

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Konseling ASI

a. Konseling

1) Pengertian Konseling

Konseling adalah hubungan antara seorang professional (konselor) dan orang yang sedang mengalami masalah (konseli atau klien) yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien (Wahyu & Yuliatwati, 2020).

Konseling merupakan wadah dan media bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan, mengurangi beban perasaan, menambah pengetahuan, dan membantu klien menyikapi masalah dengan baik dan konstruktif (Suryatai, 2021).

Konseling kebidanan adalah bantuan yang diberikan bidan melalui interaksi yang mendalam dalam bentuk kesiapan bidan untuk menampung ungkapan perasaan dan permasalahan klien, kemudian bidan sebagai konselor berusaha keras untuk memberikan alternatif pemecahan masalah untuk menjaga ke stabilan emosi dan motivasi klien dalam menghadapi masalah kesehatan (Suryatai, 2021).

2) Tujuan konseling

Dalam proses konseling tujuan utama adalah membantu pasien atau klien menyelesaikan masalahnya. Khususnya masalah kesehatan sebelum dan sesudah kehamilan. Namun, ini juga dapat dikaitkan dengan berbagai kesulitan yang dialami oleh suami atau keluarga yang terkena dampak dari kehamilan dan kelahiran ini. Untuk mencegah masalah baru muncul dan menyebar ke orang lain, berbagai masalah pasien harus segera diselesaikan (Wahyu & Yuliatwati, 2020).

Tujuan konseling kebidanan:

- a) Membantu klien memecahkan masalah, meningkatkan kemampuan individu untuk membuat keputusan yang tepat.
- b) Membantu pemenuhan klien, yang mencakup mengatasi perasaan yang menekan atau mengganggu dan mencapai kesehatan mental yang positif.
- c) Mengubah sikap dan tingkah laku yang negatif menjadi positif, dan yang merugikan klien menjadi yang menguntungkan klien (Suryatai, 2021).

3) Fungsi Konseling

a) Fungsi Pencegahan

Upaya untuk menghindari masalah kebidanan di tingkat pertama, kedua dan ketiga melalui konseling dengan fungsi pencegahan.

b) Fungsi penyesuaian

Ini adalah upaya untuk membantu klien mengalami perubahan lingkungan, biologis, psikologis, sosial dan kultural yang disebabkan oleh kebidanan dalam hal ini, klien harus beradaptasi dengan keadaan tersebut (Suryatai, 2021).

4) Hasil Pelayanan Konseling Kebidanan

Setelah bidan memberikan pelayanan konseling, diharapkan klien mandiri dalam hal:

- a) Meningkatkan kemampuan klien untuk mengidentifikasi masalah, mengembangkan solusi untuk pemecahan masalah, dan menilai hasil secara cepat dan akurat.
- b) Klien memiliki pengalaman dalam menangani masalah dan menerapkan solusi kesehatan.
- c) Klien merasa lebih yakin saat menghadapi masalah kesehatannya di kemudian hari.
- d) Timbulnya kemandirian dalam konteks masalah kesehatan (Suryatai, 2021).

5) Asas Konseling

Untuk menyelenggarakan konseling, bidan harus memahami beberapa asas konseling berikut:

a) Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dikatakan klien kepada bidan tidak boleh dikatakan kepada orang lain. Ini menjaga hubungan profesional. Rahasia tidak berarti tidak menceritakan masalah kepada orang lain. Sebaliknya, rahasia untuk menjaga agar suatu masalah hanya diketahui oleh mereka yang memiliki kapasitas untuk mengetahui dan memecahkan masalah tersebut (Suryatai, 2021).

b) Asas kesukarelaan

Konseling adalah bentuk pendidikan yang dibutuhkan karena ada rasa saling membutuhkan antara bidan dan klien. Klien diharapkan secara sukarela dan tanpa ragu-ragu menyampaikan masalahnya kepada bidan selaku konselor. Klien juga diharapkan untuk mengungkapkan semua fakta, data, dan informasi yang berkaitan dengan masalahnya. Konselor juga dapat membantu dengan tidak terpaksa atau harus ikhlas (Suryatai, 2021).

c) Asas keterbukaan

Disini, ada dua perspektif tentang keterbukaan. Diharapkan bahwa klien pertama-tama mau membuka diri sehingga orang lain dapat mengetahui apa yang ada pada dirinya, dan kedua-duanya mau membuka diri sehingga mereka mau menerima saran dan pendapat dari pihak luar. Keterbukaan dari pihak konselor ditunjukkan dengan kesediaan mereka untuk menjawab pertanyaan klien dan mengungkapkan perasaan mereka sendiri jika sesuai dengan klien (Suryatai, 2021).

d) Prinsip keterkinian

Prinsip keterkinian menekankan bahwa pelayanan konseling hanya harus berfokus pada kondisi klien. Bidan harus

menghormati prinsip konseling “di sini” dan “saat ini”. Selain itu, asas modern ini mencakup pemahaman bahwa seorang konselor tidak boleh menunda-nunda bantuan kepada klien mereka karena berbagai alasan. Bidan harus mengutamakan kebutuhan klien daripada kebutuhan orang lain (Suryatai, 2021).

e) Asas kemandirian

Fungsi konseling adalah membantu klien menjadi lebih baik dalam menangani masalah mereka. Diharapkan bahwa bidan dapat membuat situasi yang interaktif dengan klien. Klien juga harus mampu menangani masalahnya sendiri dan mengambil keputusan secara mandiri, sedangkan peran bidan adalah membantu dan menjadi perantara dalam pengambilan keputusan klien. Tujuan dari konseling ini adalah untuk membuat klien mampu berdiri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Klien yang telah mengikuti konseling diharapkan memiliki kemampuan dasar berikut:

- (1) Memahami diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- (2) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- (3) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
- (4) Bertindak sesuai dengan keputusan itu.
- (5) Mewujudkan diri secara maksimal sesuai dengan minat, potensi dan kemampuan.
- (6) Proses konseling secara keseluruhan berorientasi pada kemandirian sebagai hasil konseling, yang diakui baik oleh konselor maupun klien (Suryatai, 2021).

f) Asas kegiatan

Diharapkan bahwa konseling akan berdampak pada perubahan perilaku individu. Salah satu cara untuk mengukur keberhasilan konseling adalah dengan melihat perubahan perilaku (kegiatan) klien menuju arah yang diharapkan atau sesuai dengan gagasan sehat (Suryatai, 2021).

g) Asas kedinamisan

Klien harus mengalami perubahan melalui konseling, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tidak hanya mengulangi hal yang sama yang sudah lama, tetapi selalu mengarah pada pembaharuan yang lebih maju dan dinamis yang sesuai dengan tujuan pertumbuhan klien. Selain itu, kata "asas dinamis" mengacu pada berbagai metode dan teknik yang disesuaikan dengan situasi, tujuan dan sumber-sumber yang ada di institusi pelayanan kesehatan di masyarakat (Suryatai, 2021).

h) Asas keterpaduan

Perawatan konseling harus disesuaikan dengan tujuan klien dan layanan kesehatan klien, kesesuaian materi, teknik dan tujuan konseling diharapkan dapat berdampak besar pada perkembangan klien dalam upaya untuk mencapai derajat kesehatan terbaik (Suryatai, 2021).

Konseling berusaha memadukan berbagai aspek kepribadian klien. Semua orang memiliki berbagai aspek kepribadian yang berbeda, dan ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah. Lihat apakah isi dan proses layanan yang diberikan sesuai dengan klien. Untuk menjalankan asas keterpaduan, konselor harus memiliki banyak sumber yang dapat dikaitkan untuk menangani masalah klien. Konselor juga harus memahami perkembangan klien dan berbagai aspek lingkungannya, semuanya berfungsi bersama dan bekerja sama dalam upaya konseling (Suryatai, 2021).

i) Asas kenormatifan

Konseling Konseling tidak boleh bertentangan dengan norma, aturan, adat kebiasaan, atau keyakinan klien. Asas kenormatifan ini berlaku untuk baik isi maupun prosedur kegiatan konseling. Oleh karena itu, peralatan, metode dan

teknik yang digunakan tidak menyimpang dari standar yang dimaksud (Suryatai, 2021).

j) Asas keahlian

Kegiatan konseling harus direncanakan dengan baik dan mempertimbangkan manfaat dan tujuan. Sebagai penunjang pelayanan kesehatan, konseling harus dilakukan secara professional (Suryatai, 2021).

Dalam usaha konseling asas keahlian harus dilakukan secara rutin dengan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat yang tepat. Untuk mencapai keberhasilan upaya pemberi layanan, bidan sebagai konselor harus dapat pelatihan yang cukup (Suryatai, 2021).

k) Asas alih tangan

Jika bidan sebagai konselor telah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu klien, tetapi klien tidak mendapatkan bantuan yang diharapkan, layanan konseling asas alih tangan digunakan. Selain itu, asas ini menunjukkan bahwa layanan konseling hanya dapat menangani masalah klien sesuai dengan kewenangan bidan yang bersangkutan. Di sini, bidan membantu klien dan memberikan informasi kepada konselor (Suryatai, 2021).

6) Prinsip Dasar Keterampilan Konseling

Sejumlah keterampilan yang digunakan oleh seseorang dalam pekerjaannya menunjukkan kemampuan membantu orang lain, seperti:

a) Pengajaran

Keterampilan ini didasarkan pada kemampuan konselor untuk menyelidiki, menganalisis dan menentukan masalah klien serta mengembangkan solusi pemecahan masalah alternatif bersama. Sangat banyak kesempatan untuk mendapatkan informasi dan pengalaman dari konselor (Suryatai, 2021).

b) Nasehat dan bimbingan

Konselor harus memiliki pengetahuan, sikap, dan keahlian yang diperlukan karena mereka ditugaskan untuk membantu memperingan, mengurangi atau menghilangkan masalah konseli. Konselor harus mampu memberi motivasi, bimbingan, dan nasehat yang konstruktif sesuai dengan situasi klien (Suryatai, 2021).

c) Pengambilan tindakan langsung (Responsif)

Konselor harus mampu mengambil tindakan cepat dan tindakan sesuai masalah klien untuk mencegah efek negatif (Suryatai, 2021).

d) Pengelolaan

Konselor diharapkan dapat mengelola emosi, baik emosi konseling maupun konselor sendiri (Suryatai, 2021).

e) Konseling

Proses memberikan bantuan kepada konseling harus dilakukan dengan metode dan tahapan yang sistematis. Konseling dilakukan secara terbuka, namun dengan tetap mempertahankan privasi klien. Sarana, sumber daya manusia dan lingkungan yang baik diperlukan untuk konseling yang efektif (Suryatai, 2021).

7) Teknik Konseling

Teknik/pendekatan otoritas atau instruksional, dimana konseling berpusat pada konselor selama wawancara.

a) Teknik/pendekatan non instruktif atau konseling terpusat, dimana konseling diberi kesempatan untuk memimpin wawancara dan memikul sebagian besar tanggung jawab atas pemecahan masalah sendiri.

b) Metode pengajaran

Konselor dalam pendekatan edukatif menggunakan pendekatan yang dianggap sesuai dengan konseling dan masalahnya (Suryatai, 2021).

8) Keterampilan Konseling

Keterampilan dasar konseling harus diperhatikan agar konseling berjalan dengan baik.

a) Keterampilan dasar menyimak

Termasuk kemampuan untuk memperhatikan, menyebutkan berita ulang, memeriksa pemahaman bidan atau konselor dan memberikan klasifikasi dan memverifikasi persepsi penolong atau konselor (Suryatai, 2021). Keterampilan menyimak termasuk:

(1) Beberapa cara digunakan untuk menunjukkan perhatian:

- (a) Kontak mata (melihat, memandang).
- (b) Posisi tubuh dan postur, seperti membungkuk ke arah klien dengan santai.
- (c) Gerak tubuh untuk mengungkapkan perhatian kepada klien.
- (d) Perilaku lisan atau berbicara dengan kata-kata.

(2) Parafrase (menyebut ulang informasi klien)

Tujuan parafrase adalah untuk mengevaluasi keakuratan pemahaman konselor. Untuk memberitahu klien bahwa penolong sedang berusaha memahaminya juga. Penolong harus melakukan pengecekan ini dengan hati-hati karena hal itu dapat menjengkelkan klien (Suryatai, 2021).

(3) Menjelaskan

Bertujuan untuk memperjelas informasi yang disampaikan oleh klien. Untuk mencapai tujuan ini, pertama-tama klien harus memahami inti dari informasi. Penolong selalu berusaha untuk memahami dan mempertajam fokus, sehingga lebih jelas bagi penolong dan klien (Suryatai, 2021).

(4) Pengujian persepsi

Pengecekan atau pemahaman berita disebut pengujian persepsi. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa

persepsi penolong benar, biasanya tentang beberapa pernyataan klien. Untuk memastikan bahwa pemahaman klien tepat, harap berikan komentar (Suryatai, 2021).

b) Keterampilan Dasar Memberi Arah

Memberi arah adalah kemampuan untuk mendorong klien untuk mengeksplorasi perasaan dan memberikan penjelasan untuk apa yang klien katakan. *Leadership skills* terdiri dari *intrisik leading*, *direct leading* dan *focusing questioning* (Suryatai, 2021).

Meskipun teknik ini dapat digunakan sepanjang konseling (hubungan menolong), terutama berguna pada permulaan hubungan, tujuan utama keterampilan ini adalah mendorong atau membantu klien untuk memberi tanggapan terhadap komunikasi terbuka. Tujuan khusus keterampilan ini adalah mendorong klien untuk mengeksplorasi perasaan atau memberi penjelasan lebih lanjut tentang hal-hal yang telah dikatakan, memberi kesempatan kepada klien untuk secara bebas memberi tanggapan dan mendorong klien untuk bertanggung jawab secara aktif dalam proses pertolongan (Suryatai, 2021).

(1) Pengarahan secara langsung

Tujuannya adalah untuk membantu klien memulai dan memberinya kesempatan untuk tetap bertanggung jawab atas jalan dan hubungan dalam konseling. Tindakan klien biasanya sesuai dengan keinginan penolong.

(2) Focusing (memberi fokus/pusat perhatian)

Tujuan mengarahkan pembicaraan pada arah tertentu yang oleh penolong diperkirakan akan memberi hasil bila digali. Terutama dipakai bila klien berbicara berbelit-belit atau tidak terarah.

Hal ini bisa terjadi pada permulaan konseling dan dapat membingungkan, baik konselor maupun konseling. Kadang

hal ini terjadi jika konselor menggunakan beberapa “*indirect leading*”. Jika klien telah menyebutkan beberapa hal yang mengenai pokok masalah, konselor dapat menggunakan teknik ini. Hasil teknik ini bisa mengurangi kebingungan, kesamaran dan keraguan (Suryatai, 2021).

c) Keterampilan dasar memantulkan

Adalah upaya konselor untuk memantulkan kata dan perasaan klien yang tidak jelas. Salah satu cara untuk menunjukkan kepada klien bahwa kita menolong, berada dalam kerangka penghayatannya dan membawa kita menyadari hal-hal yang menjadi perhatian yang dipantulkan, yang dapat berupa isi, perasaan atau pengalaman (Suryatai, 2021).

(1) Memantulkan perasaan

Ini berarti mencerminkan perasaan klien yang disebutkan atau tersembunyi. Tujuannya membantu klien menerima perasaannya dengan fokus pada perasaan daripada isi.

(2) Memantulkan pengalaman

Memantulkan pengalaman atau apa yang diungkapkan tidak hanya memantulkan apa yang diungkapkan secara verbal. Itu juga menanggapi bahasa tubuh klien dan bahkan seluruh pengalaman klien melalui berbagai saluran, seperti gerak tubuh, pernafasan, duduk dan sebagainya.

(3) Memantulkan isi

Ini berarti menyampaikan konsep atau isi berita klien kepada penolong dengan kata-kata yang lebih sedikit dan lebih baru. Ini disebut sebagai “*paraphrasing*”. Konsekuensinya, konselor menggunakan ketiga jenis pemantulan secara bersamaan. Rekomendasi umum adalah sebagai berikut:

- (a) Tangkap keseluruhan berita (perasaan yang diungkapkan, bahasa tubuh dan isi)

- (b) Pilih isi yang kena merupakan campuran antara isi dengan perasaan yang tepat untuk mengungkapkan isi yang tepat untuk tahapan menolong.
- (c) Pantulkan pengalaman yang telah diungkapkan bidan.
- (d) Tunggu umpan balik dari klien, yang dapat dikategorikan menjadi setuju, tidak setuju atau benar dan gunakan sebagai referensi untuk tindakan berikutnya.
- (e) Keterampilan dasar merangkum
- (f) Perhatikan apa yang dikatakan klien, perasaannya, tujuan, dan dampak pernyataannya selama konseling. Dalam rangkuman wawancara, hal-hal penting seperti isi dan perasaan diambil dan hanya sedikit menggambarkan proses (Suryatai, 2021).

Rekomendasi merangkum adalah sebagai berikut:

- (a) Perhatikan topik diskusi dan kekhawatiran klien.
 - (b) Kumpulkan gagasan dan perasaan penting dan masukkan kedalam pernyataan lebih luas dengan mempertimbangkan makna dasarnya.
 - (c) Tentukan mana yang lebih baik, karena anda adalah orang yang membuat kesimpulan tentang topik, persetujuan dan rencana.
 - (d) Pertimbangkan apakah ada maksud untuk memberi tahu pada awal wawancara atau tidak saat menentukan cara melakukan urutan di atas.
- (4) Keterampilan dasar memperhadapkan
- Pengungkapan jujur dan langsung mengakui dan menunjukkan kepada konseli mengakui perasaan, melukis perasaan, memberikan umpan balik, meditasi, pengulangan, menghubungkan dan memberikan informasi adalah beberapa sub keterampilannya (Suryatai, 2021).

9) Interaksi Sosial/Kualitas Manusia

Ada tiga sifat manusia yang penting dalam konseling, antara lain:

a) Empati

Adalah melihat sesuatu melalui mata atau perasaan orang lain. Ketika anda berhubungan dan berbicara dengan klien anda, anda menjadi lebih empati. Konseling kebidanan biasanya berpusat pada klien.

b) Apa adanya (jujur)

Merujuk pada kejujuran yang menghasilkan keadaan saling percaya. Kejujuran berarti dapat dipercaya, terbuka, menghormati dan menghargai orang lain. Dalam proses konseling kebidanan, tidak ada sikap palsu sehingga ada hubungan antara kejujuran dan kebenaran (Suryatai, 2021).

10) Proses Konseling

Sementara wawancara tidak selalu merupakan konseling, wawancara adalah bentuk percakapan. Proses konseling terdiri dari empat komponen, yaitu:

a) Hubungan Baik

Dibangun dan dipertahankan sejak pertemuan konseling. Keterampilan membina hubungan baik adalah dasar dari komunikasi bidan dengan orang-orang seperti klien, anggota keluarga mereka, orang-orang di masyarakat dan lainnya. Selain itu, merupakan bagian penting dari proses pemberian bantuan. Hubungan yang baik akan membuat klien lebih mudah memahami saran sehingga mereka ingin mengikutinya dan klien merasa puas dan mengunjungi bidan lagi (Suryatai, 2021).

Berikut ini adalah tahapan awal dalam membangun hubungan yang baik :

- (1) Salam, pengenalan, dan buka komunikasi.
- (2) Menumbuhkan sikap keterbukaan.
- (3) Menjelaskan dan mendefinisikan masalah bersama.
- (4) Mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah.
- (5) Menghubungkan kontrak dengan pelanggan.

Perilaku respons positif yang membantu hubungan baik:

- (1) Bersalaman dengan ramah.
- (2) Bersabar.
- (3) Jangan mengganggu atau memotong percakapan klien.
- (4) Menjaga kerahasiaan pelanggan.
- (5) Tidak melakukan evaluasi.
- (6) Mendengarkan dengan hati-hati.
- (7) Menanyakan alasan klien untuk datang.
- (8) Menghargai pendapat klien dalam hal apa pun (Suryatai, 2021).

- b) Penggalan informasi, pengumpulan atau pemberian informasi (identifikasi masalah, kebutuhan, perasaan, kekuatan diri dan sebagainya)

Tugas utama konselor adalah mengumpulkan informasi. konselor harus memperhatikan masalah klien, latar belakang, situasi dan kebutuhan klien, serta bagaimana konselor memahami masalah klien (Suryatai, 2021).

Metode untuk mengumpulkan dan menggali data adalah sebagai berikut :

- 1) Pastikan klien bercerita dengan urutan yang benar.
- 2) Perhatikan bagaimana klien berbicara (malu, marah) tentang sikapnya terhadap konselor dan kesulitan yang klien hadapi selama cerita.
- 3) Jika klien merasa cemas, tunggu hingga klien dapat mengembangkan ceritanya sendiri. Jika klien tidak siap, jangan memaksanya.
- 4) Peran kedua belah pihak sangat penting.
- 5) Sangat menghargai komunikasi non-verbal.

- c) Membuat rencana, membuat keputusan dan memecahkan masalah

Konselor membantu klien memecahkan masalah atau membuat perencanaan untuk mengatasi masalah sesuai dengan masalah dan keadaan klien (Suryatai, 2021).

Proses konseling terdiri dari langkah-langkah berikut:

- (1) Konselor membantu klien memahami masalahnya, dan bidan melakukan pendataan masalah untuk mengetahui penyebabnya.
 - (2) Konselor menawarkan solusi alternatif untuk masalah dengan semua akibatnya. Klien memilih sendiri dari pilihan yang diberikan oleh ibu, sementara ibu memberikan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah.
 - (3) Menjaga hubungan stabil
 - (4) Memberikan klien kesempatan untuk menilai proses konseling.
- d) Menindak lanjuti pertemuan setelah pertemuan konseling berakhir

Konselor mengevaluasi proses dan topik yang dibahas, merencanakan pertemuan berikutnya atau merujuk klien. Disebut juga tahap akhir (Suryatai, 2021).

Tahapan akhir konseling:

- (1) Membuat kesimpulan tentang materi konseling
- (2) Konselor mengevaluasi keberhasilan konseling dengan melihat tanda-tanda seperti penurunan kecemasan, perubahan perilaku yang lebih positif dan rencana masa depan yang lebih baik.
- (3) Perjanjian untuk pertemuan berikutnya jika diperlukan.

11) Faktor Penghambat Konseling

Tanpa pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, proses konseling tidak akan mudah. Pada kenyataannya, tantangan selalu muncul baik dari dalam maupun luar profesi bidan (Suryatai, 2021).

a) Hambatan internal

Merupakan hambatan pribadi yang berasal dari diri bidan sebagai konselor. Hambatan yang sering muncul seperti kurang

percaya diri, kurang pengetahuan dan keterampilan tentang konseling dan ketidakmampuan dalam membentuk jejaring.

b) Hambatan eksternal

Hambatan ini sering muncul pada organisasi yaitu mitra kerja bidan. Apakah mitra kerja dan sistem dalam organisasi siap mendukung bidan (konselor) dalam proses konseling atau tidak. Persaingan-persaingan dalam pekerjaan, fasilitas (ruangan, alat peraga dan sebagainya). Dan budaya seringkali menjadi faktor pemicu hambatan eksternal dalam proses pemberian konseling.

12) Saat-saat Sulit Dalam Penerapan Konseling

Semua bidang pekerjaan pasti pernah mengalami waktu yang buruk atau sulit. Keterampilan konseling terletak pada kemampuan untuk mengatasi masa-masa sulit. Untuk menghadapi kesulitan tersebut, bidan harus memiliki pengetahuan yang kuat tentang apa saja yang harus dilakukan sebagai konselor (Suryatai, 2021).

Diantara situasi yang menantang selama konseling adalah:

a) Klien tetap diam

Selama beberapa waktu hal ini akan terjadi pada klien yang marah atau cemas. Ini sering terjadi diawal pertemuan. Mungkin klien tidak senang dengan konselornya atau merasa berat menceritakan hal-hal pribadi atau rahasia tentang dirinya. Klien kadang-kadang diam karena mereka mempertimbangkan atau memperhatikan.

b) Klien terus menangis

Konselor tidak nyaman dengan klien yang menangis. Ada banyak alasan mengapa orang menangis. Ada peluang untuk melepaskan perasaan. Setelah beberapa lama, mereka biasanya menangis sendirian. Namun, menangis kadang-kadang digunakan untuk menarik perhatian atau untuk menghentikan pertanyaan yang lebih mendalam. Selain itu, klien mungkin menggunakan tangisan untuk memanipulasi konselor.

- c) Konselor percaya bahwa tidak ada solusi untuk masalah klien

Kondisi seperti ini biasanya mencemaskan, dan konselor tidak tahu apa yang harus mereka lakukan. Perlu diingat bahwa subjek bukan masalah utama dalam konseling. Konselor tidak selalu tidak dapat membantu klien dalam situasi ini, meskipun masalah yang dihadapi sangat sulit.

- d) Bidan melakukan kesalahan

Konselor dapat melakukan banyak hal, seperti salah artikan kata-kata klien, tidak berkonsentrasi sehingga bertanya berkali-kali, memberikan informasi yang salah, atau merasa malu atau marah karena ucapan klien.

- e) Bidan tidak memiliki pengetahuan tentang jawaban dari pertanyaan klien

Ini merupakan kecemasan yang sering diungkapkan oleh konselor.

- f) Klien menolak bantuan konselor

Pada pertemuan pertama penting sekali menjajaki mengapa atau apa yang mendorong klien datang untuk konsultasi, banyak klien yang merasa terpaksa datang, mungkin karena diperintah oleh mertua, mungkin karena takut mengetahui ada sesuatu dengan kondisi kesehatannya.

- g) Klien merasa tidak nyaman dengan jenis kelamin konselor

Kesulitan ini diucapkan klien dengan mengatakan “saya canggung membicarakan hal ini dengan wanita”. “Saya berharap berhadapan dengan laki-laki”. Kemungkinan hal ini tidak disampaikan secara verbal tetapi konselor dapat melihat sikap klien.

- h) Waktu yang terbatas untuk konselor

Ada kemungkinan klien datang untuk membicarakan masalah pribadinya pada saat yang tidak sesuai bagi konselor.

- i) Konselor tidak dapat membangun hubungan yang baik

Terkadang sulit untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien. Ini tidak berarti bahwa konseling harus dihentikan atau klien harus dikirim ke konselor lain.

- j) Konselor dan klien sudah saling kenal

Pada sekelompok masyarakat kecil. Biasanya, konselor dan klien sudah kenal satu sama lain.

- k) Klien berbicara terus-menerus dan yang diharapkan tidak sesuai dengan topik pembicaraan

Situasi ini tidak sama dengan ketika klien tidak mau berbicara, keduanya membuat konselor khawatir dan kesulitan berbicara bagi konselor.

- l) Klien bertanya tentang masalah pribadi konselor

Hal ini penting karena hubungan antara konselor dan klien adalah hubungan profesional, bukan hubungan sosial. Karena itu, sikap konselor berbeda dari sikap orang lain dalam kehidupan klien. Pada awalnya, mungkin sulit bagi klien untuk memahami ini, terutama jika konselor ramah.

Konsekuensi dari risiko dan hubungan seperti ini adalah ketika konselor menerima pertanyaan sangat pribadi dari klien mereka, yang memerlukan jawaban dari mereka. Tidak disarankan untuk melakukan ini karena akan mengalihkan perhatian konselor.

- m) Klien mengatakan yang membuat konselor malu dengan topik pembicaraan

Semakin banyak pengalaman yang diberikan konselor dalam menangani situasi yang sensitif, semakin mudah bagi mereka untuk mengenali situasi yang rentan dan semakin siap untuk menghadapi situasi tersebut. Namun, konselor mungkin merasa malu.

- n) Klien menginginkan konselor yang dapat membuat keputusan

Konselor dapat mengajukan pertanyaan seperti “Anda tampaknya mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan,

“mungkin Anda kurang siap?” karena klien sebenarnya membutuhkan bantuan. Apakah Anda membutuhkan lebih banyak informasi atau waktu untuk berfikir? Apakah Anda ingin membahas masalah ini dengan pasangan atau orang tua?.

o) Keadaan “kritis”

Bidan harus bertindak tegas dan melakukan tindakan penyelamatan segera saat klien berada dalam keadaan kritis. Komunikasikan keadaan darurat tersebut kepada keluarga dengan sopan dan tegas (Suryatai, 2021).

b. Konseling ASI Eksklusif

1) Pengertian Konseling ASI Eksklusif

Konseling menyusui merupakan konseling yang difokuskan dalam hal menyusui. Konseling ini tidak hanya dilakukan pada ibu saja namun dapat dilakukan juga kepada pengasuh bayi. Konseling ini membutuhkan 2 keterampilan yaitu keterampilan mendengarkan dan mempelajari serta keterampilan membangun percaya diri dan memberi dukungan (Direktorat Gizi & KIA, 2022).

2) Pengertian ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Direktorat Gizi & KIA, 2022).

Air Susu Ibu (ASI), cairan yang keluar dari kelenjar susu payudara ibu, mengandung berbagai zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI terbagi menjadi tiga kategori: kolostrum, ASI masa peralihan, dan ASI matur. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa suplementasi makanan dan minuman lain kecuali obat selama 6 (enam) bulan pertama, ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan mineral anak, sehingga ASI harus disertai dengan makanan pendamping ASI (MP ASI) (The *et al.*, 2023).

3) Stadium ASI

ASI dibedakan dalam tiga stadium menurut Asih & Risneni (2016), yaitu :

a) Kolostrum

Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar. Kolostrum disekresi oleh kelenjar payudara pada hari ke-1 sampai hari ke-4 pasca persalinan. Kolostrum dengan viskositas kental, lengket, dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih, dan antibodi yang tinggi daripada ASI matur. Kolostrum masih mengandung rendah lemak dan laktosa. Protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA, dan IgM), yang digunakan sebagai zat antibodi untuk mencegah dan mentralisir bakteri, virus, jamur, dan parasit.

b) ASI Transisi/Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Volume air susu bertambah banyak dan berubah warna sesuai komposisinya selama dua minggu pertama. Kadar imunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

c) ASI Matur

ASI matur disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya dan berwarna putih. Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan.

Tabel 1
Kandungan Kolostrum, ASI Transisi, dan ASI Matur

Kandungan	kolostrum	ASI Transisi	ASI Matur	Satuan
Energi	57,0	63,0	65,5	Kkal
Laktosa	6,5	6,7	7,0	Gr
Lemak	2,9	3,6	3,8	Gr
Protein	1,195	0,965	1,324	gr
Mineral	0,3	0,3	0,2	Gr
Kalsium	39,0	-	35,0	Mg
Zat Besi	70,0	-	100,0	Mg

Fosfor	14,0	-	15,0	Mg
IgA	335,9	-	119,6	Mg
IgG	5,9	-	2,9	Mg
IgM	17,1	-	2,9	Mg
Lisosin	14,2-16,4	-	24,3-27,5	Mg
Laktoferin	420-520	-	250-270	

Sumber : (Asih & Risneni, 2016; Astutik, 2019).

c. Manfaat ASI

Manfaat menyusui bagi bayi, ibu, keluarga dan Negara menurut (Sutanto, 2021) sebagai berikut :

1) Manfaat bagi bayi

a) ASI Sebagai Nutrisi

ASI disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi dan merupakan sumber gizi yang sangat baik. ASI adalah makanan paling sempurna baik dari segi kualitas maupun jumlah. Selama menyusui dengan benar, ASI sendiri akan cukup memenuhi kebutuhan pertumbuhan normal bayi sampai usia enam bulan.

b) ASI Sebagai Kekebalan

Bayi baru lahir secara alami menerima zat kekebalan dari ibunya melalui plasenta, tetapi jumlah zat ini cepat menurun segera setelah bayi lahir, dan tubuh bayi belum dapat memproduksi sendiri zat kekebalan secara sempurna sampai usia beberapa bulan. Oleh karena itu, kadar zat kekebalan tubuh bayi menjadi rendah. Dengan mengonsumsi ASI, bayi akan dilindungi dari penyakit seperti diare, infeksi telinga, batuk pilek, dan alergi. Bayi yang diberi ASI Eksklusif memiliki tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah daripada bayi yang tidak diberi ASI eksklusif.

c) ASI Meningkatkan Kecerdasan Bayi

Bulan-bulan pertama kehidupan bayi sampai dengan usia dua tahun adalah masa pertumbuhan otak yang sangat cepat yang tidak akan terulang lagi selama masa tumbuh kembang anak, jadi waktu ini harus dimanfaatkan sebaik mungkin agar otak bayi

tumbuh dengan sempurna. Perkembangan kecerdasan dipengaruhi utamanya oleh pertumbuhan otak. Namun, nutrisi yang diberikan kepada bayi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sangat memengaruhi pertumbuhan otaknya. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan otak seperti taurin, laktosa, DHA, AA, dan asam omega-3 dan omega-6.

d) ASI Meningkatkan Jalinan Kasih Sayang

Bayi menyusui sangat dekat dengan ibunya. Semakin sering bayi berada di dekapan ibunya, semakin banyak kasih sayang yang bayi rasakan. Selain itu, ia akan merasa aman dan nyaman, terutama karena ia masih dapat mendengar detak jantung ibunya, yang sudah dia kenal sejak janin. Perasaan dilindungi dan disayangi akan membentuk hubungan yang kuat antara ibu dan bayi.

Selain empat keuntungan di atas, pemberian ASI kepada bayi memiliki beberapa manfaat tambahan. ASI mudah dicerna karena mengandung enzim pencernaan, sehingga bayi tidak mengalami sembelit, dan ASI tidak mengganggu ginjal dan sistem pencernaan bayi yang belum sempurna. Bayi yang hanya mendapatkan ASI Eksklusif lebih cepat bisa jalan, membantu pembentukan rahang yang bagus, meningkatkan penglihatan, dan kepandaian bicara, mencegah kegemukan dan anemia karena kekurangan zat besi. ASI juga membantu perkembangan motorik bayi. ASI juga menurunkan risiko diabetes, kanker, dan penyakit jantung pada anak.

2) Manfaat bagi ibu

a) Mengurangi Perdarahan dan Anemia Setelah Melahirkan Serta Mempercepat Pemulihan Rahim Kebentuk Semula

Kadar oksitosin dalam tubuh ibu meningkat saat menyusui bayi segera setelah melahirkan karena oksitosin

membantu konstiksi atau menyempit pembuluh darah rahim, yang mengurangi risiko perdarahan. Kadar oksitosin yang meningkat juga dapat membantu rahim kembali ke ukuran sebelum hamil dan Mengurangi anemia pada ibu.

b) Menjarangkan Kehamilan

Memberikan ASI kepada bayi adalah metode kontrasepsi alami yang murah, aman, dan cukup efektif.

c) Lebih Cepat Langsing Kembali

Ibu menyusui memerlukan banyak energi, dan tubuhnya akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil, terutama di paha dan lengan atas. Akibatnya, ibu menyusui akan lebih cepat kembali ke berat badan normalnya.

d) Mengurangi Kemungkinan Menderita Kanker

Studi menunjukkan bahwa menyusui mengurangi risiko kanker payudara dan kanker indung telur pada ibu.

e) Lebih Ekonomis dan Murah

ASI adalah makanan murah, berkualitas tinggi, dan mudah dikonsumsi yang tidak memerlukan perlengkapan menyusui, sehingga dapat menghemat uang. Bayi yang hanya menerima ASI memiliki kekebalan tubuh yang kuat, yang melindunginya dari berbagai penyakit dan infeksi. Hal ini akan menghemat uang untuk mengunjungi dokter atau rumah sakit.

f) Tidak Merepotkan dan Hemat Waktu

ASI dapat diberikan pada bayi kapan saja tanpa perlu menyiapkan atau memasak air atau mencuci botolnya. ASI memiliki suhu yang tepat sehingga bayi dapat meminumnya langsung tanpa khawatir terlalu panas atau dingin.

g) Portabel dan Praktis

ASI dapat dibawa ke mana-mana dan siap digunakan kapan saja bila dibutuhkan. Selama perjalanan, ibu tidak perlu membawa peralatan untuk membuat susu, alat listrik untuk

memasak atau menghangatkan susu, dan ibu juga tidak perlu takut basi karena ASI yang dihasilkan oleh ibu tidak akan pernah basi.

h) Memberi Kepuasan Kepada Ibu

Ibu yang dapat memberikan ASI eksklusif akan merasakan kepuasan, bangga, dan kegembiraan yang luar biasa.

3) Manfaat bagi keluarga

a) Aspek Ekonomi

ASI tidak perlu dibeli oleh karena itu, uang yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat dialokasikan untuk keperluan tambahan. Bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit, yang mengurangi biaya pengobatan.

b) Aspek Psikologi

Karena kelahiran menjadi lebih jarang, kebahagiaan keluarga meningkat. Ini karena kejiwaan ibu menjadi lebih baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dan keluarga.

4) Manfaat untuk negara

a) Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak

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

Kejadian diare paling tinggi terdapat pada anak dibawah 2 tahun dengan penyebab rotavirus. Anak yang tetap diberikan ASI, mempunyai volume tinja lebih sedikit, frekuensi diare lebih sedikit, serta lebih cepat sembuh dibanding anak yang tidak mendapat ASI. Adanya zat antibodi, nutrient yang berasal dari ASI seperti asam amino, dipeptide, heksose menyebabkan penyerapan natrium dan air lebih banyak, sehingga mengurangi frekuensi diare dan volume tinja.

b) 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. Anak yang mendapat ASI lebih jarang dirawat dirumah sakit dibandingkan anak yang mendapatkan susu formula.

c) 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.

d) Peningkatkan Kualitas Generasi Penerus

Anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin.

d. Komposisi Gizi

Komposisi gizi yang terkandung dalam ASI menurut (Astutik, 2019) :

1) Nutrien yang sesuai untuk bayi

a) Lemak

Lemak adalah sumber kalori utama dalam ASI dan sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5 – 4,5%. Walaupun kadar lemak tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh emzim, lipase yang terdapat pada ASI. Kadar kolesterol ASI lebih tinggi daripada susu sapi. Pada masa bayi diperlukan kolesterol pada kadar tertentu untuk merangsang pembentukan enzim protektif yang membuat metabolisme kolesterol menjadi efektif pada usia dewasa. ASI mengandung lemak esensial, asam linoleat (omega 6) dan asam linolenat (omega 3). Kadar lemak ASI matur dapat

berbeda menurut lama menyusui. Pada permulaan menyusui (5 menit pertama) disebut foremilk dimana kadar lemak ASI rendah (1-2 gr/dl) dan lebih tinggi pada hindmilk (ASI yang dihasilkan pada akhir menyusui, setelah 15-20 menit). Kadar lemak bisa mencapai 3 kali dibandingkan dengan foremilk (Astutik, 2019).

b) Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang kadarnya paling tinggi dibandingkan susu mamalia lain (7g%). Laktosa mudah diurai menjadi glukosa dan galaktosa dengan bantuan enzim laktase yang sudah ada dalam saluran pencernaan sejak lahir. Laktosa mempunyai manfaat diantaranya mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan laktobasillus bifidus (Astutik, 2019).

c) Protein

Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0,99% dan 60% diantaranya adalah whey yang lebih mudah dicerna dibandingkan kasein (protein utama susu sapi). Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak (Astutik, 2019).

d) Garam dan mineral

Garam organik terdapat dalam ASI terutama adalah kalsium, kalium, dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Yang terbanyak yaitu kalium, sedangkan kadar Cu, Fe, dan Mn yang merupakan bahan untuk pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya dalam ASI cukup. Kadar garam dan mineral yang rendah dalam susu diperlukan oleh bayi baru lahir, dikarenakan ginjal bayi baru lahir belum dapat mengkonsentrasikan air kemih dengan baik. Bayi yang mendapat susu sapi atau susu formula yang tidak

dimodifikasi dapat menderita otot kejang (tetani) karena hipokalsemia. Hal ini dikarenakan kadar kalsium dalam susu sapi lebih tinggi dibandingkan ASI sedangkan kadar fosfor jauh lebih tinggi sehingga mengganggu penyerapan kalsium dan magnesium (Astutik, 2019).

e) Vitamin

ASI cukup mengandung vitamin D, E dan K. vitamin E terdapat pada kolostrum, vitamin K diperlukan sebagai katalisator dalam proses pembekuan darah dan terdapat dalam ASI dalam jumlah yang cukup dan mudah diserap (Astutik, 2019).

2) Zat Protektif

a) *Laktobasillus bifidus*

Laktobasillus bifidus berfungsi untuk mengubah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat yang menjadikan saluran pencernaan menjadi asam sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme (*E. coli*, *shigela* dan jamur) (Astutik, 2019).

b) Laktoferin

Laktoferin merupakan protein yang berikatan dengan zat besi, dengan konsentrasi dalam ASI sebesar 100 mg/100 ml tertinggi diantara semua cairan biologis. Dengan mengikat zat besi, maka laktoferin bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan kuman tertentu (*stafilokokus* dan *E. Coli*), selain itu juga menghambat pertumbuhan jamur candida (Astutik, 2019).

c) Lisozim

Lisozim merupakan enzim yang dapat memecah dinding bakteri (*bakteriosid*) dan antiinflamatori, bekerja bersama peroksida dan askorbat untuk menyerang *E. Coli* dan sebagian keluarga salmonella. Konsentrasinya dalam ASI sangat banyak (400 /ml), merupakan komponen terbesar dalam fraksi whey ASI (Astutik, 2019).

d) Komponen C3 dan C4

Kedua komponen ini kadarnya dalam ASI rendah tetapi mempunyai daya opsonik, anafilaktoksik, dan kemotaktik, yang bekerja bila diaktifkan oleh IgA dan IgE yang juga terdapat dalam ASI (Astutik, 2019).

e) Faktor antistreptokokus

Faktor antistreptokokus yang melindungi bayi terhadap infeksi kuman tersebut (Astutik, 2019).

f) Antibodi

ASI terutama kolostrum mengandung imunoglobulin, yaitu sekretori IgA (SigA), IgE, IgM dan IgG. Imunoglobulin SigA yang terbanyak. Antibodi dalam ASI dapat bertahan didalam saluran pencernaan bayi karena tahan terhadap asam dan enzim proteolitik saluran pencernaan dan membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri patogen dan enterovirus masuk ke alam mukosa usus (Astutik, 2019).

g) Imunitas seluler

ASI mengandung sel-sel. Sebagian besar 90% sel tersebut berupa makrofag yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk C3 dan C4, lisozim dan laktoferin. Sisanya (10%) terdiri dari limfosit B dan T. angka leukosit pada kolostrum kira-kira 5000/ml, setara dengan angka leukosit darah tepi, tetapi komposisinya berbeda dengan darah tepi, karena hampir semuanya berupa polimorfonuklear dan mononuklear. Dengan meningkatnya volume ASI angka leukosit menurun menjadi 2000/ml (Astutik, 2019).

h) Tidak menimbulkan alergi

Bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi (Astutik, 2019).

e. Tanda Bayi Cukup ASI

Bayi usia 0-6 bulan mendapat kecukupan ASI menurut (Sutanto, 2021) bila mencapai keadaan sebagai berikut :

- 1) Bayi tampak tenang
- 2) Bayi BAK paling sedikit 6 kali sehari
- 3) Warna BAK tidak pucat
- 4) Feses berwarna kekuningan berbiji
- 5) Bayi paling sedikit menyusu 10 kali dalam 24 jam
- 6) Berat badan bayi bertambah sesuai dengan grafik pertumbuhan
- 7) Bayi tidur dengan cukup

f. Tanda Bayi Kurang ASI

Tanda-tanda yang menunjukkan bayi kurang mendapat cukup ASI menurut (Asih & Risneni, 2016) yaitu :

- 1) Urine bayi berwarna kuning pekat, berbau tajam, dan jumlahnya sedikit. Bayi buang air kecil kurang dari 6 kali sehari. Menunjukkan bahwa bayi kekurangan cairan, sehingga menunjukkan bahwa bayi kurang mendapat cukup ASI.
- 2) Perkembangan berat badan bayi kurang dari 500 gram perbulan dan ini menunjukkan bahwa bayi kurang mendapatkan asupan yang baik selama 1 bulan terakhir. Apabila diberikan ASI secara eksklusif (0-6 bulan) dapat mencukupi kebutuhan bayi.

g. Permasalahan Laktasi

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun masalah pada bayi. Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (periode antenatal), masa pasca persalinan dini, dan pasca persalinan lanjut. Masalah pada bayi umumnya berkaitan dengan manajemen laktasi menurut (Sutanto, 2021) yaitu :

- 1) Kurang atau kesalahan informasi

Kurangnya informasi yang didapat ibu dari petugas kesehatan sehingga banyak ibu yang merasa bahwa susu formula itu sama baiknya atau malah lebih baik dari ASI, sehingga cepat menambah susu formula bila merasa bahwa ASI kurang. Petugas kesehatan masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan. Banyak petugas kesehatan dan ibu yang tidak mengetahui bahwa :

- a) Bayi pada minggu-minggu pertama defekasinya encer dan sering, sehingga dikatakan bayi menderita diare dan sering kali petugas kesehatan menyuruh menghenikan menyusui. Sifat defekasi bayi yang mendapat kolostrum memang encer dan sering karna kolostrum bersifat sebagai laksans. Masih terdapat mitos-mitos yang tersebar dikalangan ibu menyusui akibat kurangnya informasi.
- b) ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain. Padahal bayi yang baru lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankan tanpa minuman selama beberapa hari. Pemberian minuman sebelum ASI keluar akan memperlambat pengeluaran ASI oleh bayi menjadi kenyang dan malas menyusui.
- c) Payudara berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI. Ukuran payudara tidak menentukan apakah produksi ASI cukup atau kurang, karena ukuran ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara, sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara kecil dan produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar.

2) Puting susu lecet

Putting susu lecet disebabkan trauma pada putting susu saat menyusui. Selain itu dapat terjadi retak dan pembentukan celah-celah. Retakan pada putting susu bisa sembuh sendiri dalam 48 jam.

- a) Penyebab putting susu lecet

- (1) Teknik menyusui yang tidak benar
- (2) Putting susu terpapar oleh sabun, krim, alkohol ataupun zat iritan lain saat ibu membersihkan putting
- (3) Moniliasis pada mulut bayi yang menular pada putting susu ibu
- (4) Bayi dengan tali lidah pendek (frenulum lingue)
- (5) Cara menghentikan menyusui yang kurang tepat

b) Penanganan

- (1) Cari penyebab putting susu lecet
- (2) Bayi disusui lebih dulu pada putting susu yang normal atau lecetnya sedikit
- (3) Menyusui lebih sering (8-12 kali dalam 24 jam)
- (4) Posisi menyusui harus benar
- (5) Keluarkan sedikit ASI dan oleskan ke putting yang lecet dan biarkan kering
- (6) Pergunakan BH yang menyangga
- (7) Jika penyebabnya monilia, diberi pengobatan dengan tablet Nystatin

3) Payudara bengkak

Payudara bengkak adalah keadaan dimana payudara terasa lebih penuh (tegang) dan nyeri pada hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Biasanya disebabkan oleh statis di vena dan pembuluh limfe, tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi. Pembengkakan sering terjadi pada payudara dengan elastisitas yang kurang. Jika payudara bengkak dan ibu tidak mengeluarkan ASI, maka ASI akan menumpuk dalam payudara. Lalu, menyebabkan areola menjadi lebih menonjol, putting lebih datar dan sulit untuk dihisap oleh bayi. Agar payudara tidak bengkak segera menyusukan bayi setelah lahir, melakukan perawatan payudara pasca melahirkan sebelum menyusui agar payudara tidak lembek serta mudah ditangkap oleh bayi.

4) Mastitis

Mastitis adalah peradangan pada payudara. Mastitis ini dapat terjadi kapan saja saat ibu menyusui. Paling sering terjadi antara hari ke-10 dan hari ke-28 pasca melahirkan.

a) Penyebab

- (1) Asupan gizi kurang
- (2) Istirahat tidak cukup dan terjadi anemia
- (3) Putting susu lecet, sehingga terjadi infeksi
- (4) Bra dengan ukuran yang salah dan terlalu ketat
- (5) Payudara bengkak yang tidak disusukan secara adekuat

b) Gejala

- (1) Bengkak disertai dengan rasa nyeri
- (2) Pada titik tertentu atau keseluruhan, payudara tampak merah
- (3) Payudara terasa keras dan berbenjol-benjol
- (4) Demam

c) Penanganan

- (1) Konsumsi makanan yang bergizi serta istirahat yang cukup
- (2) Bayi dianjurkan mulai menyusui saat payudara mengalami peradangan
- (3) Berikan antibiotik untuk mengatasi infeksi
- (4) Berikan pengobatan analgetik untuk mengurangi rasa sakit
- (5) Lakukan pengompresan dengan air hangat pada payudara

h. Syarat ASI Eksklusif

Kesadaran ataupun keinginan seorang ibu belum tentu mampu dalam memberikan ASI Eksklusif. Faktanya jika ibu berkeinginan anaknya menjadi anak yang cerdas dan pintar dengan Eksklusif memberikannya ASI, ada persyaratan yang harus dipenuhi. Syarat tersebut meliputi :

- 1) Dari usia 0-6 bulan wajib memberikan bayi ASI dan tanpa tambahan makanan pendamping.

- 2) Pemberian dapat dilakukan sedini mungkin setelah melahirkan dan diberikan tanpa jadwal.
- 3) 30 menit setelah kelahiran bayi dapat dimulai untuk menyusui bayi.
- 4) Memberikan ASI kepada bayi yang baru lahir serta tanpa memberikan tambahan asupan yang lainnya.
- 5) Berikan ASI menyesuaikan dengan keperluan bayi.
- 6) Berikan kolostrum yang sangat baik untuk bayi.
- 7) Cairan yang boleh diberikan kepada bayi selain ASI yaitu vitamin serta mineral obat yang teksturnya cair (drop atau sirup).
- 8) Tidak diperkenankan memberikan tambahan minuman lain seperti susu formula, air putih, air teh, air gula maupun makanan padat seperti pisang, pepaya, biskuit, nasi tim sampai dengan usia bayi 6 bulan (Linda, 2019; Marni, 2012).

i. Lama Penyimpanan ASI

Bagi ibu yang bekerja tidak perlu dihentikan. Ibu bekerja harus tetap memberikan ASInya dan jika menungkinkan bayi dapat dibawa ditempat kerja, apabila tidak memungkinkan, ASI dapat diperah kemudian disimpan (Sutanto, 2021).

1) Cara penyimpanan ASI

Berikut cara menyimpan ASI:

- a) ASI dapat disimpan dalam botol atau gelas atau plastik.
- b) ASI yang disimpan di dalam *freezer* dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari.
- c) ASI beku perlu dicairkan terlebih dahulu dalam lemari es 4°C.
- d) ASI beku tidak boleh dimasak atau dipanaskan hanya dengan merendam air hangat saja.
- e) Jika ruangan tidak ber-AC dan stabil, misalnya, AC tidak mati sama sekali selama botol ASI ada di dalamnya. Jika tidak, penyimpanan tidak boleh lebih dari 4 jam.
- f) ASI harus disimpan di tempat yang berbeda dari bahan makanan lain jika segera disimpan di lemari es.

- g) Jika botol ASI hasil pompa tidak memiliki ruangan terpisah untuk disimpan, maka ASI tidak boleh disimpan lebih dari 3x 23 jam.
- h) Dapat juga membuat ruangan terpisah dengan menempatkan botol ASI dalam wadah plastik yang telah dibersihkan terlebih dahulu.
- i) ASI yang dipompa dapat disimpan dengan aman pada suhu kamar 25°C selama 4 jam, dalam lemari es pada suhu 4°C selama 72 jam, dan dalam freezer pada suhu -20°C selama 3-6 bulan.
- j) Jangan lupa untuk mencatat tanggal pemerahan ASI pada botol susu.

Ibu yang bekerja disarankan untuk menyusui anaknya pada malam hari karena sering menyusui pada malam hari akan meningkatkan produksi ASI. Jika mereka ingin menjaga keseimbangan ukuran kedua payudara mereka, maka setiap kali menyusui harus dengan kedua payudaranya. Pesankan kepada ibu untuk berusaha menyusui sampai payudaranya terasa kosong agar produksi ASI meningkat. Dimulai dengan menyusukan payudara terakhir setiap kali menyusui. Sangat disarankan bagi ibu menyusui untuk mengenakan BH yang menyangga payudara ibu, tetapi tidak terlalu ketat (Sutanto, 2021).

- 2) Petunjuk umum untuk penyimpanan ASI di rumah
 - a) Cuci tangan dengan sabun di bawah air yang mengalir.
 - b) Setelah diperas, ASI dapat disimpan dilemari es atau *freezer*.
 - c) Tulis hari, tanggal, jam saat diperas (Sutanto, 2021).
- 3) Cara menyimpan ASI perah atau pompa
 - a) Simpan ASI dalam botol yang telah dibersihkan terlebih dahulu.
 - b) Botol kaca adalah yang terbaik.
 - c) Jika harus menggunakan plastik, pastikan plastiknya kuat (tidak meleleh dalam air panas).
 - d) Jangan gunakan botol susu bergambar atau bewarna karena catnya dapat meleleh jika terkena panas.

- e) Jangan lupa untuk membubuhkan label setiap kali ibu menyimpan botol ASI, dengan tanggal dan jam ASI dipompa atau diperas.
- f) Jika ibu memompa atau memeras ASI beberapa kali dalam satu hari, simpan ASI di botol yang tertutup rapat dan tidak ditutup dengan dot karena masih ada peluang untuk berinteraksi dengan udara.
- g) Sementara suhu tempat botol disimpan harus stabil, ASI dapat digabungkan dalam botol yang sama.
- h) Penggabungan hasil simpanan ini dapat dilakukan selama waktu tidak lebih dari 24 jam antara pemompaan atau pemerasan pertama dan terakhir (Sutanto, 2021).

Tabel 2
Cara Penyimpanan ASIP

ASI	Suhu Ruang	Lemari Es	Freezer
Setelah diperas	6-8 jam ($\leq 26^{\circ}\text{C}$)	3-5 hari ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	2 minggu <i>freezer</i> jadi <i>refrigerator</i> , 3 bulan dengan pintu sendiri, 6-12 bulan ($\leq 18^{\circ}\text{C}$)
Dari <i>freezer</i> disimpan di lemari es (tidak dihangatkan)	4 jam atau kurang (minum berikutnya)	24 jam	Jangan dibekukan ulang
Dikeluarkan dari lemari es (dihangatkan)	Langsung diberikan	4 jam/minum Berikutnya	Jangan dibekukan Ulang
Sisa minum bayi	Minum berikutnya	Buang	Buang

Sumber: (Sutanto, 2021).

- j. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif
 - 1) Pengetahuan dan sikap ibu

Pengetahuan dan sikap positif ibu tentang pemberian ASI dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI. Pengetahuan dan sikap positif tentang manfaat dan pemberian ASI, akan mempengaruhi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya (Fajria *et al.*, 2023).

2) Paritas Ibu

Paritas adalah jumlah anak hidup yang sudah dilahirkan oleh seseorang ibu. Paritas ini terkait dengan pengalaman sebelumnya dengan menyusui ASI Eksklusif. Ibu yang memiliki 1-2 anak kemungkinan 10 kali lebih besar untuk menyusui ASI Eksklusif daripada ibu-ibu yang tidak memiliki anak sebanyak itu. *United States Agency (USAID)* batas jarak kelahiran optimal adalah batas waktu antar kelahiran yang menghasilkan dampak kesehatan yang terbaik bagi kehamilan, ibu, bayi baru lahir, dan seluruh keluarga. Perbedaan antara hasil analisis dengan teori kemungkinan karena adanya faktor sosial budaya, kurangnya pengetahuan ibu hamil, keluarga dan masyarakat akan pentingnya ASI, serta jajaran kesehatan yang belum sepenuhnya mendukung (Untari, 2017).

3) Tingkat pendidikan dan pekerjaan

Tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI. Ibu yang pendidikannya lebih tinggi dan pekerjaan yang lebih stabil cenderung lebih mudah untuk memberikan ASI pada bayinya (Fajria *et al.*, 2023).

4) Dukungan keluarga dan lingkungan

Dukungan dari keluarga dan lingkungan dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI. Jika keluarga dan lingkungan ibu mendukung pemberian ASI, maka ibu akan lebih termotivasi untuk memberikan ASI pada bayinya (Fajria *et al.*, 2023).

5) Dukungan Suami

Dukungan suami adalah salah satu bentuk interaksi yang didalamnya terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya (Rakhmawati *et al.*, 2020).

Dukungan suami diharapkan dapat memberikan manfaat atau sebagai pendorong ibu dalam pemberian ASI eksklusif.

Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif (Rakhmawati *et al.*, 2020).

6) Dukungan Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan dapat memberikan dukungan dalam bentuk penjelasan tentang ASI Eksklusif, motivasi, dorongan dan dukungan semangat kepada ibu saat menyusui. Perilaku ibu dalam memberikan ASI Eksklusif dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan petugas kesehatan (Kebo *et al.*, 2021).

7) Sosial Budaya Ibu

Tingkat sosial budaya yang baik akan membuat ibu dapat menentukan pilihan yang terbaik untuk bayinya, dalam hal ini ibu mampu memberikan ASI secara Eksklusif kepada bayinya. Responden yang memiliki sosial budaya yang baik akan mengerti masalah yang dihadapinya sehingga dia akan memiliki langkah yang tepat untuk memecahkan masalahnya. Sosial budaya merupakan hasil dari tingginya pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang tinggi akan mempengaruhi seseorang menentukan langkah yang tepat untuk mengambil keputusan dalam hal masalah sosial. Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi pengetahuan orang tersebut (Rakhmawati *et al.*, 2020).

8) Akses ke layanan kesehatan dan dukungan tenaga kesehatan

Akses yang baik ke layanan kesehatan, termasuk dukungan dari petugas kesehatan dan fasilitas untuk membantu ibu dalam memberikan ASI, dapat mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI (Fajria *et al.*, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2015) terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif diantaranya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, pendidikan, psikologis, kelainan bayi, kelainan payudara, ketersediaan sumber/fasilitas, keterjangkauan fasilitas, sikap dan perilaku petugas kesehatan. Dampak yang terjadi apabila kurangnya pengertian dan pengetahuan ibu tentang ASI menyebabkan ibu-ibu akan mudah terpengaruh dan

akhirnya beralih menggunakan susu formula. Rendah pengetahuan ibu tentang ASI dirasa wajar karena informasi atau nasihat diberikan nakes juga dirasa masih kurang. Hanya sebagian kecil saja ibu yang mendapatkan informasi atau nasihat tentang ASI dengan benar (Herman *et al.*, 2021).

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai pemahaman atau informasi tentang suatu topik yang diperoleh melalui pengalaman dan studi yang diketahui oleh individu atau kelompok (Swarjana, 2022).

b. Tingkat Pengetahuan

Bloom membagi bidang kognitif ini menjadi enam tingkatan yaitu: Pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi (Swarjana, 2022).

1) Pengetahuan

Tingkat pengetahuan adalah tingkat tujuan kognitif yang paling bawah. Mengingat kembali, kemampuan seseorang untuk mengingat apa yang pernah dipelajari, biasanya terkait dengan tingkat tujuan pengetahuan ini.

2) Pemahaman

Pemahaman yang baik memungkinkan seseorang untuk menjelaskan dengan baik sesuatu, menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasikan, merangkum, membandingkan dan menjelaskan adalah beberapa contoh pemahaman yang mencakup banyak hal.

3) Aplikasi

Kemampuan untuk menggunakan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi nyata untuk menyelesaikan masalah dikenal sebagai aplikasi. Aplikasi biasanya dikaitkan dengan dua hal penting yaitu mengeksekusi dan mengimplementasikan.

4) Analisis

Analisis adalah aktivitas kognitif yang mencakup membagi

informasi menjadi beberapa bagian dan menentukan bagaimana bagian-bagian tersebut berhubungan satu sama lain. Analisis menggunakan kata-kata penting seperti membedakan, mengorganisasi dan mendistribusikan.

5) Sintesis

Pemaduan atau sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian menjadi bentuk yang baru atau menyusun beberapa komponen penting menjadi formulasi yang baru. Analisis dan sintesis yang baik adalah kunci inovasi.

6) Evaluasi

Menurut Bloom, evaluasi adalah tingkat kognitif tertinggi. Menurut Bloom, evaluasi adalah kemampuan untuk menilai sesuatu berdasarkan kriteria tertentu, seperti mengambil keputusan berdasarkan penilaian dengan kriteria tertentu.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor mempengaruhi pengetahuan, antara lain :

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengetahuan yang mereka peroleh, dan sebaliknya.

b) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

c) Umur

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

2) Faktor eksternal

a) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi

perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Wawan, A & Dewi, 2023).

d. Pengukuran Variabel Pengetahuan

Karena variabel penelitian harus dapat diukur, pengukuran variabel sangat penting dalam penelitian. Pengukuran variabel dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur. Khusus untuk variabel pengetahuan, daftar pertanyaan yang menanyakan pengetahuan adalah alat atau instrument yang dapat digunakan. Daftar pertanyaan tersebut disebut lembar tes. Beberapa jenis lembar tes yang biasa digunakan terkait dengan variabel pengetahuan termasuk lembar tes dengan pilihan jawaban benar dan salah, salah dan tidak tahu. Selain itu, ada juga lembar tes dengan pilihan ganda atau multiple choice, yang memungkinkan responden untuk memilih salah satu pilihan yang dianggap paling akurat (Swarjana, 2022).

1) Skala Rasio

Skala rasio adalah tingkat puncak pengukuran data. Skala ini merupakan perluasan dari skala interval, oleh karena itu memenuhi empat karakteristik skala pengukuran, yaitu: identitas, besaran, interval yang sama, dan variabel nol mutlak. Skala pengukuran data ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan perbedaan dan besaran variabel angka (Wirawan, 2023).

2) Pengetahuan skala numerik

Ini berarti bahwa hasil pengukuran diwakili oleh angka. Misalnya, total skor pengetahuan dapat berupa angka absolut atau persentase (1-100%).

e. Rumus Perhitungan Lembar Tes

Lembar tes terdiri 30 butir soal pengetahuan dengan dua jenis pilihan jawaban yaitu benar atau salah. Setiap soal yang dijawab dengan benar mendapat skor 1, apabila salah mendapat skor 0. Soal yang kosong

dianggap salah dan mendapat skor 0. Total skor maksimal adalah 30 dan skor minimal adalah 0.

$$\frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Total jumlah soal}} \times 100$$

3. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut Cambridge Dictionary, sikap adalah pandangan, opini, atau perasaan tentang sesuatu atau seseorang Cambridge / (dalam Swarjana, 2022). Selain itu, tanggapan sikap seseorang biasanya ditunjukkan dalam derajat suka atau tidak suka atau mungkin juga berhubungan dengan setuju atau tidak setuju (Swarjana, 2022).

b. Tingkat Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012) sikap memiliki beberapa tingkatan, termasuk :

1) Menerima

Stimulus yang diberikan objek ke dalam diri seseorang.

2) Menanggapi

Memberi jawaban atau tanggapan atas pertanyaan.

3) Menghargai

Membahas, mengajak atau memengaruhi orang lain untuk bertindak.

4) Bertanggung jawab

Untuk mengambil sikap tertentu seseorang harus berani mengambil resiko.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor berikut yang memengaruhi sikap:

1) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang meninggalkan kesan yang mendalam dapat mengubah sikap seseorang.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Sikap baru biasanya datang dari orang lain yang dianggap penting bagi orang tersebut. Kecenderungan biasanya disebabkan oleh motivasi atau keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan cara setiap orang berperilaku terhadap berbagai masalah.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun media lainnya, berita yang disampaikan harus akurat karena berita akan memengaruhi sikap konsumen secara objektif.

5) Lembaga pendidikan dan agama

Konsep moral dan ajaran sangat mempengaruhi sistem kepercayaan, yang berdampak pada sikap setiap orang.

6) Faktor emosional

Perspektif berasal dari emosi, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego atau penyaluran frustrasi (Wawan, A & Dewi, 2023).

d. Ciri-ciri Sikap

1) Sikap dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan dalam hubungan objeknya. Dalam situasi dan kondisi tertentu yang memfasilitasi sikap seseorang, sikap mereka dapat berubah.

2) Sikap selalu memiliki hubungan tertentu terhadap suatu objek, dengan kata lain, sikap dapat dibentuk, dipelajari atau berubah.

3) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek

4) Objek sikap itu dapat menjadi satu hal atau kumpulan dari banyak hal.

5) Memiliki segi motivasi dan perasaan, sikap alamiah membedakan

sikap dan kecakapan seseorang (Wawan, A & Dewi, 2023).

e. Cara Pengukuran Variabel Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal positif mengenai objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan favorable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap bersikap tidak mendukung maupun kontrak terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak favorable. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan favorable atau tidak favorable dalam jumlah yang seimbang. Demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negatif yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali objek sikap (Sari & Yuniliza, 2020).

Soal sikap terdiri dari 15 butir pernyataan, skor maksimal adalah 60 dan skor minimal adalah 15. Menurut Azwar (2011) Pengukuran sikap masuk dalam skala likert untuk pertanyaan positif di beri skor nilai yaitu:

Sangat setuju	: skor 4
Setuju	: skor 3
Tidak setuju	: skor 2
Sangat tidak setuju	: skor 1

Untuk pertanyaan negatif diberi skor nilai yaitu :

Sangat setuju	: skor 1
Setuju	: skor 2
Tidak setuju	: skor 3
Sangat Tidak Setuju	: skor 4

4. Media Leaflet

a. Pengertian Media

Media dapat didefinisikan sebagai setiap cara atau upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator (Alini & Indrawati, 2018).

b. Media Cetak

Media cetak termasuk:

1) Booklet

Buku, baik tulisan maupun gambar, dianggap sebagai media kesehatan

2) Leaflet

Media kesehatan yang berupa lembaran lipat yang berisi gambar atau kalimat

3) Flyer (selebaran)

Meskipun tidak berlipat, bentuknya mirip dengan leaflet. Flyer biasanya digunakan untuk menyebarkan pesan kepada pengunjung sehingga mereka tidak perlu bertanya banyak kepada penyelenggara acara.

4) Flipchart (lembar balik)

Biasanya dibuat dalam bentuk buku, dengan setiap lembarnya berisi gambar peraga dan informasi yang menjelaskan gambar tersebut.

5) Rubrik

Artikel yang diterbitkan dalam majalah atau Koran tentang topik kesehatan.

6) Poster

Adalah jenis media cetak yang berisi pesan atau informasi tentang kesehatan yang biasanya ditempelkan di tembok, di tempat umum atau di kendaraan umum.

7) Foto

Mengungkapkan informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Foto akan menyampaikan pesan yang tergambar dalam visualisasi gambar (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

c. Media Elektronik

Media elektronik dapat digunakan untuk menyebarkan pesan atau informasi kesehatan dalam berbagai jenisnya (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

Beberapa jenis media elektronik termasuk :

1) Televisi

Berbentuk komedi, sinetron, forum diskusi, Tanya jawab tentang masalah kesehatan, pidato dan sebagainya.

2) Radio

Media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada banyak orang yang mengandalkan suara atau audio.

3) Video

Informasi atau pesan kesehatan dapat dikirim melalui video.

4) Slide atau power point

Adalah media visual yang diproyeksikan dengan proyektor slide.

5) Flim strip

Ini adalah media visual proyeksi diam yang hamper sama dengan slide (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

d. Leaflet

Leaflet adalah cara untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi dapat berupa kalimat, gambar atau kombinasi keduanya. Leaflet memiliki berbagai gambar dan warna, dan mudah digunakan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang menarik sehingga responden tidak jenuh dengan materi yang disampaikan (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

Leaflet biasanya berukuran 20 x 30 cm dengan tulisan 200-400 kata dan dilipat. Leaflet harus mudah dibaca. Pertemuan Focus Group Discussion (FGD), pertemuan posyandu dan kunjungan rumah adalah beberapa contoh tempat leaflet dapat dibagikan atau diberikan. Leaflet dapat dibuat sendiri dengan cara yang sama seperti diperbanyak (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

e. Kelebihan Leaflet

Kelebihan dari leaflet adalah sederhana dan sangat murah, klien dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, pengguna dapat melihat isi pada saat santai, informasi dapat dibagikan dengan teman dan keluarga, dan mereka dapat membantu orang mengingat kembali apa yang telah mereka pelajari atau katakan. Pengajar dan masyarakat dapat mempelajari informasi yang kompleks satu sama lain. Anggota kelompok sasaran dapat memberikan atau membaca berbagai informasi sehingga mereka dapat berbicara dan memberikan informasi yang detail yang tidak dapat diberikan secara lisan. Informasi ini juga dapat dibuat, diperbanyak dan diperbaiki dengan mudah, dan dapat disesuaikan dengan kelompok sasaran. Sasaran dapat disesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena tidak perlu mencatat. Sangat efektif dalam menyebarkan gagasan baru ke masyarakat (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

f. Kelemahan Leaflet

Leaflet professional sangat mahal, karena materi yang diproduksi massal dimaksudkan untuk orang-orang tertentu dan tidak cocok untuk semua orang, dan ada materi komersial yang berisi iklan. Orang tidak akan menyimpan cetakan yang tidak menarik. Sebagian besar orang tidak akan membacanya, terutama karena hurufnya terlalu kecil dan susunannya tidak menarik. Selain itu, leaflet tidak tahan dan mudah hilang, dapat menjadi kertas percuma kecuali pendidik secara aktif melibatkan responden dalam membaca dan menggunakan materi. Leaflet tidak cocok untuk orang yang buta huruf atau kurang lancar membaca. Sebelum digunakan, lembaran harus diuji coba terlebih dahulu (Nawangwulan, K & Purwoto, 2022).

g. Tujuan Menggunakan Media Leaflet

- 1) Fungsi atensi yaitu media leaflet dapat menarik perhatian responden terhadap informasi yang disampaikan.
- 2) Fungsi afektif yaitu media leaflet dapat memengaruhi emosi, perasaan atau sikap pembaca terhadap informasi yang disampaikan.
- 3) Fungsi kognitif yaitu media leaflet memberikan informasi yang

membantu pembaca memahami, memproses dan meningkatkan pengetahuan tentang topik tertentu.

- 4) Fungsi kompensatoris yaitu media leaflet membantu pembaca memahami informasi dengan lebih mudah dan efisien, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan dalam menyerap informasi melalui cara lain.

5. Pengaruh Konseling ASI Menggunakan Media Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif

Hasil penelitian terkait adalah sebagai sumber atau studi literatur untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 3
Penelitian Terkait

No	Author	Judul	tahun	Lokasi	Sampel	Subjek	Desain	Hasil Studi	Perbedaan Dengan Yang Dilakukan
1	Marlina, Aida Fitriani, Yusni Daryani, Lisni.	Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah disertai media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif.	2020	Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe	50	Ibu hamil	Penelitian kuasi eksperimen dengan desain <i>pre test post test non randomized control group</i>	Berdasarkan uji <i>mann whitney</i> diperoleh $p < 0,001$ maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan metode ceramah disertai media leaflet mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif. Berdasarkan uji <i>t-Test Independent</i> diperoleh $p < 0,001$, maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah disertai media leaflet mempengaruhi sikap ibu hamil tentang ASI Eksklusif.	Sampel yang digunakan lebih kecil dan subjek ibu hamil trimester III, desain penelitian <i>one group pre test & post test</i> , dan lebih mengidentifikasi pengaruh konseling dengan leaflet.

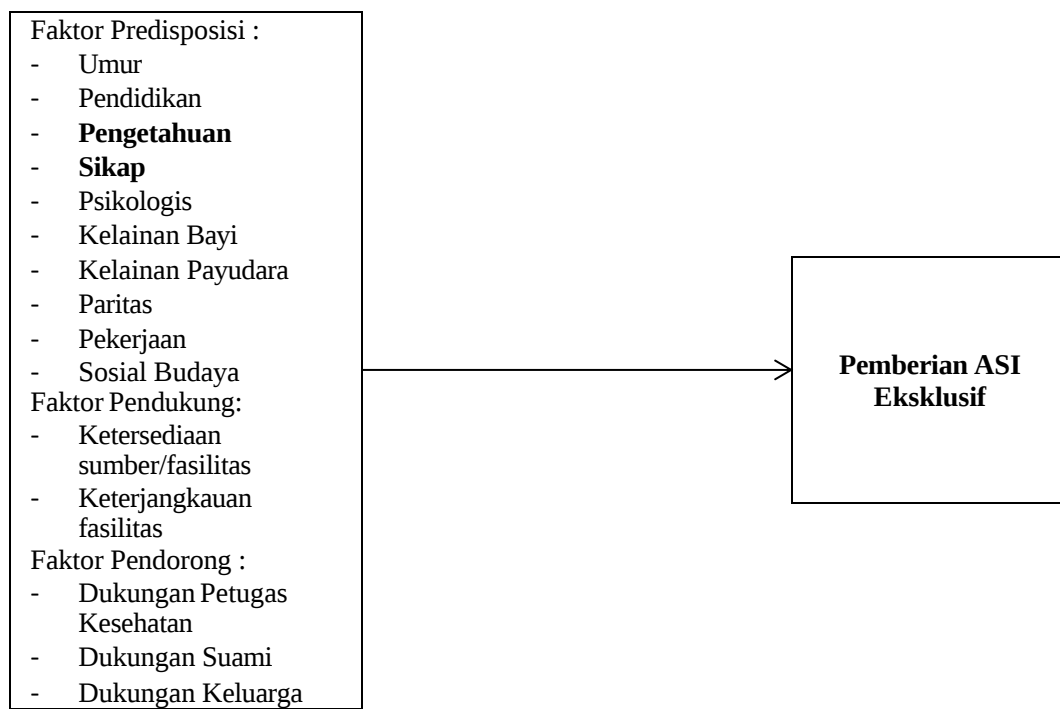
2	Oni Kurnia, Ingka Kristina Pangaribuan, Tia Erviani, Bella Arlika, Desiyanti Rajaguguk, Dini Yupita.	Pengaruh Konseling Dengan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Tentang Pemberian ASI Eksklusif	2022	Kliniki Pratama Frans Medan	35	Ibu Nifas	Penelitian kuasi eksperimen dengan desain <i>one group pre-post test</i>	Hasil uji statistik yang dilakukan didapatkan hasil penelitian nilai P pada penelitian ini yaitu 4,099 dengan nilai <i>sig</i> $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian media leaflet tentang ASI Eksklusif terhadap pengetahuan ibu nifas Hasil uji statistik yang dilakukan didapatkan hasil nilai P yaitu 2,982 dengan nilai <i>sig</i> $0,03 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian media leaflet tentang ASI Eksklusif terhadap sikap ibu nifas.	Sampel yang digunakan lebih besar, subjek penelitian ibu hamil trimester III dan lokasi Wilayah Kerja Puskesmas.
3	Fairus Prihatin Idris, Reski Elvinasari	Pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif	2019	Wilayah Kerja Puskesmas Tinggimoncong Kabupaten Gowa	30	Ibu hamil Trimester III	Penelitian <i>Pre Experiment</i> dengan desain <i>one group pre test post test</i>	Hasil uji statistik menggunakan uji <i>wilcoxon</i> sehingga diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini pada media leaflet terhadap pretest dan posttest pengetahuan yaitu $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh antara pengetahuan	Sampel yang digunakan lebih besar, dengan rancangan eksperimen semu, dan menganalisis pengaruh konseling ASI dengan media leaflet.

								dengan media leaflet terhadap ibu hamil.	
4	Koekoeh Hardjito	Optimalisasi media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang ASI Eksklusif	2022	BPM Ida,S Kediri	24	Ibu Primigravida	Penelitian pra-eksperimen dengan data kuantitatif dengan desain <i>one group pre test post test</i>	Hasil perhitungan statistik dengan menggunakan <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i> diperoleh nilai <i>sig</i> 0.000. nilai ini lebih kecil dari α 0.05, sehingga hipotesis penelitian diterima bahwa dijumpai ketidaksamaan pengetahuan tentang ASI Eksklusif antara sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan media leaflet. Hasil perhitungan statistik dengan menggunakan <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i> diperoleh nilai <i>sig</i> 0.001. nilai ini lebih kecil dari α 0.05, sehingga hipotesis penelitian diterima bahwa terdapat perbedaan sikap tentang ASI Eksklusif antara sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media leaflet.	Sampel yang digunakan lebih besar, subjek pada ibu hamil trimester III, rancangan penelitian eksperimen semu, mengidentifikasi pengaruh konseling ASI dengan media leaflet dan lokasi Wilayah Kerja Puskesmas.
5	Aria Dwi Saputra, Iseu	Pengaruh pendidikan kesehatan	2021	Puskesmas Sukaraja	31	Ibu hamil	Penelitian kuasi eksperimen	Hasil uji statistik dengan menggunakan <i>Wilcoxon</i> diperoleh positive rank	Sampel yang digunakan lebih besar, subjek ibu hamil trimester III, dan

	Siti Aisyah, Siti Novianti	dengan media leaflet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang manajemen laktasi		Kabupaten Tasikmalaya			dengan desain <i>one group pre test-post test</i>	dengan <i>Asymp sign 2 tailed</i> sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi	mengidentifikasi konseling ASI dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap.
--	-------------------------------	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--

B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah bagian dari penelitian yang memberikan landasan konseptual dan teoritis yang mendukung studi yang dilakukan. Kerangka teori membantu peneliti dalam merumuskan pertanyaan penelitian, mengidentifikasi variabel-variabel yang relevan dan menginterpretasikan temuan (Deni *et al.*, 2024). Berikut ini adalah kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini:

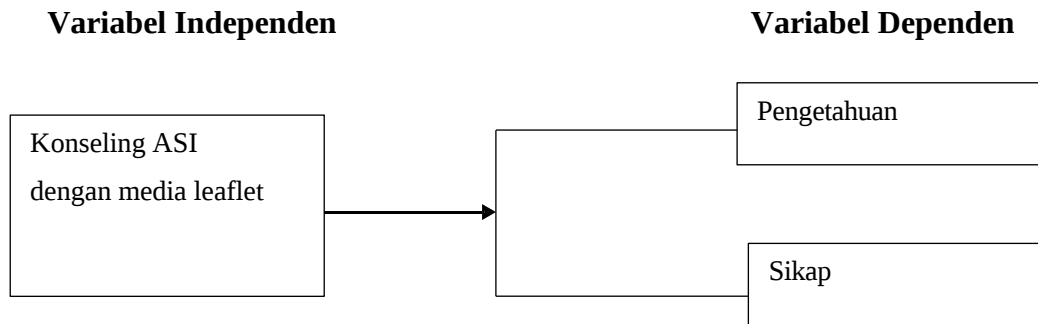


Sumber : (Herman *et al.*, 2021; Notoatmodjo, 2015; Rakhmawati *et al.*, 2020; Untari, 2017)

Gambar 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual, juga dikenal sebagai “Kerangka Konsep”, memiliki tujuan untuk menggambarkan alur pemikiran yang terhubung antara ide-ide yang berbeda dan memberikan gambaran berupa asumsi yang terkait dengan variabel yang akan diteliti di masa mendatang (Fitriani *et al.*, 2023). Dengan memilih variabel pengetahuan dan sikap terkait pemberian ASI Eksklusif sebagai fokus pada aspek-aspek yang paling mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, sekaligus memastikan hasil yang dapat digunakan dalam program edukasi kesehatan.



Gambar 2 Kerangka Konsep

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang menjadi fokus perhatian yang memberikan pengaruh dan mempunyai nilai (*value*). Variabel merupakan suatu besaran yang dapat diubah atau berubah sehingga dapat mempengaruhi peristiwa atau hasil penelitian. Variabel merupakan faktor yang menentukan validitas atau kebenaran hasil penelitian yang dilakukan (Setyaningrum *et al.*, 2024).

1. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat atau variabel dependen yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Mukhid, 2021). Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah pengetahuan dan sikap ibu hamil.

2. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas atau variabel independen yaitu variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi variabel terikat (Mukhid, 2021). Variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling ASI dengan leaflet.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Hipotesis merupakan asumsi atau prediksi yang dirumuskan berdasarkan pengetahuan sebelumnya atau observasi terhadap fenomena yang ingin diteliti. Hipotesis digunakan dalam penelitian ilmiah untuk menguji kebenaran suatu pernyataan atau menguji hubungan antara variabel-variabel tertentu (Suhartawan *et al.*, 2024). Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh konseling ASI dengan leaflet tentang ASI Eksklusif terhadap pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Pujokerto
2. Ada pengaruh konseling ASI dengan leaflet tentang ASI Eksklusif terhadap sikap ibu hamil di Puskesmas Pujokerto

F. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti. Definisi operasional variabel disusun dalam bentuk matriks, yang berisi: nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio). Definisi operasional dibuat untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Wirawan, 2023).

Tabel 4
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Variabel independen: Konseling ASI dengan leaflet.	Proses penyampaian informasi tentang ASI Eksklusif dengan diberikan leaflet.	Observasi	Checklist	Sebelum dilakukan KIE media leaflet. Setelah dilakukan KIE media leaflet.	-
2.	Variabel dependen: Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden di nilai melalui jawaban <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	<i>Pre test</i> dan <i>post test</i>	Lembar tes	Total nilai <i>pre test</i> dan <i>post test</i> dari lembar tes	Rasio
3.	Variabel Dependen: Sikap	Pernyataan responden terhadap ASI Eksklusif	Lembar pernyataan positif atau negatif	Kuisisioner	Total nilai pernyataan yang dihasilkan responden yang diperoleh melalui kuesioner	Rasio