

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Laktasi

2.1.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) memberikan nutrisi yang baik bagi bayi karena ususnya tidak dapat mencerna makanan selain ASI. Kandungan dalam ASI terdapat gizi yang baik dan bermanfaat bagi bayi. Dalam ASI terdapat juga kandungan protein, karbohidrat, vitamin, air yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Pitaloka et al., 2018). Menurut (Florida et al., 2019) nutrisi yang alami dan baik adalah ASI, karena memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan pertumbuhan bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan emulsi lemak dalam protein cair, laktase, dan garam organik yang disekresikan oleh kelenjar susu ibu (Johan et al., 2019). Oleh sebab itu pemberian ASI diberikan setelah bayi lahir sampai bayi usia 6 bulan, jika membahas tentang ASI eksklusif. Menyusui bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, tanpa pemberian makan dan minuman tambahan disebut juga dengan ASI eksklusif.

Pemberian ASI eksklusif yang tidak memadai membuat tingkat gizi dan kesehatan anak di Indonesia mengkhawatirkan. Peran ibu sangat penting dalam program pemberian ASI eksklusif. Dalam proses menyusui terdapat pengetahuan yang berpengaruh untuk memberikan ASI eksklusif. Sosial, ekonomi, pengalaman dan juga pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif (Pitaloka et al., 2018).

Pemberian ASI eksklusif meliputi pemberian ASI sejak bayi dilahirkan hingga bayi berusia 6 bulan (Pitaloka et al., 2018). Dalam menuntaskan prevalensi kurangnya gizi dan kesehatan bayi maka dilakukan program pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif mempunyai dampak yang signifikan terhadap status gizi dan kesehatan bayi. Keuntungan memberikan ASI eksklusif dapat mempermudah terjalinnya kasih sayang seorang ibu dengan bayi. Status gizi yang baik bagi anak yang mendapatkan ASI eksklusif (Herman et al., 2018).

2.1.2 Komposisi ASI

Dalam ASI, larutan protein, laktase dan garam organik mengandung lemak yang disekresikan oleh kelenjar susu ibu. Seiring waktu ke waktu komposisi pada

ASI tidak sama. Sehingga gizi seorang ibu yang masih dalam fase menyusui harus diperhatikan (Asri et al., 2018). Unsur kekebalan tubuh, nutrisi, hormon, dan anti alergi dan juga inflamasi merupakan kandungan yang ada pada ASI. Dalam kolostrum terdapat kandungan protein, sel darah putih, dan anti bodi yang berperan dalam melindungi bayi sampai usia 6 bulan (Permana et al., 2018).

Kondisi yang normal payudara memproduksi ASI yaitu pada masa kehamilan di bulan akhir. Payudara bisa menghasilkan air susu sekitar 50-100ml/hari. Seiring waktu jumlah ASI akan terus meningkat 500ml pada saat minggu kedua (Permana et al., 2018). Menurut (Chomaria, 2020) ASI dihasilkan dengan dua cara yaitu:

1. Kerjasama antara hormon prolaktin dan hormon oksitosin

Pada ujung saraf sensori terletak dibagian putting seorang ibu. Hisapan pada bayi dapat merangsang payudara seorang ibu sehingga menimbulkan implus menuju hipotalamus, kemudian implus tersebut akan diteruskan ke kelenjar hipofisis anterior dan mengsekresikan hormon prolaktin, sedangkan kelenjar hipofisis posterior berfungsi sebagai mengsekresikan hormon oksitosin. Hormon prolaktin akan mengalir menuju kelenjar payudara, maka akan terjadi pembentukan ASI.

2. Reflek menghisap bayi

Selain dari hormon oksitosin dan prolaktin yang dihasilkan oleh ibu, peran isapan pada bayi juga dapat membantu proses terbentuknya ASI. terdapat dua macam cara bayi dalam menghisap, yaitu:

- a. Meregangkan area putting susu dan aerola sehingga membentuk seperti dot susu.
- b. Menekan bagian aerola yang terenggang dengan lidah ke bagian langit-langit.

2.1.3 Jenis ASI

Menurut (Chomaria, 2020) Air Susu Ibu dibagi menjadi tiga, berdasarkan waktu produksi, yaitu:

a. Kolostrum

Produksi kolostrum terjadi beberapa hari setelah bayi lahir, kolostrum mengandung banyak anti bodi dan protein. Tekstur pada kolostrum ini kental,

dan jumlahnya sedikit. Manfaat dari kolostrum dapat menyelimuti bagian usus bayi juga melindungi bayi dari bakteri, sehingga memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sejak kelahiran bayi. Seiring berjalannya waktu, produksi kolostrum berangsur-angsur berkurang seiring dengan keluarnya ASI pada hari ke-3 hingga ke-5 setelah bayi lahir.

Beberapa yang harus diketahui ciri dari produksi kolostrum, yaitu:

1. Akan berubah secara berangsur-angsur
2. Berperan sebagai laktasif yang memiliki fungsi untuk membersihkan dan juga melapisi mukosa pada usus bayi yang baru lahir
3. Mengandung protein kurang lebih 10%
4. Mengandung beberapa protein seperti sel darah putih, immunoglobulin, dan laktoferin
5. Mengandung vitamin A, mineralnatrium (Na), dan seng (Zn)

b. Susu matang

Seiring waktu, jumlah susu mulai meningkat dan tampak kandungannya yang berubah, terlihat biru dan cair. Hal ini disebut dengan susu matang/mature. Kandungan gizinya yang diperlukan bayi untuk tumbuh sehat. Tekstur dari susu matang ini terlihat encer daripada susu formula. Hal ini biasa, karena ASI menyediakan air yang cukup meski dalam cuaca panas.

c. Susu pertama dan terakhir

Foremilk disebut juga susu pertama yaitu susu yang keluar terlebih dahulu. Susu awal ini banyak mengandung vitamin, mineral, air, protein, laktosa dan terdapat kandungan lemak yang sedikit 1-2%. ASI ini dapat membantu bayi dalam menghilangkan rasa haus.

Sedangkan susu akhir yaitu susu yang keluar setelah menyusui atau saat masa menyusui hampir usai. Tekstur dari susu akhir ini tampak putih dibandingkan formilk karena formilk mengandung lebih banyak lemak. Lemak pada susu akhir ini sebagai pemasok lebih dari 50% energi dalam ASI.

2.1.4 Manfaat ASI

Menurut (Pebrianthy & Napitupulu, 2021) pemberian ASI eksklusif dapat membawa manfaat psikologis dan fisiologi bagi bayi dan juga ibu. Adapun manfaat dari fisiologisnya yaitu melindungi bayi dari penyakit menular seperti

ISPA, otitis media, dan diare. Manfaat lain dari pemberian ASI menurut (Jauhari et al., 2018) yaitu:

1. Manfaat bagi ibu

Sebagai alat kontrasepsi dari hisapan mulut bayi, yang akan merangsang ujung saraf sensorik, sehingga menyebabkan kelenjar hipofisis mengsekresikan prolaktin. Dalam hal ini, hormon prolaktin yang masuk ke ovarium akan menghambat produksi estrogensehingga menyebabkan tidak terjadi ovulasi dan memperlambat proses kehamilan, jika bayi diberi ASI eksklusif dan tidak terjadi menstruasi.

2. Manfaat bagi bayi

ASI mengandung zat gizi (vitamin, karbohidrat, mineral, lemak dan protein) untuk kebutuhan bayi, yang bermanfaat bagi tumbuh kembang bayi, perkembangan fisik dan intelektualnya. Bayi akan terlindungi dari alergi karena sistem IgE bayi baru lahir belum sempurna, sehingga dengan memberikan ASI bayi mungkin akan lebih mampu melawan penyakit.

3. Manfaat bagi keluarga

Dari segi keuangan, keluarga tidak perlu mengeluarkan banyak uang untuk membeli susu formula, selain itu juga tidak merepotkan keluarga. Ibu cukup mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berprotein agar bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi ASI

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui adalah :

1. Makanan

Ibu harus menjaga pola makan agar produksi ASI meningkat. Makanan yang ibu konsumsi sebaiknya memiliki kandungan gizi yang tinggi dan dimakan secukupnya.

2. Ketenangan pikiran dan jiwa

Ketenangan pikiran dan jiwa sangat berpengaruh juga pada produksi ASI. Dalam mencapai produksi ASI yang baik, maka kondisi ibu harus dalam kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang. Ketika keadaan psikologis seorang ibu tertekan, sedih maupun tegang akan mempengaruhi volume produksi ASI.

3. Pemakaian kontrasepsi

Faktor penggunaan kontrasepsi juga dapat mempengaruhi pada ibu menyusui, agar tidak mempengaruhi produksi ASI alat kontrasepsi yang dapat digunakan yaitu kondom, IUD, obat pil khusus untuk menyusui dan suntik hormonal 3 bulanan.

4. Perawatan payudara

Manfaat perawatan payudara dapat mempengaruhi kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon oksitosin dan prolaktin.

5. Anatomis payudara

Jumlah lobus dalam payudara dapat mempengaruhi terjadinya produksi ASI. Sangat perlu diperhatikan juga bentuk anatomis papila ataupun puting susu ibu.

6. Faktor fisiologi

Terbentuknya Air Susu Ibu dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang dapat menentukan produksi dan pemeliharaan sekresi pada ASI.

7. Pola istirahat

Pola istirahat ibu yang cukup dapat mempengaruhi produksi ASI dan pengeluaran ASI. jika kondisi pada ibu kecapekan atau kurang istirahat maka produksi ASI akan berkurang.

8. Faktor isapan bayi

Ketika seorang ibu lebih sering memberikan ASInya kepada bayi, produksi ASI dan pengeluarannya akan semakin banyak. Tetapi frekuensi menyusui pada bayi premature dan cukup bulan berbeda. Bayi premature atau belum cukup umur belum dapat menyusu, sedangkan pada bayi yang cukup bulan frekuensi menyusu hingga 10 kali/hari selama dua minggu pertama setelah kelahiran.

9. Berat badan lahir bayi

Bayi yang lahir dengan berat badan lahir rendah atau disebut juga dengan BBLR mempunyai kemampuan menyusu yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang lahir dengan berat badan normal (>2500g). Kemampuan menyusu yang lebih rendah meliputi durasi dan frekuensi menyusu yang lebih rendah dibandingkan bayi dengan berat badan normal, sehingga akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam produksi ASI.

10. Konsumsi alkohol dan rokok

Konsumsi alkohol dan rokok dapat mempengaruhi produksi ASI karena dapat mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin dalam produksi ASI. Merokok dapat merangsang pelepasan adrenalin, dimana adrenalin ini akan menghambat pelepasan oksitosin. Konsumsi alkohol meskipun dalam dosis rendah dapat membuat ibu merasa lebih tenang sehingga meningkatkan produksi ASI, namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin (Tonasih & Sari, 2020).

2.1.6 Mekanisme Pembentukan ASI

Faktor hormonal yang dapat mempengaruhi produksi ASI dan pembentukan ASI yang terjadi pada awal kehamilan. Hisapan bayi pada puting ibu dapat merangsang serabut saraf. Serabut saraf mengirimkan pesan susu untuk mengalir melalui tulang belakang menuju kelenjar pituitari di otak. Kelenjar pituitari bereaksi dengan otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin.

Dalam pembentukan ASI akan terjadi proses pembentukan *loctogen* dan hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI. menurut IDAI (2018) dalam (Mertasari & Sugandini, 2020) terdapat tiga fase dalam proses laktasi untuk pembentukan ASI diantaranya yaitu:

a. Fase laktogenesis I

Pada fase ini terjadi di akhir kehamilan yang mana payudara telah memproduksi kolostrum di akhir kehamilan, namun ASI belum keluar karena kadar hormon progesteron masih tinggi.

b. Fase laktogenesis II

Fase laktogenesis II ini terjadi setelah kelahiran plasenta yang mana kadar pada hormon progesteron, estrogen, HPL yang datang secara tiba-tiba dan prolactin yang masih tinggi sehingga produksi ASI sangat banyak.

c. Fase laktogenesis III

Pada fase ini terjadi pada hari-hari pertama setelah kelahiran, saat produksi ASI mulai stabil. Frekuensi menyusui sangat mempengaruhi produksi ASI yang melimpah.

2.2. Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk suatu tindakan seseorang, dimungkinkan untuk mengetahui hasil persepsi terhadap segala sesuatu yang telah terjadi dan sedang terjadi berdasarkan pengalaman. Menurut Notoatmodjo (2003) persepsi terjadi pada panca indera manusia yaitu penciuman, pendengaran, penglihatan, dan sentuhan. Kebanyakan indera manusia diperoleh melalui proses visual dan pendengaran. Selain itu, pengetahuan diperoleh melalui pengalaman dan proses pembelajaran di pendidikan formal maupun informal. Pengetahuan atau kesadaran merupakan bidang yang sangat penting dalam membentuk tindakan manusia.

Sukmadinata (2006) berpendapat bahwa hal yang hakiki dalam kehidupan manusia adalah mengetahui. Pengetahuan terbentuk melalui proses pengorganisasian pengetahuan terstruktur yang baruan yang sudah ada, setelah itu pengetahuan baru tersebut diinterpretasikan melalui proses berpikir dan belajar.

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) dan Anggita (2018) dalam (Nursalam S.Kep & Febriani M.Kep, 2023) tingkat pengetahuan yang disebutkan dalam bidang kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Mengingat isi yang dipelajari sebelumnya adalah arti dari kata tahu. Tingkat pengetahuan ini melibatkan mengingat sesuatu yang spesifik diantara semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Jadi, pengetahuan adalah tingkat pemahaman yang rendah, alat ukur untuk mengetahui apakah seseorang mengetahui apa yang telah dipelajari, termasuk apakah seseorang dapat menyebutkan, mendeskripsikan, menyatakan, mendefinisikan makna, dan sebagainya.

2. Pemahaman (*compreiension*)

Pemahaman diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara objek yang diketahui secara akurat dan mampu menafsirkan materi secara akurat dan

tepat. Orang yang memahami suatu hal dan dokumen dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan meramalkan hal-hal yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang dipelajari dalam situasi atau kondisi kehidupan nyata.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menguraikan suatu bahan atau benda menjadi bagian-bagian komponennya, namun selalu dalam suatu struktur yang terorganisir dan selalu berhubungan satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesist*)

Sintesis melambangkan kemampuan menyusun atau menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu bentuk utuh yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah kemampuan untuk membuat rumus-rumus baru dari rumus-rumus yang sudah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi menyangkut kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu objek atau dokumen. Evaluasi didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada. Mengukur pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan pertanyaan tentang materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden terhadap pengetahuan yang ingin kita ketahui atau pengukuran-pengukuran disesuaikan dengan tingkatan diatas.

2.2.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan dapat memecahkan masalah yang dihadapi seseorang. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan dapat diperoleh secara tradisional dan secara modern. Cara tradisional dapat diperoleh melalui salah satu cara (*trialand error*) dimana cara ini, sudah banyak dilakukan seseorang sebelum adanya budaya bahkan mungkin sebelum adanya peradaban, cara kekuasaan atau orteriter yaitu dengan cara memperoleh pengetahuan dari kehidupan sehari-hari. Cara memperoleh pengetahuan berdasarkan pengetahuan dimasa lalu untuk memecahkan sesuatu masalah dan cara memperoleh pengetahuan melalui jalan pikiran dimana jalan ini sejalan dengan perkembangan manusia. Cara modern merupakan cara baru dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih

sistematis, logis dan alamiah. Cara ini disebut sebagai metode penulisan atau lebih populer disebut dengan metodologi penulisan (Ardiansya SST. M.S et al., 2022)

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mubarak (2011) dalam (Suriani Sinaga & Novia Rizki, 2020) ada 7 faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain :

1. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha seseorang untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuannya dalam memahami sesuatu. Orang yang berpendidikan tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, semakin banyak seseorang belajardan semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin mudah pula mereka menyerap informasi.

2. Pekerjaan

Bekerja merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Melalui lingkungan kerja, dapat mengumpulkan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dan tidak langsung.

3. Usia

Usia juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan berpikirnya akan semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh pun akan semakin meningkat.

4. Minat

Minat merupakan keinginan seseorang yang sangat tinggi terhadap suatu hal. Hobi membuat seseorang berusaha menekuninya, sehingga seseorang memperoleh ilmu yang lebih luas.

5. Pengalaman

Secara umum, semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang mengenai suatu peristiwa di masa lalu, semakin banyak pula pengetahuan yang diperolehnya.

6. Lingkungan

Lingkungan hidup mengacu pada segala sesuatu yang ada disekitar manusia, baik secara fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan dapat mempengaruhi

proses perolehan pengetahuan seseorang yang tinggal di lingkungan tersebut.

7. Informasi

Orang yang mempunyai lebih banyak sumber informasi mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Secara umum, semakin mudah memperoleh informasi, semakin cepat pula orang memperoleh pengetahuan baru.

2.3. Hubungan Pengetahuan dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Pengetahuan sangat penting dalam menentukan perilaku manusia, karena pengetahuan menentukan kesadaran dan kebiasaan manusia dalam kehidupan sehari-hari khususnya pemberian ASI eksklusif. Tingkat pengetahuan yang tinggi dapat mempengaruhi pemikiran seseorang, bahkan masyarakat, dari negatif menjadi positif, karena dilandasi oleh pertimbangan kesadaran, minat dan sikap positif. Menurut (Santo et al, 2017) ada beberapa jenis faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, termasuk pendidikan.

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan komersial yang bertujuan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat atau individu. Dengan pesan tersebut diharapkan masyarakat atau individu mempunyai pengetahuan yang cukup untuk membawa perubahan pola pikir khususnya pemberian ASI eksklusif sesuai anjuran yang diharapkan.