejala yang terjadi apabila lansia mengalami masalah atau sakit dan keluarga menganggap perawatan pada orang tua itu penting.

b) Dukungan penilaian

Keluarga bertindak sebagai bimbingan umpan balik membimbing dan menangani pemecahan masalah serta sebagai sumber dan validator identitas anggota. Dukungari ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c) Dukungan instrumental

Keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit. Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan secara langsung misalnya berupa penyediaan barang-barang/jasa yang diperlukan.(Wahyuni et al., 2021)

h. Langkah- Langkah Menyusui yang Benar

1) Cuci tangan dengan benar menggunakan sabun.

Saat menyusui tangan akan menyentuh bagian bagian yang diisap oleh bayi yaitu puting dan areola, dengan mencuci tangan terlebih dahulu dapat mengurangi keterpaparan bayi terhadap kuman yang berasal dari tangan ibu.

2) Keluarkan sedikit ASI dan mengoleskan sedikit ASI

Mengoleskan ASI pada puting dan areola sekitarnya dapat bermanfaat untuk menjaga wilayah areola dan puting tetap steril karena ASI juga mampu berfungsi sebagai desinfektan. Selain itu dapat menjaga kelembaban pada payudara.

3) Letakkan bayi menghadap ke perut ibu dan mulai dari payudara yang terakhir belum dikosongkan.

Posisi bayi sebaiknya menghadap ibu dengan kepala bayi menghadap ke arah depan atau ke arah payudara sehingga telinga dan tangannya berada pada satu garis lurus. Payudara yang akan disusukan ke bayi yang belum dikosongkan sebelumnya agar menjaga kelangsungan produksi ASI.

4) Merangsang bayi untuk membuka mulut.

Bayi harus melekat pada areola payudara ibu, tidak hanya menempel pada puting saja. Merangsang bayi untuk membuka mulut dengan cara menyentuh pipi bayi dengan puting susu atau dengan menyentuh sisi mulut bayi. Jika payudara terlalu besar ibu bantu menopang payudara agar bayi dapat dengan mudah melekat pada areola karena biasanya ibu dengan payudara yang besar memiliki puting yang tidak menonjol keluar

5) Posisi menyusui bayi yang benar

Mendekatkan kepala bayi ke payudara ibu kemudian masukan puting hingga areola ke dalam mulut bayi, jika mulut bayi terbuka lebar, segera letakkan kepala bayi diatas payudara sebelum mulut bayi menutupnya kembali. Mengusahakan Sebagian besar areola didalam mulut bayi sehingga puting berada

dibawah langit-langit mulut dan lidah bayi akan mendorong ASI keluar setelah bayi mulai menghisap payudara tidak perlu dipegang atau disanggah lagi.

6) Melepaskan hisapan bayi jika payudara terasa telah kosong.

Ketika payudara terasa kosong, lepaskan hisapan bayi dengan menekan dagu bayi atau dengan memasukan jari kelingking ibu ke dalam mulut bayi. Disarankan agar bayi menyusui hingga tidak ada lagi ASI yang keluar dari payudara, atau bayi melepaskan isapannya sendiri. Setelah bayi selesai menyusui pada satu payudara, pindahkan ke payudara lainnya yang belum disusui untuk mencegah terjadinya bendungan ASI.

7) Jika bayi telah selesai menyusui.

Setelah bayi sudah selesai menyusui, sendawakan untuk mengeluarkan udara yang terisap pada waktu menyusui, sehingga mengurangi risiko bayi memuntahkan ASI yang diminumnya. Selain itu agar ASI terserap sempurna di pencernaan bayi, sehingga bayi mudah lapar dan akan menyusui sesering mungkin. (Widiartini, 2017)

i. Peraturan Perundangan Tentang ASI Eksklusif

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pada pasal 6 yang berisi “Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Kemudian dijelaskan lebih rinci pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan/atau memerah ASI.

UU Kesehatan No 17 tahun 2023, Pasal 42 tentang Kesehatan bayi dan anak, ayat 1 menyatakan setiap bayi berhak memperoleh ASI eksklusif dari anak dilahirkan sampai berusia 6 bulan, kecuali atas indikasi medis. Ayat 2 menjelaskan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak usia 2 tahun disertai makanan pendamping sesuai usianya. Ayat 3 menyatakan selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan Masyarakat wajib mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus. Ayat 4 menyatakan penyediaan fasilitas khusus sebagaimana dimaksud pada ayat ketiga yaitu diadakan ditempat kerja dan tempat / fasilitas umum (Kemenkes RI, 2023).

B. ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja

Menurut KBBI pekerja merupakan orang yang menerima upah atas hasil kerjanya sedangkan menurut Septiasari (2017) pekerja adalah setiap orang yang melakukan aktivitas yang akan menghasilkan penghasilan atau imbalan dalam bentuk apapun. Hak untuk menyusui adalah hak setiap ibu, termasuk ibu yang bekerja atau wanita karir namun kenyataannya ibu yang bekerja cenderung tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 tahun 2013 berisi tentang tata cara penyediaan fasilitas menyusui dan memerah untuk mendukung program ASI eksklusif bagi ibu menyusui (Kemenkes RI, 2013). Pada peraturan pemerintah nomor 33 tahun 2012 menetapkan bahwa tempat/ kantor pekerja Perempuan harus memenuhi hak cuti haid, cuti melahirkan, hak menyusui, dan hak untuk ruangan memerah ASI (Kemenkes RI, 2012)

Penelitian Marwiyah & Khaerawati (2020) menunjukkan bahwa ibu yang bekerja condong tidak menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Variabel yang menghambat kesuksesan ASI eksklusif pada ibu bekerja adalah tidak semua bayi baru lahir melakukan IMD yang tepat, promosi susu formula yang semakin sering, pendeknya masa cuti kerja, kurangnya dukungan tempat kerja maupun tempat umum untuk menunjang fasilitas menyusui dan memerah ASI (Armini et al., 2020). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian menyatakan penyebab tidak berhasilnya ASI eksklusif pada ibu bekerja karena kurangnya pengetahuan ibu dan keterbatasan waktu dalam pemberian ASI (Rahmanti & Septediningrum, 2022).

Cara Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja

a. Tata Cara Pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja yaitu:

Bagi ibu pekerja, menyusui tidak perlu dihentikan. Ibu bekerja harus tetap memberikan ASI nya dan jika memungkinkan bayi dapat dibawa di tempat kerja. Apabila tidak memungkinkan, ASI dapat diperah kemudian disimpan. Ibu bekerja seharusnya mengetahui dan melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Sebelum berangkat bekerja bayi harus disusui.
- 2) Kemudian ASI diperah

Cara memeras ASI:

- 1) Tangan dicuci sampai bersih.

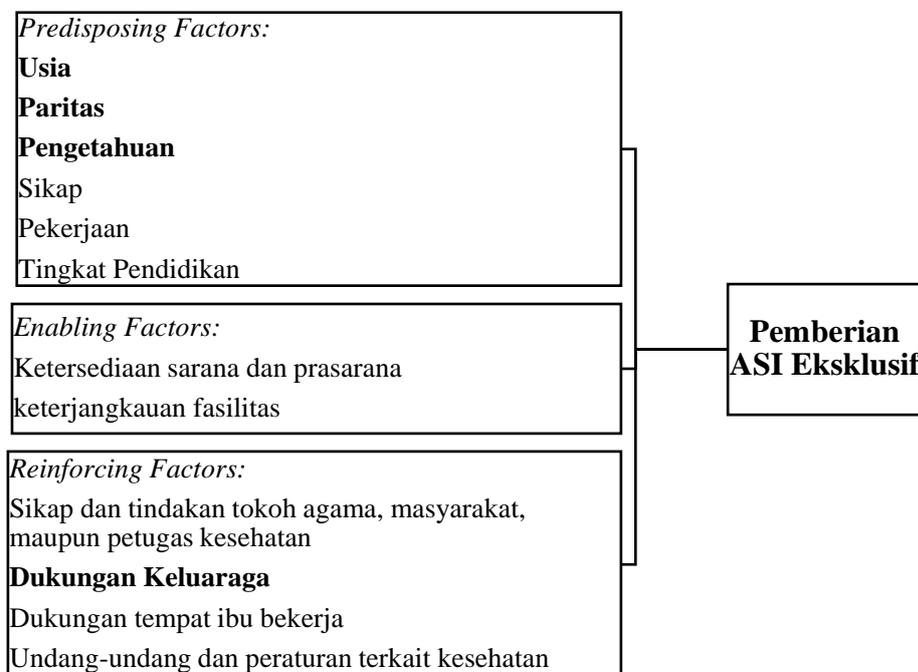
- 2) Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih.
 - 3) Payudara dikompres dengan kain handuk yang hangat dipijat dengan lembut dengan menggunakan tangan dari pangkal ke arah ujung payudara.
 - 4) Kemudian dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk kalang payudara diperas, tapi jangan dipijat karena bisa menyebabkan rasa nyeri.
 - 5) Ulangi tekan peras lepas tekan peras lepas.
 - 6) Pada mulanya ASI tak akan keluar, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar.
 - 7) Gerakan ini diulang pada sekitar kalang payudara pada semua sisi, agar yakin bahwa ASI telah diperas dari semua payudara.
 - 8) Bila mungkin ibu pulang untuk menyusui bayinya.
 - 9) Bayi lebih sering disusui setelah ibu pulang kerja dan pada malam hari.
 - 10) Tidak menggunakan susu formula pada hari libur
 - 11) Tidak mulai bekerja terlalu cepat setelah melahirkan, tunggu 1-2 bulan untuk meyakinkan lancarnya produksi ASI dan masalah pada awal menyusui telah teratasi.
- b. Cara penyimpanan ASI:
- 1) ASI dapat disimpan dalam botol gelas/ plastik, termasuk plastik klip, 80-100 cc.
 - 2) ASI yang disimpan dalam freezer dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari.
 - 3) ASI beku perlu dicairkan dahulu dalam lemari es 4 derajat Celcius.
 - 4) ASI beku tidak boleh dimasak dipanaskan, hanya dihangatkan dengan merendam dalam air hangat.
 - 5) Petunjuk umum untuk penyimpanan ASI di rumah :
 - a) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
 - b) Setelah diperas, ASI dapat disimpan dalam lemari es/ freezer.
 - c) Tulis jam, hari dan tanggal saat diperas.
 - d) Keterangan: ASI yang dikeluarkan dapat bertahan diudara terbuka/bebas selama 6-8 jam, di lemari es 24 jam, dilemari pendingin 6 bulan (bila ASI disimpan dalam lemari es, tidak boleh dipanasi karena nutrisi yang ada dalam ASI akan hilang, cukup didiamkan saja).

c. Laktasi pada Ibu Bekerja

- 1) Untuk para ibu pekerja diluar rumah pada masa laktasi, menyusui dapat menjadi masalah karena ibu harus meninggalkan rumah selama jam kerja.
- 2) Bagi ibu yang bekerja di luar rumah pada masa laktasi, menyusui merupakan masalah tersendiri, karena harus meninggalkan rumah selama jam-jam kerja.
- 3) Sebelum dan sesudah ibu bekerja, ibu dianjurkan untuk menyusui bayinya secara langsung hingga payudara terasa kosong atau anak menunjukkan tanda kenyang.
- 4) Di tempat kerja, ibu dapat memerah ASI secara langsung atau menggunakan pompa ASI hingga payudara terasa kosong. Dengan mengosongkan payudara akan mengurangi risiko terjadinya pembengkakan pada payudara dan ketika gerakan mempompa bisa menggantikan isapan bayi sehingga merangsang hormon prolactin tetap aktif berfungsi

C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah visualisasi hubungan antara berbagai variabel untuk menjelaskan secara teoritis hubungan antar variabel yang diteliti (Syapitri et al., 2021). Kerangka Teori dalam penelitian ini adalah :

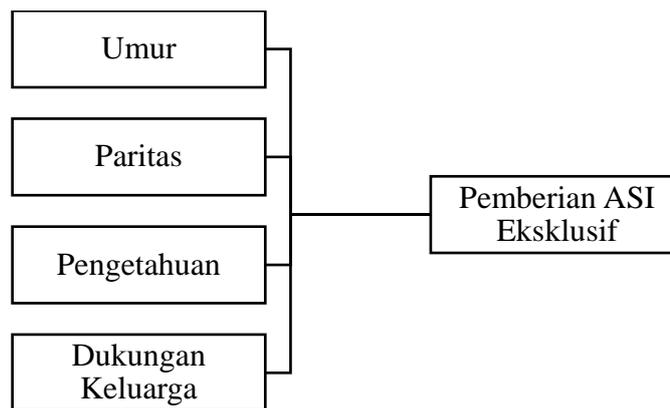


Gambar 1 Modifikasi Kerangka Teori Penentu Perilaku Kesehatan pada ASI Eksklusif

Sumber : (Lawrence Green dalam (Notoatmodjo, 2018).

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini adalah kerangka hubungan antara konsep - konsep yang akan diukur atau diamati dalam penelitian yang akan dilakukan. Diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel - variabel yang akan diteliti (Syapitri et al., 2021).



Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh suatu hal (Sugiyono, 2019). Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel dependen variabel terikat (variabel efek) adalah variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dilakukannya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah pemberian ASI eksklusif.
2. Variabel independen variabel bebas (variabel intervensi) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab terjadinya perubahan pada variabel lain (Sugiyono, 2019). Variabel independen pada penelitian ini adalah Umur, paritas, dukungan keluarga, dan pengetahuan ibu.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu, sebagai berikut :

1. Ada hubungan umur ibu dengan pemberian ASI eksklusif

2. Ada hubungan paritas dengan pemberian ASI eksklusif
3. Ada hubungan pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif
4. Ada hubungan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif

G. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah suatu definisi yang menjelaskan variable dalam penelitian serta aktivitas- aktivitas yang harus dijalankan untuk mengukur variabel – variabel tersebut (Syapitri et al., 2021).

Tabel 1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
ASI Eksklusif	Mendapatkan ASI saja tanpa tambahan makanan maupun minuman apapun saat usia 0-6 bulan.	Wawancara	Kuesioner	0 = Memberikan ASI eksklusif 1= Tidak memberikan ASI eksklusif	Nominal
Umur	Lama waktu kehidupan seseorang yang telah ditempuh dari dilahirkan hingga saat ini.	Wawancara	Kuesioner	0 = Tidak beresiko (20-35 tahun) 1 = Beresiko (<20 dan > 35 tahun)	Ordinal
Paritas	Jumlah kehamilan yang diakhiri dengan kelahiran bayi hidup maupun lahir mati	Wawancara	Kuesioner	0 = Multipara (Ibu yang telah melahirkan seorang anak lebih dari Satu) 1 = Primipara (Ibu yang melahirkan bayi hidup untuk pertama kalinya)	Ordinal
Dukungan Keluarga	Dukungan yang didapatkan dari keluarga (suami, orangtua, mertua maupun saudara lainnya) saat memberikan ASI eksklusif dalam bentuk dukungan emosional, penilaian, instrumental, dan informasi	Wawancara	Kuesioner	0 = Dukungan keluarga tinggi jika \geq mean 47,06 1 = Dukungan keluarga rendah jika < mean 47,06	Ordinal
Pengetahuan	Pemahaman ibu pekerja terhadap ASI eksklusif yaitu definisi, manfaat, komposisi, produksi ASI, cara memberikan ASI, dan cara penyimpanan ASI.	Test	Soal	Dari 12 pertanyaan didapatkan skor nilai: Skor tertinggi 12 Skor terendah 0 Jumlah dari jawaban yang benar dan salah dikategorikan yaitu : 0 = Baik (nilainya > 50%) 1 = Kurang Baik (nilainya \leq 50%)	Ordinal