

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1 Definisi

Pemberian ASI eksklusif merupakan memberikan ASI tanpa menambahkan makanan lain kepada bayi dalam jangka waktu 0-6 bulan. Selama periode tersebut, bayi tidak diberikan cairan tambahan seperti susu formula, air jeruk, teh, madu, atau air putih. Dalam konteks pemberian ASI eksklusif, bayi juga tidak boleh diberikan makanan pendamping seperti pisang, biskuit, bubur nasi, tim, dan sejenisnya. ASI eksklusif diharapkan dapat dipertahankan hingga mencapai usia 6 bulan. Meskipun pada usia 6 bulan bayi membutuhkan makanan tambahan, pemberian ASI masih dapat diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun, dengan catatan dilakukan dengan benar dan memadai sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi.⁹

ASI merupakan nutrisi yang tepat buat bayi. Kandungan ASI sangat dibutuhkan oleh bayi, dimana bayi usia 0 – 6 bulan telah terpenuhi kebutuhan gizinya bila hanya mengkonsumsi ASI saja. Selain itu tubuh bayi hanya mampu mengolah atau mencerna gizi yang ada di dalam ASI. Selain ASI bayi akan mengalami kesulitan dalam mencerna gizi.¹

2.1.2 Komposisi ASI

Dilihat dari waktu produksinya, ASI dapat dibedakan menjadi 3 yaitu :

a) Kolostrum

Kolostrum ialah susu ibu (ASI) yang dihasilkan dalam rentang waktu dari hari pertama hingga hari ke-4 setelah bayi dilahirkan. Kolostrum adalah cairan kental yang memiliki warna kekuningan hingga kuning. Kandungan kolostrum melibatkan tingkat protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih, dan antibodi yang lebih tinggi dibandingkan dengan ASI yang sudah matang. Jumlah kolostrum yang dihasilkan berkisar antara 150-300 mililiter dalam setiap 24 jam.

b) ASI Transisi / Peralihan

ASI peralihan merujuk kepada ASI yang melalui tahap peralihan dari kolostrum hingga menjadi ASI matang. ASI ini diproduksi mulai dari hari ke-4 hingga hari ke-10 setelah kelahiran. Selama dua minggu ini, volume ASI meningkat secara signifikan dan mengalami perubahan warna serta komposisi. Kandungan immunoglobulin dan protein dalam ASI peralihan mengalami penurunan, sementara lemak dan laktosa meningkat.

c) ASI Matur

ASI matur adalah ASI yang diproduksi mulai dari hari ke-10 dan seterusnya. ASI matur adalah sumber nutrisi bagi bayi yang terus mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan bayi hingga usia 6 bulan. ASI ini memiliki warna putih mirip susu

krim dan mengandung lebih banyak kalori dibandingkan dengan susu kolostrum maupun susu transisi.¹⁰

2.1.3 Kandungan ASI

Bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu mendapat lebih banyak air karena ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87,5%. Bayi tidak akan diare karena kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna mereka. Komponen asi terdiri dari Karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin yang membentuk ASI.¹¹

A. Karbohidrat

Laktosa, yang merupakan karbohidrat utama dalam ASI, berfungsi sebagai salah satu sumber untuk otak. Kadar karbohidrat dalam kolostrum tidak terlalu tinggi, tetapi kadar laktosa pada ASI transisi (7-14 hari setelah melahirkan) meningkat. Pada titik ini, kadar karbohidrat ASI relatif stabil.

B. Protein

ASI memiliki tingkat protein yang tinggi. Whey dan casein merupakan protein dalam ASI tetapi kadar protein whey lebih tinggi, sehingga ASI lebih mudah diserap dan dicerna.

C. Lemak

Kandungan lemak ASI rendah kemudian jumlahnya meningkat. Kandungan lemak ASI berubah setiap kali menyusui bayi yang terjadi secara otomatis. Komposisi lemak di 5 menit pertama akan berbeda di 10 menit kemudian. kadar lemak pada hari pertama

berbeda dari pada hari kedua dan berubah sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan energi bayi dan apa yang bayi butuhkan. ASI adalah lemak rantai panjang yang merupakan lemak yang dibutuhkan sel jaringan otak dan sangat mudah dicerna serta jumlahnya yang cukup tinggi. Omega 3, Omega 6, DHA dan Asam arachidonic adalah salah satu bahan penting untuk keselarasan ASI dan ASI mengandung asam linoleat yang tinggi.

D. Mineral

ASI mengandung mineral lengkap, levelnya relatif rendah, tapi cukup untuk bayi hingga 6 bulan. Zat-zat besi dan kalsium ditemukan dalam ASI. Mineral dan kuantitas yang sangat stabil tidak mempengaruhi pola makan ibu.

E. Vitamin

Beberapa vitamin yang terkandung di dalam ASI diantaranya adalah vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A dan vitamin yang larut dalam air.

2.1.4 Manfaat ASI

Pemerintah Republik Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. PP tentang pemberian ASI eksklusif ini merupakan penjabaran dari Undang-undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 129, ayat 1 “Pemerintah bertanggung jawab menetapkan kebijakan

dalam rangka menjamin hak bayi untuk mendapatkan ASI secara eksklusif”. Dan ayat 2: “ketentuan lebih lanjut sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah”.²¹

Berikut adalah manfaat ASI menurut Kristiyanisari W dan Proverawati tahun 2018²⁴:

1) Bagi Bayi

a. Membantu memulai kehidupan dengan baik

Bayi yang mendapatkan ASI memiliki kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal dan mengurangi kemungkinan obesitas karena ASI mudah dicerna.

b. Mengandung antibodi

Kolostrum mengandung immunoglobulin A dengan jumlah banyak yang memberikan kekebalan tubuh bayi terhadap infeksi, alergi, dan SIDS. ASI dapat menurunkan angka infeksi saluran pernapasan bawah, otitis media (infeksi pada telinga tengah), meningitis bakteri (radang selaput otak), infeksi saluran kemih dan diare.

c. ASI mengandung komposisi yang tepat

Bahan makanan yang baik untuk bayi terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas, semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama yang mengandung protein, air, mineral, lemak, serta laktosa.

- d. Mengurangi kejadian karies denties
- e. Memberikan rasa aman, nyaman, dan hangat pada bayi serta adanya ikatan antara ibu dan bayi
- f. ASI meningkatkan kecerdasan bayi
- g. Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak bayi akan tumbuh optimal, selain itu memiliki IQ lebih tinggi
- h. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara.
- i. Mencegah malnutrisi pada bayi.

2) Bagi Ibu

a) Aspek Kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin yang dapat menekan produksi estrogen sehingga tidak terjadi ovulasi atau pembuahan. Pemberian ASI saja selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran dan belum terjadi menstruasi kembali dapat dijadikan metode kontrasepsi dengan efisiensi 98%.

b) Aspek Kesehatan Ibu

Hisapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin pada kelenjar hipofisis. Oksitosin

membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pascapersalinan sehingga dapat mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif dapat mencegah peretakan pinggul serta memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif, mengurangi risiko hipertensi bagi ibu.

c) Aspek Penurunan Berat Badan

Ibu yang menyusui secara eksklusif dapat lebih mudah kembali ke berat badan seperti semula dikarenakan pada saat hamil terdapat penimbunan lemak pada tubuh yang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Menyusui secara eksklusif akan menghasilkan ASI lebih banyak sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai.

d) Aspek Psikologi

Memberikan kesenangan, kepuasan, dan kebanggaan ibu, telah menjadi wanita yang lengkap dan diperlukan karena dapat menyusui, juga meningkatkan hubungan kasih sayang ibu dan anak.

3) Bagi Keluarga

- a. Aspek Ekonomi ASI tidak perlu dibeli karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.
- b. Aspek Psikologi Kebahagiaan keluarga bertambah karena kelahiran lebih jarang sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.
- c. Aspek Kemudahan Menyusui sangat praktis karena dapat diberikan di mana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol, dan dot yang harus dibersihkan.

2.1.5 Fisiologi Laktasi

Fisiologi ASI dibagi menjadi 3, yakni perkembangan, pembentukan, dan sekresi.

1) Perkembangan Payudara

Payudara akan mengalami pertumbuhan, perkembangan, dan pematangan kelenjar susu sebagai persiapan untuk memproduksi ASI. Jaringan pada payudara akan mengalami perkembangan, membentuk kelenjar susu. Perkembangan tersebut dibantu oleh korpus luteum dan hormon-hormon yang dihasilkan oleh plasenta. Perubahan dan penyesuaian lainnya dibantu oleh beberapa hormon yang dapat mempercepat pertumbuhan, seperti insulin, prolaktin, lactogen plasenta, kortisol, *Human Chorionic*

Gonadotropin (HCG), hormon tiroid, dan hormone paratiroid. Cadangan lemak pada payudara akan meningkat sebagai persiapan pembentukan ASI. Dari segi fisiknya, ukuran payudara akan membesar sejalan dengan usia kehamilan. Selain itu, puting susu akan terlihat menonjol, dan bagian areola payudara akan berwarna lebih gelap. Tahap ini dapat ditandai dengan adanya peningkatan konsentrasi laktosa dan α lactalbumin pada plasma.²¹

2) Pembentukan

Hormon prolaktin bekerja pada jaringan pembentukan ASI. Hormon prolaktin meningkat selama kehamilan namun masih belum bisa memproduksi ASI karena adanya pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi. Saat bayi mulai mengisap payudara ibu, ini akan memicu saraf kecil di puting ibu. Saraf inilah yang menyebabkan hormon dilepaskan ke aliran darah.²²

Hisapan yang dilakukan bayi terhadap puting susu membuat sebuah rangsangan pada payudara dan selanjutnya akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini kemudian dilanjutkan menuju hipotalamus melalui medula spinalis untuk menekan pembentukan zat-zat yang akan menghambat sekresi prolaktin. Factor-faktor yang memicu keluarnya prolaktin selanjutnya akan merangsang adenohipofise sehingga keluarlah prolaktin. Setelah prolaktin dapat terbentuk, kemudian alveoli yang

berfungsi sebagai penghasil air susu juga akan terangsang dengan adanya hormon prolaktin tadi sehingga air susu terbentuk dalam alveoli.²¹

3) Sekresi

Sekresi atau proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Rangsangan puting dari isapan bayi menyebabkan otak mengeluarkan oksitosin ke dalam darah sehingga menyebabkan timbulnya kontraksi sel-sel di sekeliling alveolus maupun di dinding duktus di payudara. Kontraksi ini memeras ASI yang telah diproduksi dan mengeluarkan dari alveoli ke saluran dukus dan dukus laktiferus ke mulut bayi. Hormone oksitosin sendiri disebut juga hormin cinta karena dipengaruhi oleh emosi ibu. Produksi oksitosin semakin banyak ketika ibu melahirkan dalam keadaan rileks, tidak tertekan dan merasa dicintai. Produksi oksitosin pada awal persalinan dipengaruhi oleh efek kulit ke kulit (skin to skin), ketika ibu melihat bayinya menyusui, ibu meraba, mendengar dan mencium bayinya. Semakin bertambah usia maka produksi oksitosin dipengaruhi oleh pemikiran ibu tentang menyusui bayi atau ketika mendengar bayi yang lain menangis. Oleh karena itu, terkadang ASI mengalir walaupun tidak sedang menyusui namun hanya memikirkan bayi saja.²²

2.1.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi ASI Eksklusif

a) Pengetahuan

Pengetahuan merujuk pada segala sesuatu yang diketahui mengenai suatu hal. Pengertian pengetahuan juga dapat diartikan sebagai hasil dari proses mengetahui, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penggunaan mata dan telinga dalam proses pengamatan dan pendengaran.¹⁴

b) Pendidikan

Pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap praktik pemberian ASI eksklusif. Hal ini disebabkan oleh peran pendidikan sebagai fondasi dalam memahami informasi dan pengetahuan. Responden yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, pekerjaan tetap, serta akses yang memadai terhadap informasi, cenderung lebih mungkin memberikan ASI eksklusif. Faktor ini tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh lingkungan tempat kerja dan keluarga terhadap praktik pemberian ASI eksklusif.¹⁵

c) Pekerjaan

Bekerja seharusnya bukanlah alasan untuk menghentikan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan. Adanya cuti hamil selama 3 bulan juga dapat memberikan dukungan kepada ibu untuk

tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Dengan pemahaman yang benar mengenai menyusui, penggunaan perlengkapan memerah ASI yang baik, dan dukungan dari lingkungan kerja, seorang ibu yang bekerja masih mampu memberikan ASI secara eksklusif.

d) Budaya

Mitos tentang pemberian ASI bagi bayi, seperti keyakinan bahwa ibu yang menyusui dapat menurunkan kondisi fisiknya, sebenarnya sulit diterima oleh akal sehat. Kepercayaan ini tidak memiliki dasar ilmiah yang kuat. Selain itu, kekhawatiran ibu yang menganggap bahwa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan makanan bayi dapat mengarah pada pencarian alternatif, seperti memberikan susu pengganti atau tambahan. Penting untuk menciptakan pemahaman yang lebih akurat tentang kemampuan tubuh ibu menyusui dan memberikan dukungan agar proses menyusui dapat berjalan dengan baik. Pemahaman yang benar dan dukungan yang memadai dapat membantu mengatasi mitos-mitos yang tidak berdasar dan mendorong ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif.¹⁶

e) Dukungan Keluarga

Dukungan dari keluarga, termasuk suami, orang tua, atau saudara lainnya, memiliki peran krusial dalam menentukan keberhasilan menyusui. Pengaruh positif dari keluarga dapat berdampak pada kondisi emosional ibu, yang pada gilirannya

akan memengaruhi produksi ASI secara tidak langsung. Seorang ibu yang mendapatkan dukungan yang kuat dari suami dan anggota keluarga lainnya cenderung lebih mampu memberikan ASI kepada bayinya secara optimal. Suasana yang mendukung dan pemahaman kolektif tentang pentingnya menyusui dapat menciptakan lingkungan yang positif bagi ibu untuk melanjutkan dan mempertahankan praktik pemberian ASI.¹⁷

f) Dukungan Suami

Dukungan suami juga dapat dilakukan dengan memberikan pijatan oksitosin kepada ibu. Perbedaan produksi ASI pada ibu post partum setelah pemberian oksitosin menunjukkan ibu yang dilakukan pijat oksitosin memproduksi ASI lebih banyak daripada ibu yang tidak dilakukan pijat.¹⁷

g) Kesiapan Ibu

Mempersiapkan diri untuk menyusui selama kehamilan sangat penting karena dengan persiapan yang matang, seorang ibu akan lebih siap secara fisik dan mental untuk memberikan ASI kepada bayinya. Persiapan ini mencakup peningkatan pengetahuan dan dukungan psikologis guna mempersiapkan kesehatan mental, serta pelayanan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik ibu optimal.

2.2 Manajemen Laktasi

2.2.1 Definisi Manajemen Laktasi

Pemberian ASI khususnya secara eksklusif memerlukan manajemen yang baik dan benar. Manajemen laktasi merupakan suatu penatalaksanaan berupa upaya-upaya yang dilakukan dengan mengatur seluruh proses menyusui agar berjalan dengan baik dan benar sehingga berhasil memberikan ASI pada bayi secara optimal. Hal ini meliputi pemberian ASI eksklusif, teknik dan posisi menyusui, perlekatan bayi, frekuensi dan durasi menyusui, serta memberikan ASI perah.²⁰

Manajemen laktasi merupakan serangkaian proses menyusui yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan ibu khususnya pada periode menyusui eksklusif yaitu 0-6 bulan pertama pasca persalinan. Ruang lingkup dalam manajemen laktasi meliputi ASI eksklusif, posisi dan teknik menyusui, perlekatan bayi, frekuensi dan durasi menyusui, pemerahan ASI, dan menyimpan dan menghangatkan ASI. Tujuan dari manajemen laktasi adalah meningkatkan penggunaan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.

Berikut 10 langkah menuju keberhasilan menyusui menurut WHO:

- 1) Mematuhi kode internasional pemasaran produk pengganti ASI yang dikeluarkan WHO, Membuat kebijakan tertulis tentang pemberian makan bayi dan dikomunikasikan kepada semua staf rumah sakit dan orang tua bayi, 1c) Mengawasi dan mengelola data atas penerapan kebijakan ini di rumah sakit secara berkesinambungan,

- 2) Memastikan semua staf rumah sakit memiliki pengetahuan, kompetensi, dan keterampilan dalam memberikan dukungan menyusui,
- 3) Mendiskusikan dengan perempuan hamil dan keluarganya tentang manajemen laktasi dan pentingnya menyusui,
- 4) Memfasilitasi kontak kulit segera setelah lahir dan tanpa interupsi, serta mendukung ibu untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini,
- 5) Mendukung ibu untuk menginisiasi, mempertahankan menyusui, dan membantu menangani tantangan yang umum dihadapi ibu di awal masa menyusui,
- 6) Tidak memberikan asupan selain ASI, kecuali atas indikasi medis,
- 7) Rumah sakit wajib memberikan bantuan dan edukasi agar ibu mau dan mampu merawat bayinya sepanjang 24 jam selama dirawat di RS,
- 8) Mendukung ibu untuk mengenali dan merespons tanda lapar bayinya,
- 9) Rumah sakit wajib memberikan konseling ibu atas risiko penggunaan dot, botol susu dan empeng,
- 10) Mengoordinasikan kepulangan ibu dari RS sehingga ibu dan anaknya mendapat dukungan menyusui yang berkelanjutan meski telah keluar dari Rumah Sakit.

2.2.2 Ruang Lingkup Manajemen Laktasi

A. ASI Eksklusif

ASI eksklusif atau lebih tepatnya pemberian ASI secara eksklusif adalah suatu cara dimana bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain (seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih) dan tanpa tambahan makanan padat (seperti pisang, papaya, bubur, susu, biskuit, bubur nasi, dan tim). *The AAP Section on Breastfeeding, American Collage of Academy of Breastfeeding Medicine, Wordl Health Organization*, UNICEF dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan.

Berdasarkan penelitian- penelitian yang sudah dilakukan terbukti bahwa ASI eksklusif lebih unggul dibandingkan susu formula. ASI mengandung zat-zat kekebalan yang tidak dimiliki oleh susu formula. Zat-zat kekebalan ini sangat dibutuhkan oleh bayi pada bulan-bulan pertama pasca kelahiran. Penelitian yang sudah dilakukan membuktikan bahwa ASI eksklusif lebih unggul dibandingkan susu formula. Sebab ASI mengandung zat-zat kekebalan yang tidak dimiliki oleh susu formula. Zat-zat kekebalan ini sangat dibutuhkan oleh bayi pada bulan- bulan pertama pasca kelahiran.

B. Posisi dan Teknik Menyusui

Posisi menyusui pada bayi adalah aspek penting yang membantu bayi agar dapat menempel dengan baik dan memberikan

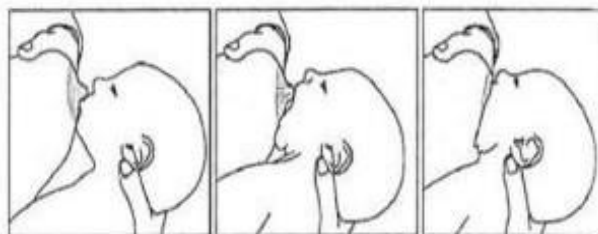
kenyamanan ibu saat menyusui (Puapornpong et al., 2015). Agar proses menyusui dapat berjalan dengan baik, maka seorang ibu harus memiliki keterampilan menyusui yang baik agar ASI dapat mengalir dari payudara ibu ke bayi secara eksklusif (IDAI, 2013). Adapun cara menyusui yang benar menurut Kristiyanasari W (2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting dan sekitar payudara
- 2) Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara ibu, bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan. Kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu.
- 3) Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan satu di depan.
- 4) Perut bayi menempel pada badan ibu, kepala bayi menghadap payudara, telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- 5) Bayi diberi rangsang agar membuka mulut dengan cara menyentuh pipi atau sisi mulut bayi
- 6) Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi diletakkan ke payudara ibu serta areola payudara dimasukkan ke mulut bayi
- 7) Posisi salah apabila hanya menghadap pada puting saja, akan mengakibatkan masukan ASI tidak kuat dan puting lecet.



Gambar 1. Posisi Menyusui yang benar

- 8) Perlekatan Bayi Beberapa tanda penting bahwa bayi melekat dengan baik saat menyusui adalah:
- Dagu bayi menyentuh payudara ibu
 - Mulut bayi terbuka lebar
 - Sebagian besar areola terutama yang berada di bawah masuk ke dalam mulut bayi
 - Bibir bayi terlipat keluar
 - Bayi menyusui dengan baik akan mengisap dengan pelan, berirama, tidak tegesa-gesa dan tidak terdengar bunyi berdecak, yang terdengar adalah suara bayi menelan.
 - Pipi bayi terlihat mengembung, dan ibu tidak merasa nyeri



Gambar 2. Perlekatan bayi yang benar

C. Frekuensi dan Durasi Menyusui

ASI diproduksi atas hasil kerja antara hormon dan reflex. Selama menyusui terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya ialah frekuensi menyusui, dalam konsep frekuensi pemberian ASI sebaiknya bayi disusui tanpa di jadwal (*on demand*), karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Karena menyusui berdasarkan jadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa dijadwal, sesuai kebutuhan bayi, akan dapat mencegah timbulnya masalah menyusui (Sujiyanti dkk dalam Purwani dan Darti, 2013).

D. Cara pemerahan ASI

ASI perah banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena banyak orang yang masih bingung akan cara pengelolaannya. Pada umumnya pemerahan ASI dengan pompa ataupun tangan. Terdapat dua macam pompa ASI, yaitu pompa manual dan pompa listrik. Pompa yang cocok dengan satu orang belum tentu cocok untuk orang lain, sehingga lebih baik mencoba untuk menemukan kecocokan (IDAI, 2013). Adapun cara pemerahan ASI yang benar menggunakan tangan menurut Ikatan Dokter Indonesia (2014):

- Gunakan wadah yang terbuat dari plastik atau bahan metal untuk menampung ASI.

- Cuci tangan terlebih dahulu dan duduk dengan sedikit mencondongkan badan ke depan.
- Payudara dipijat dengan lembut dari dasar payudara ke arah puting susu.
- Rangsang puting susu dengan ibu jari dan jari telunjuk anda.
- Letakkan ibu jari di bagian atas sebelah luar areola (pada jam 12) dan jari telunjuk serta jari tengah di bagian bawah areola (pada jam 6).
- Tekan jari-jari ke arah dada, kemudian pencet dan tekan payudara di antara jari-jari, lalu lepaskan, dorong ke arah puting seperti mengikuti gerakan mengisap bayi. Ulangi hal ini berulang-ulang
- Hindari menarik atau memeras terlalu keras. Bersabarlah, mungkin pada awalnya akan memakan waktu yang agak lama.
- Ketika ASI mengalir lambat, gerakkan jari di sekitar areola dan berpindah-pindah tempat, kemudian mulai memerah lagi.
- Ulangi prosedur ini sampai payudara menjadi lembek dan kosong
- Menggunakan kompres hangat atau mandi dengan air hangat sebelum memerah ASI akan membantu pengeluaran ASI.



Gambar 3. Cara Memerah ASI

E. Menyimpan ASI

- ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan portable cooler bag.
- Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan
- ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin (4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di freezer satu pintu selama 2 minggu, di freezer dua pintu selama 3 bulan dan di dalam deep freezer (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan
- Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan
- ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi
- ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi
- Jangan menggunakan microwave dan memasak ASI untuk

mencairkan atau menghangatkan ASI.

- Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung
- ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang (Satgas ASI IDAI, 2014).

F. Cara Mencairkan ASI dan Menghangatkan ASI

- 1) ASI beku atau yang dimasukkan di dalam lemari pendingin dapat dihangatkan di panci yang berisi air suam-suam kuku
- 2) Jangan menggunakan microwave untuk mencairkan atau menghangatkan ASI
- 3) ASI yang dicairkan harus digunakan dalam 24 jam pencairan
- 4) ASI yang dicairkan tidak boleh dibekukan atau disimpan lagi.

G. Cara Meningkatkan Produksi ASI

- Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong
- Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya
- Setiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian
- Bayi hanya menyusui pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula
- Menghindari kelelahan dan kecemasan pada ibu

- Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu dan kacang- kacangan minimal (500 kalori) per porsi
- Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan
- Banyak minum minimal 12-16 gelas/hari (Riksani, 2012).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Laktasi

a. Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif, hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil penelitian Dian Kurniasih (2015) mengenai hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan pemberian ASI eksklusif di Desa Bligo Kecamatan Ngluwar Jawa Tengah, didapatkan hasil bahwa sebagian besar pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dalam kategorik cukup yaitu 22 orang (55%) dan sebagian kecil responden berpengetahuan baik 12 orang (27,3%) dan kurang 10 orang (22,7%) (Dian K, 2015)

b. Sikap

Menurut Newcomb dalam Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di

lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap dapat mempengaruhi pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif, hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil penelitian Mariane, dkk (2013) tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado, menyatakan bahwa terdapat hubungan sikap ibu menyusui dengan pemberian ASI Eksklusif dengan sikap 20 responden (52,6%) sangat menonjol pada kategori kurang (Wowor dan Laoh, 2013).

c. Persepsi

Persepsi merupakan proses dimana individu mengatur dan menginterpretasikan kesan sensoris mereka, guna memberikan arti bagi lingkungan mereka. Persepsi mempengaruhi individu dalam berperilaku termasuk dalam perilaku memberikan ASI eksklusif dan manajemen laktasi (Megasari, 2014). Teori ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arlinda, Saprawati dan Afriyani, 2013). Yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi ibu tentang menyusui dengan pemberian ASI eksklusif

d. Pekerjaan

Status pekerjaan dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI khususnya ASI eksklusif. Adanya kecenderungan para ibu yang bekerja mencari nafkah menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI. Meningkatnya partisipasi angkatan kerja perempuan yang antara lain disebabkan oleh tuntutan ekonomi, menyebabkan sebagian keluarga

tidak dapat mempertahankan kesejahteraannya hanya dari satu sumber pendapatan. Masuknya perempuan dalam kerja sedikit banyak mempengaruhi peran ibu dalam pemberian ASI (Suhartin R, 2018)

e. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi seorang ibu dalam memberikan ASI pada bayinya. Penyerapan informasi yang beragam dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pendidikan akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan manusia baik pikiran, perasaan maupun sikap. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka semakin tinggi pula pemberian ASI Eksklusif, hal ini dikarenakan ibu sudah paham dan tahu tentang manfaat penting dari pemberian ASI secara Eksklusif kepada bayi (Tarigan dan Aryastami, 2013).

f. Dukungan Keluarga

Peran keluarga dalam mendukung ibu menyusui berpengaruh terhadap keberhasilan ASI Eksklusif. Dukungan yang berasal dari keluarga baik suami, ibu mertua, dan anggota keluarga lainnya yang sudah mempunyai pengalaman menyusui biasanya menjadi dominan terhadap ibu (Prasetyono, 2012).

2.3 Pengetahuan

2.3.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pencapaian dari ingin tahu seseorang pada sebuah obyek yang dilihat. Pengetahuan itu sendiri memiliki arti domain yang bermakna dalam terbentuknya sikap seseorang dari

pengalaman yang dicapai, telah dibuktikan bahwa Aktivitas berbasis pemahaman akan bertahan lebih lama daripada aktivitas berbasis non-pemahaman. (Pitaloka et al., 2018).

Pengetahuan yang dimiliki ibu hanya sebatas tingkat “tahu”, hingga tidak begitu luas, dan juga tidak memiliki kebiasaan dalam mempraktekannya, jika pemahaman ibu sangat luas dan memiliki wawasan terkait ASI eksklusif baik dari pengalaman pribadi ataupun hasil dari pengamatan dari orang lain, baik dari lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga hingga membuat ibu terinspirasi untuk mengaplikasikan.¹⁸

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan motivasi pada diri ibu dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pengetahuan merupakan suatu hal yang begitu penting dalam membentuk sikap seseorang dari pengalaman, penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan menetap lebih lama dibandingkan yang bukan didasari pengetahuan.¹⁹

2.3.2 Tingkat Pengetahuan

Pitaloka et al., menetapkan hal-hal berikut sebagai tingkat pengetahuan¹⁸:

a. Tahu (know)

Tahu diartikan menjadi pengingat terhadap teori yang pernah dibaca ataupun dilihat sebelumnya, tingkat pemahaman ini berfungsi sebagai penarikan kembali informasi sebelumnya (recall) tentang

entitas teoritis yang pernah dibaca dan diterima, maka dari itu yang ialah tingkat pengetahuan terendah dan kata kerja yang digunakan untuk mengukur seberapa banyak orang memahami dengan menyebutkan, menafsirkan, mendemonstrasikan, dan menggambarkan sumber materi.

b. Pemahaman (*comprehension*)

Mengetahui sesuatu melibatkan kemampuan untuk mengeksploitasikan dengan tepat terkait obyek yang dikenal hingga seseorang dapat menginterpretasikan teori dengan tepat, seseorang yang sudah mengerti terhadap obyek atau teori harus bisa mengeksploitasikan, menyebutkan contoh, menyimpulkan terhadap obyek yang dipahami.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai suatu kompetensi untuk memakai materi yang sudah dipelajari pada keadaan dan kondisi riil (faktual). Aplikasi itu sendiri bisa dimaknakan seperti aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, sistem, pedoman dalam konteks atau keadaan yang lain.

d. Analisa (*Analysis*)

Analisa merupakan sebuah kompetensi untuk menjelaskan materi, sebuah obyek dalam komponen, akan tetapi masih di lingkup struktur organisasi masih terdapat konteks satu dan lainnya. Kompetensi dalam analisis tersebut bisa dilihat melalui eksploitasi dari kata kerja, misal

bisa memvisualkan, membedakan, menyatukan dan lain sebagainya.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis suatu kompetensi untuk meletakkan kedalam sebuah bentuk keseluruhan sesuatu yang baru, sintesis merupakan suatu kompetensi lebit tepatnya penyusunan hal yang baru, misalnya bisa menata, dan menjadwalkan, dapat meluaskan, bisa mencocokkan dan lain sebagainya terhadap sebuah teori atau kaidah-kaidah yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi salah satu hal yang berkesinambungan dengan kompetensi dalam melakukan justifikasi atau evaluasi dari sebuah materi dan juga 8 obyek, keputusan yang dipilih sendiri berdasarkan standar yang ada digunakan sebagai dasar evaluasi.

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mungkin Berdampak Pada Pengetahuan Seseorang

Pengetahuan terdiri dari faktor yang dapat mempengaruhi teori tersebut dekemukakan oleh Pitaloka et al., (2018), yaitu¹⁸ :

A. Faktor Internal, meliputi:

- Usia Persepsi dan pola individu meningkat seiring bertambahnya usia, menghasilkan perolehan pengetahuan yang lebih besar.
- Pengalaman Pengalaman belajar dalam diri seseorang bisa di peroleh di tempat kerja yang dikembangkan, dan juga memberikan pengetahuan, kompetensi profesional, bisa mengembangkan kompetensi dalam mengambil kesimpulan yang berangkat dari

masalah faktual dan menggabungkan penalaran etis dan ilmiah.

B. Faktor Eksternal, meliputi :

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang memiliki dampak yang signifikan pada seberapa mudah mereka dapat mempelajari pengetahuan baru dan memahaminya, semakin terdidik seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk mempelajari informasi baru baik dari lingkungan mereka maupun media.

2. Informasi

Informasi bisa didapatkan baik dari pendidikan formal seseorang ataupun non formal, bisa memberi dorongan baik jangka pendek hingga seseorang dapat memperoleh perubahan atau meningkatnya pengetahuan, dan juga sebagai metode komunikasi disetiap bentuk media massa baik televisi, surat kabar, radio, majalah memiliki dampak yang tinggi untuk membangun pendapat seseorang dan keyakinannya.

3. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan atau hebit dalam kata lain tradisi yang terkadang diaplikasikan oleh seseorang tanpa melalui pemikiran hal tersebut baik atau tidak, oleh karena itu hal tersebut dapat akan menambah wawasan pengetahuan meskipun tidak mengaplikasikan, status ekonomi merupakan salah satu yang menentukan fasilitas yang dibutuhkan, hingga status sosial

ekonomi tersebut berpengaruh terhadap pengetahuan individu.

4. Lingkungan

Lingkungan terdapat hubungan timbal balik dalam lingkungan yang akan dialami seseorang sebagai wawasan pengetahuan, dan lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana individu berada di lingkungan dalam hal menerima informasi.