

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Asi Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

Air susu ibu (ASI) merupakan emulsi lemak yang diproduksi oleh kelenjar mamae ibu, berfungsi sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi. ASI mengandung larutan protein, laktosa, serta berbagai garam anorganik.(22). Berdasarkan definisi dari WHO, ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan atau makanan lainnya, termasuk air putih, kecuali jika diperlukan larutan rehidrasi oral, suplemen vitamin, mineral, atau obat-obatan.(23). ASI eksklusif merujuk pada praktik pemberian hanya ASI kepada bayi usia 0 hingga 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman apapun. Tambahan yang tidak dianjurkan meliputi air putih, susu formula, jus, madu, teh, maupun makanan seperti buah-buahan (pisang, pepaya), bubur susu, biskuit, bubur nasi, atau nasi tim (24).

Selama enam bulan pertama kehidupan, bayi dianjurkan untuk menerima ASI saja tanpa disertai makanan atau minuman lain (25). Bayi diberikan ASI secara eksklusif sejak baru dilahirkan sampai ia berusia usia enam bulan, dan terus diberikan hingga usia dua tahun. *On demand feeding* adalah pemberian ASI eksklusif yang dilakukan kapan saja sesuai keinginan bayi. Bayi dapat disusui sesering yang diinginkan oleh ibu atau bayi itu sendiri. Menurut Nurjannah, Pemberian ASI sesuai dengan

kebutuhan bayi dapat meningkatkan produksi ASI, mempercepat kenaikan berat badan bayi, mencegah pembengkakan pada payudara ibu, serta mempermudah penetapan pola menyusui yang baik (26).

2. Jenis- Jenis ASI

ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu:

a. Kolostrum

Kolostrum merupakan ASI awal yang diproduksi oleh kelenjar payudara, umumnya mulai keluar pada hari pertama hingga keempat pasca persalinan. Cairan ini bertekstur kental, bersifat lengket, dan berwarna kekuningan. Dibandingkan dengan ASI matang, kolostrum mengandung lebih banyak protein, mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih, serta antibodi. Sementara itu, kadar laktosa dan lemak dalam kolostrum cenderung lebih rendah. Komponen utama kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA, dan IgM), yaitu jenis protein yang berperan sebagai antibodi untuk melindungi bayi dari berbagai ancaman infeksi seperti bakteri, virus, jamur, dan parasit.

b. ASI Transisi atau Peralihan

ASI transisi adalah fase peralihan antara kolostrum dan ASI matur yang biasanya berlangsung dari hari keempat hingga hari kesepuluh setelah melahirkan. Dalam tahap ini, jumlah ASI yang diproduksi meningkat secara signifikan, disertai dengan perubahan warna dan kandungan gizinya. Konsentrasi imunoglobulin dan protein mulai menurun, sedangkan kandungan lemak dan laktosa meningkat.

c. ASI Mature atau Matang

ASI matang mulai diproduksi sekitar hari kesepuluh pasca melahirkan dan berlanjut seterusnya. Ciri khas ASI ini adalah warnanya yang putih dan komposisinya yang relatif stabil. Saat dipanaskan, ASI matang tidak akan menggumpal. Terdapat dua jenis ASI matang, yaitu *foremilk* dan *hindmilk*. *Foremilk* adalah ASI yang keluar terlebih dahulu saat menyusui, bertekstur lebih encer, mengandung sedikit lemak, namun kaya akan laktosa, gula, protein, mineral, dan air. Kedua jenis ASI matang tersebut mencakupi:

- 1) *Foremilk*, disimpan di saluran susu dan keluar pertama kali saat menyusui. ASI ini memiliki konsistensi yang lebih encer dan diproduksi dalam jumlah lebih banyak dibandingkan dengan *hindmilk*. *Foremilk* kaya akan laktosa, yang berperan penting dalam mendukung perkembangan otak bayi.
- 2) *Hindmilk*, di sisi lain, keluar setelah *foremilk* habis, biasanya ketika sesi menyusui hampir selesai, dengan jumlah yang lebih sedikit dibandingkan *foremilk*. *Hindmilk* kaya akan lemak, yang sangat penting untuk pertumbuhan fisik, penyediaan energi, dan perlindungan organ vital bayi yang masih berkembang. Kandungan lemak dalam *hindmilk* bisa mencapai 2-3 kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan kandungan lemak pada *foremilk* (28)(27).

3. Manfaat ASI

a. Bagi Bayi

ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi, karena kandungannya yang kaya dan kompleks. ASI memberikan berbagai manfaat penting bagi kesehatan bayi. Beberapa manfaat utama ASI bagi bayi antara lain sebagai berikut :

1) Nutrisi Seimbang

ASI mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan oleh bayi. Semua kandungan ASI disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi bayi pada setiap tahap perkembangannya. Komposisi alami ASI membantu mencegah kelebihan nutrisi yang dapat menyebabkan obesitas pada bayi.

2) Mencegah Infeksi

ASI mengandung zat antibakteri alami serta komponen yang dapat memperkuat daya tahan tubuh, sehingga memiliki peran penting dalam menjaga bayi dari ancaman infeksi. Bayi yang disusui cenderung memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami infeksi dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima ASI.

3) Meningkatkan Kecerdasan

ASI memiliki berbagai zat gizi esensial yang mendukung pertumbuhan otak serta perkembangan sistem saraf. Nutrisi-nutrisi ini berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, sehingga bayi

yang disusui cenderung menunjukkan kemampuan intelektual yang lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui.

4) Mencegah Diare dan Alergi

Zat-zat khusus dalam ASI memiliki fungsi penting dalam memberikan perlindungan terhadap infeksi serta membantu perkembangan saluran cerna bayi. Karena itu, bayi yang disusui cenderung lebih terlindungi dari gangguan seperti diare dan alergi.

5) Mendukung Perkembangan Psikomotorik

ASI memiliki kandungan zat gizi kompleks yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan bayi secara keseluruhan. Nutrisi yang optimal dari ASI memungkinkan bayi untuk mencapai perkembangan psikomotorik yang maksimal.

6) Memberikan Efek Psikologis Positif

Praktik menyusui menciptakan hubungan emosional yang kuat pada ibu dan bayi. Dengan kontak mata, sentuhan lembut, serta komunikasi selama menyusui, hubungan emosional yang erat dapat terbentuk, memberikan efek positif bagi perkembangan psikologis bayi dan memperkuat ikatan pada si ibu dan anak. (29) .

b. Bagi Ibu

Adapaun manfaat ASI bagi ibu yaitu :

1) Ungkapan Kasih Sayang

Proses menyusui memungkinkan ibu untuk sering melakukan kontak fisik langsung dengan bayinya. Ibu yang memberikan ASI selalu mendekatkan bayinya dengan kulitnya atau

dengan dirinya. Selama menyusui, ibu secara alami akan menatap, berbicara, dan memperhatikan perkembangan bayi. Semakin sering ibu berinteraksi dengan bayinya, semakin besar rasa kasih yang terbentuk, sehingga keterikatan emosional antara ibu dan bayi menjadi semakin kuat.

2) Mencegah Kanker

Ibu menyusui yang secara aktif menyusui akan terus memproduksi hormon oksitosin dan prolaktin, yang berperan dalam menekan produksi hormon estrogen. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko perkembangan kanker yang terkait dengan hormon estrogen. Dengan demikian, menyusui dapat memberikan manfaat kesehatan bagi ibu dengan membantu mencegah risiko terkena kanker, khususnya kanker payudara dan ovarium.

3) Mencegah Kegemukan

Selama proses menyusui, tubuh ibu menggunakan lemak dan simpanan energi yang terkumpul sepanjang masa kehamilan dalam memproduksi ASI. Dengan menyusui secara rutin, simpanan energi ini terus dipecah, yang secara alami membantu ibu mengurangi kelebihan berat badan pasca melahirkan, sehingga risiko kegemukan dapat diminimalkan.

4) Mencegah Pendarahan Sesudah Persalinan

Ibu yang menyusui Sesudah persalinan memiliki risiko lebih rendah terhadap perdarahan. Menyusui memicu keluarnya

hormon oksitosin, yang berfungsi memperkuat kontraksi pada rahim. Kontraksi yang terjadi membantu menutup pembuluh darah yang terbuka akibat proses persalinan, sehingga berperan dalam mencegah perdarahan setelah melahirkan

5) Alat Kontrasepsi

Menyusui dapat berfungsi sebagai cara alami untuk menunda kehamilan. Selama ibu menyusui, produksi hormon estrogen terhambat, yang menyebabkan penurunan kesuburan dan keterlambatan kembali datangnya masa subur. Dengan demikian, menyusui dapat membantu menjarangkan kehamilan setelah melahirkan.

6) Aspek kesehatan Lainnya

Menyusui dapat menunda menstruasi dan mengurangi pendarahan pascamelahirkan, sehingga membantu mencegah anemia. Selain itu, menyusui juga bermanfaat mencegah osteoporosis dengan meningkatkan kepadatan tulang ibu.. Selain itu, proses menyusui juga memiliki manfaat dalam mencegah terjadinya osteoporosis, karena dapat meningkatkan kepadatan tulang pada ibu yang menyusui (29).

c. Bagi Keluarga

Manfaat ASI bagi keluarga yaitu:

1) Ekonomi

Pemberian ASI eksklusif tidak memerlukan biaya tambahan untuk membeli susu formula, sehingga anggaran

yang biasanya dialokasikan untuk susu dapat digunakan untuk kebutuhan lain. Hal ini membantu mengurangi pengeluaran keluarga secara signifikan.

2) Aspek Psikologi

Kehadiran bayi membawa dampak positif bagi keluarga. Kehadiran anggota baru ini meningkatkan kebahagiaan di antara anggota keluarga lainnya dan mempererat hubungan antaranggota keluarga.

3) Aspek Kemudahan

Menyusui dengan ASI sangat praktis karena tidak memerlukan persiapan seperti mencuci botol atau memanaskan air. Selain itu, ASI dapat diberikan kapan saja dan di mana saja sesuai kebutuhan bayi (30).

d. Aspek Bagi Negara

Adapun manfaat ASI bagi Negara yaitu :

1) Ekonomi

Pemberian ASI eksklusif tidak memerlukan biaya tambahan untuk membeli susu formula, sehingga anggaran yang biasanya dialokasikan untuk susu dapat digunakan untuk kebutuhan lain. Hal ini membantu mengurangi pengeluaran keluarga secara signifikan.

2) Aspek Psikologi

Kehadiran bayi membawa dampak positif bagi keluarga. Kehadiran anggota baru ini meningkatkan kebahagiaan di

antara anggota keluarga lainnya dan mempererat hubungan antaranggota keluarga.

3) Aspek Kemudahan

Menyusui dengan ASI sangat praktis karena tidak memerlukan persiapan seperti mencuci botol atau memanaskan air. Selain itu, ASI dapat diberikan kapan saja dan di mana saja sesuai kebutuhan bayi (30) .

4. Kandungan ASI

ASI memiliki komposisi zat gizi yang sangat kompleks dan seimbang, yang disesuaikan secara alami dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. Adapun kandungan dalam ASI yaitu :

a. Protein

Protein dalam ASI berperan penting dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh bayi, melindungi dari penyakit, serta mengatur fungsi tubuh. Dengan kandungan protein yang tepat, ASI mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. Dalam setiap 100 mL ASI, terdapat sekitar 0,9 gram protein yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Beberapa jenis protein penting dalam ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin, dan laktferin. ASI mengandung asam amino seperti sistin dan taurin. Sistin berperan dalam pertumbuhan sel, sementara taurin mendukung perkembangan otak bayi.

b. Air

ASI sebagian besar terdiri dari air (88,1%) dan sisanya adalah zat-zat penting untuk pertumbuhan bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi bayi. ASI mengandung laktosa, jenis karbohidrat yang mudah diserap oleh pencernaan bayi, dengan kadar sekitar 7 gram per 100 mililiter. Laktosa juga membantu penyerapan kalsium dan mendukung pertumbuhan bakteri baik seperti *Lactobacillus bifidus*. Selain itu, ASI juga mengandung oligosakarida yang bermanfaat bagi kesehatan usus

d. Lemak dan DHA/ARA

Lemak dalam ASI adalah lemak sehat yang mendukung pertumbuhan bayi, dengan kandungan sekitar 3,5 gram per 100 mL. ASI mengandung lemak esensial seperti asam linoleat (Omega 6), asam alfa-linolenat (Omega 3), serta DHA dan ARA yang berperan penting dalam perkembangan otak dan penglihatan bayi.

e. Vitamin

Vitamin berperan penting dalam mendukung fungsi tubuh serta pertumbuhan sel. ASI mengandung berbagai vitamin esensial, seperti vitamin D, E, dan K. Kolostrum kaya akan vitamin E, sementara vitamin K membantu pembentukan sel darah yang berperan dalam proses pembekuan. Pada bayi baru lahir, vitamin K penting untuk mencegah perdarahan, terutama pada luka bekas tali pusat.

f. Garam dan Mineral

ASI mengandung berbagai mineral penting bagi bayi, seperti kalsium, kalium, dan natrium. Kalium merupakan mineral yang paling banyak terkandung dalam ASI. Mineral lain seperti tembaga, besi, dan mangan juga ada dalam jumlah yang lebih sedikit, tetapi berperan penting dalam pembentukan darah. Kalsium dan fosfor dalam ASI cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dalam pembentukan tulang yang sehat.

g. Enzim

Enzim merupakan zat yang memfasilitasi reaksi kimia dalam tubuh. ASI mengandung sekitar 20 enzim aktif, termasuk *lysozyme* yang berfungsi melawan mikroba dan mencegah infeksi. Selain itu, enzim dalam ASI juga membantu proses pencernaan bayi.

h. Komponen Pendukung Pertumbuhan

ASI mengandung berbagai unsur yang mendukung pertumbuhan optimal bayi, khususnya pada awal kehidupan. Salah satu fungsi penting ASI adalah membantu pematangan saluran pencernaan saluran cerna, terutama usus, sehingga mampu menyerap nutrisi penting dengan baik. Selain itu, kandungan dalam ASI juga berperan dalam perkembangan sistem saraf dan kemampuan penglihatan bayi.

i. Zat Pelindung dari parasit, Alergi, avirus, dan Infeksi

ASI mengandung berbagai zat pelindung yang membantu melindungi tubuh bayi dari beragam penyakit. Salah satu zat pelindung paling penting adalah imunoglobulin, yang berfungsi memperkuat sistem

kekebalan tubuh bayi dan meningkatkan daya tahan terhadap infeksi (29).

5. Anjuran dalam Pemberian ASI

Berikut adalah rekomendasi pemberian ASI berdasarkan usia bayi:

- a. Usia 0-6 bulan: Pemberian ASI eksklusif sepenuhnya mencukupi kebutuhan nutrisi bayi.
- b. Usia 6-12 bulan: ASI masih memberikan sekitar 60-70% kebutuhan gizi bayi, yang dilengkapi dengan makanan pendamping yang sesuai.
- c. 12 bulan ke atas: ASI masih memenuhi sekitar 30% kebutuhan nutrisi anak, dan tetap dianjurkan karena manfaat kesehatan yang terus berlanjut (29).

6. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Produk ASI

- a. Asupan Makanan yang di Konsumsi Ibu

Produk air susu ibu sangat dipengaruhi oleh pola makan sang ibu. Jika ibu menyusui mengonsumsi makanan bergizi dengan kualitas yang baik, maka prosuk ASI cenderung mencukupi kebutuhan bayinya. Asupan makan tersebut sebaiknya mengandung nutrisi penting seperti kalori, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, ibu dianjurkan untuk menjaga hidrasi tubuh dengan mengonsumsi sekitar 8 hingga 12 gelas air setiap hari (31).

- b. Perawatan Payudara Ibu

Perawatan payudara memiliki peran penting dalam mendukung produksi ASI. Dengan melakukan perawatan payudara sebelum melahirkan, berbagai kelainan yang dapat menghambat produksi ASI

dapat terdeteksi lebih awal. Perawatan payudara yang dilakukan sejak masa kehamilan hingga selama menyusui sangat bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI sekaligus menjaga bentuk payudara setelah masa menyusui (32).

c. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah praktik menyusui bayi yang dimulai dalam satu jam pertama setelah proses kelahiran. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) memiliki pengaruh signifikan terhadap produksi ASI. Hal ini terjadi karena ketika bayi menyusui pada satu jam pertama setelah persalinan, rangsangan yang diterima oleh ibu akan dikirimkan ke otak. Rangsangan ini merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang kemudian mengalir melalui darah menuju payudara. Hormon tersebut menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi, sehingga ASI mengalir melalui saluran ASI dan kebutuhan ASI untuk bayi dapat terpenuhi.

d. Isapan Bayi

Isapan bayi memiliki pengaruh besar terhadap produksi ASI karena jumlah ASI yang diproduksi bergantung pada seberapa banyak ASI yang dihisap oleh bayi. Hisapan bayi yang efektif akan merangsang kelenjar hipotalamus untuk memproduksi hormon oksitosin dan prolaktin.

e. Hormon

Hormon prolaktin dan oksitosin berperan penting dalam proses produksi ASI. Prolaktin berfungsi untuk merangsang pembentukan ASI,

sedangkan oksitosin berperan dalam membantu pengeluaran ASI dari payudara.

f. Kesehatan Ibu

Kondisi kesehatan ibu, seperti stres atau penyakit, dapat mengganggu produksi ASI. Penyakit atau gangguan pada payudara juga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI.

g. Penggunaan Alat Kontrasepsi

Beberapa jenis kontrasepsi dapat mempengaruhi produksi ASI, terutama yang mengandung hormon.

h. Faktor Lingkungan Sosial

Dukungan dari pasangan dan keluarga dapat memengaruhi keberhasilan menyusui dan produksi ASI. Selain itu Pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang benar dan manfaat ASI eksklusif juga penting untuk mendukung produksi ASI.

7. Upaya Untuk Meningkatkan Produk ASI

Dikutip dari laman hellosehat, adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produk ASI yaitu sebagai berikut :

a. Meningkatkan Frekuensi Menyusui

Jangan menyerah dalam proses menyusui. Semakin sering menyusui, semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan.Bagi ibu yang sedang menjalani proses relaktasi, meningkatkan frekuensi menyusui dapat membantu memperbanyak pasokan ASI.

b. Menciptakan Lingkungan yang Nyaman Selama Menyusui

Untuk mendukung proses menyusui yang optimal, penting untuk menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman. Ibu sebaiknya menghindari stres, kecemasan, atau depresi karena kondisi emosional yang tidak stabil dapat mempengaruhi produksi ASI. Dengan menciptakan suasana yang rileks dan nyaman, proses menyusui dapat berlangsung lebih baik dan mendukung kelancaran produksi ASI bagi ibu dan kenyamanan bayi.

c. Rutin Memompa ASI untuk Meningkatkan Produksi

Jika bayi tidak menyusu atau sudah kenyang tetapi payudara masih terasa penuh, memompa ASI bisa menjadi solusi. Dengan memompa ASI, ibu dapat menyimpan ASI untuk sesi menyusui berikutnya, sekaligus membantu payudara untuk terus memproduksi ASI.

d. Perhatikan Teknik Perlekatan Bayi (*Latch On*)

Jika ASI yang keluar terasa lebih sedikit dibandingkan saat dipompa, kemungkinan bayi tidak melakukan perlekatan dengan benar. Perlekatan yang tepat sangat penting untuk mencegah rasa sakit pada puting susu dan memastikan aliran ASI yang optimal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi ASI.

e. Menyusui dari Kedua Sisi Payudara

Untuk meningkatkan jumlah ASI, penting untuk membiarkan bayi menyusu secara bergantian pada kedua payudara. Biarkan bayi menyusu pada satu sisi hingga ia berhenti dengan sendirinya, lalu

tawarkan payudara yang satunya. Stimulasi yang seimbang pada kedua sisi dapat membantu meningkatkan produk ASI.

f. Memastikan Kebutuhan Nutrisi Tercukupi

Ibu yang menyusui dianjurkan untuk menjalani pola makan yang seimbang dan bergizi guna mendukung produk ASI. Mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, seperti buah-buahan, sayuran hijau, ikan, daging, dan telur, dapat meningkatkan kualitas serta jumlah ASI. Selain itu, menjaga asupan cairan sekitar 3-4 liter per hari juga penting untuk mempertahankan hidrasi tubuh yang optimal.

g. Mengonsumsi Makanan yang Meningkatkan Produksi ASI

Beberapa jenis makanan dapat membantu meningkatkan produksi ASI, seperti oatmeal yang kaya zat besi, bawang putih yang mengandung senyawa galaktagog, sayuran hijau seperti bayam dan brokoli, biji wijen, kacang-kacangan, susu almond, dan pepaya. Makanan tersebut dapat menjadi pilihan tepat bagi ibu menyusui untuk mendukung kelancaran ASI.

h. Melakukan Pijat Payudara untuk Melancarkan Produksi ASI

Penelitian menunjukkan bahwa pijat payudara yang dilakukan dengan cara yang benar dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI. Pijat payudara juga bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, pembengkakan, atau infeksi pada payudara serta membantu tubuh merasa lebih rileks dan nyaman, yang dapat mendukung proses menyusui.

i. Mengonsumsi Jamu Pelancar ASI

Beberapa bahan alami dalam jamu, seperti kencur, kunyit, temulawak, dan daun katuk, dikenal memiliki sifat galactagogue yang dapat merangsang produksi ASI.

j. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, memiliki peran penting dalam keberhasilan ibu memberikan ASI eksklusif. Penelitian oleh Nurlinawati *et al*, menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan keluarga cenderung memiliki keyakinan lebih baik dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa bantuan dalam perawatan bayi, pemberian informasi, serta dukungan emosional yang meningkatkan kepercayaan diri ibu. Dengan adanya dukungan ini, ibu lebih termotivasi dan merasa mampu untuk menyusui secara eksklusif, yang berdampak positif pada kesehatan dan perkembangan bayi (33).

8. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif

Keinginan seorang ibu untuk memberikan ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan Lawrence Green, faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor perilaku dan non-perilaku. Faktor perilaku terdiri dari predisposisi, pendukung, dan pendorong, yang mencakup sikap, dukungan sosial, serta motivasi individu untuk menyusui, yang semuanya berperan penting dalam kelancaran pemberian ASI (34).

a. Faktor Predisposisi

1) Pengetahuan

Seseorang cenderung akan bertindak lebih tepat dan berkelanjutan apabila ia memiliki pemahaman yang cukup tentang apa yang dilakukannya. Dalam konteks menyusui, jika seorang ibu memahami dengan baik manfaat dan pentingnya memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, maka ibu tersebut akan lebih berkomitmen untuk melakukannya.

2) Sikap

Sikap adalah salah satu komponen penting dalam aspek sosial-psikologis karena mencerminkan kecenderungan seseorang untuk bertindak dan berpersepsi (35). Edukasi kesehatan yang dilakukan secara teratur dapat mengubah sikap seseorang dari yang awalnya negatif menjadi positif. Sikap positif menunjukkan bahwa seseorang telah menerima dan mengambil kesimpulan dari informasi yang diberikan.

3) Kepercayaan

Kepercayaan yang ada dalam masyarakat dapat memengaruhi pola pikir dan keputusan yang diambil oleh individu. Kepercayaan yang diwariskan dari generasi ke generasi dapat memengaruhi niat seorang ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Kepercayaan ini menjadi dasar bagi seseorang dalam bertindak (36).

4) Keyakinan

Keyakinan adalah kondisi psikologis yang berperan penting dalam menjalani suatu tindakan. Jika seorang ibu yakin dan percaya diri bahwa ia bisa memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, maka kemungkinan besar proses tersebut akan berhasil.

5) Status Sosial

Status sosial seseorang dapat mempengaruhi perilakunya. Individu dengan status sosial yang rendah cenderung kurang memperoleh informasi, yang dapat memengaruhi cara ibu dalam memberi ASI. Sebaliknya, ibu dengan status sosial ekonomi menengah atau tinggi seringkali lebih memilih memberikan susu formula karena dianggap lebih praktis, sehingga status sosial mereka di mata masyarakat meningkat.

6) Nilai-Nilai

Nilai-nilai adalah pedoman yang biasa dianggap baik maupun buruk pada suatu masyarakat. Nilai yang dianut dalam budaya masyarakat sangat mempengaruhi perilaku individu. Jika masyarakat memiliki budaya yang mendukung pemberian ASI, maka pemberian ASI eksklusif akan lebih mudah dilakukan dan diterima dengan baik.

b. Faktor Pemungkin

1) Fasilitas Pendukung ASI

Penyediaan fasilitas yang mendukung pemberian ASI di tempat umum, seperti pojok laktasi, dapat meningkatkan keberhasilan

dalam menyusui. Penelitian oleh Muyassaroh menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara keberadaan fasilitas untuk menyusui dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

2) Sarana Kesehatan

Akses yang mudah ke sarana kesehatan dapat mendukung kesuksesan dalam pemberian ASI eksklusif dengan memungkinkan ibu untuk mendapatkan informasi, dukungan, dan pemantauan yang tepat dari tenaga kesehatan.

c. Faktor Pendukung

1) Dukungan Suami

Dukungan suami sangat mempengaruhi kondisi psikologis ibu, karena suami adalah sumber dukungan utama bagi ibu. Suami yang mendukung pemberian ASI eksklusif dapat meningkatkan keberhasilan menyusui. Menurut Priscilla (2019), bantuan kecil dari suami, seperti menggendong bayi, mengganti popok, dan memberi ASI perah, dapat membuat ibu merasa lebih bahagia, yang berdampak pada kelancaran produksi ASI.

2) Dukungan Keluarga

Menurut Fridman, dukungan keluarga sangat krusial untuk menciptakan suasana yang mendukung ibu menyusui. Dukungan emosional dari keluarga dapat membuat produksi hormon oksitosin, yang memperlancar proses laktasi. Penelitian di Brazil menunjukkan bahwa support dari keluarga sangat memfaktori perilaku ibu dalam memberikan ASI pada bayinya. Penelitian di

Arizona juga menunjukkan bahwa support dari keluarga dapat memperpanjang durasi menyusui hingga enam bulan pertama.

3) Dukungan Tenaga Kesehatan

Dalam PP No. 33 tahun 2012, Pasal 17, ayat 1 dan 2, diatur bahwa tenaga kesehatan dilarang mempromosikan susu formula bayi atau produk bayi lain yang dapat menghambat program ASI eksklusif. Dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting dalam memastikan ibu mendapatkan informasi yang benar dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

9. Teknik Menyusui yang Benar

Gambar 2 1 Posisi menyusui yang benar



B. Dukungan Keluarga Bagi Ibu Menyusui

1. Definisi Ibu Menyusui

Ibu merupakan seorang perempuan yang telah melahirkan anak.

Istilah ini dapat digunakan untuk menggambarkan perempuan, baik yang telah menikah maupun yang belum (37). Menyusui merupakan suatu proses alami ketika seorang ibu memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayinya sebagai makanan setelah persalinan. Dalam proses ini, bayi secara naluriah akan mengisap payudara ibu untuk memperoleh ASI (38). Oleh karena itu, ibu menyusui dapat diartikan sebagai perempuan yang memberikan ASI kepada bayinya sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan gizi dan perhatian setelah kelahiran.

2. Definisi Dukungan Keluarga

Menurut Friedman, keluarga merupakan kelompok individu yang terhubung melalui hubungan perkawinan, kelahiran, atau adopsi, dengan tujuan membangun dan menjaga budaya serta mendukung perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial anggota keluarganya. Sedangkan dukungan keluarga adalah sikap dan perilaku saling menerima antar anggota keluarga, yang meliputi dukungan berupa informasi, penilaian, bantuan praktis, dan dukungan emosional (39). Dengan demikian, dukungan keluarga merujuk pada hubungan interpersonal yang ditandai dengan sikap positif, perilaku, dan penerimaan yang membuat individu merasai dihargai dalam lingkungan keluarga. Kehidupan dalam lingkungan sosial yang mendukung umumnya memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapat dukungan.

Dukungan dari keluarga diyakini mampu meredakan atau mengurangi dampak negatif terhadap kesehartan mental seseorang.

Suami atau keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki ciri khas hidup bersama, saling bekerja sama dalam aspek ekonomi, serta berperan dalam proses reproduksi (40). Dukungan keluarga, baik dari suami, orang tua, maupun saudara lainnya, sangat berperan dalam keberhasilan proses menyusui. Dukungan ini berpengaruh terhadap kondisi emosional ibu, yang kemudian berdampak pada produksi ASI. Ibu yang tidak memperoleh dukungan memadai dari keluarganya cenderung mengalami penurunan dalam pemberian ASI. Dalam hal ini, peran orang tua menjadi salah satu faktor utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif (41).

3. Bentuk dan Fungsi Dukungan Keluarga

Menurut Indriyani, bentuk dukungan keluarga dapat dibagi menjadi 3 jenis, yaitu :

a. Dukungan Fisiologis

Dukungan fisiologis adalah bentuk bantuan yang diberikan dalam pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari. Bentuk dukungan ini mencakup membantu menyiapkan makanan dengan memperhatikan kandungan gizi, menyediakan ruang atau tempat khusus, merawat individu yang sedang sakit, serta mendampingi aktivitas fisik sesuai kemampuan, seperti senam. Selain itu, dukungan ini juga meliputi upaya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung kebutuhan fisik lainnya.

b. Dukungan Psikologis

Perhatian dan kasih sayang kepada anggota keluarga merupakan wujud dukungan psikologis yang memberikan rasa aman serta membantu individu dalam mengenali dan memahami identitas diri. Selain itu, dukungan ini juga mencakup keterlibatan dalam meminta pendapat, berdiskusi, serta menyediakan waktu untuk berbicara demi mempertahankan komunikasi yang efektif dengan menggunakan intonasi atau nada bicara yang tepat dan jelas.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berupa dorongan kepada individu untuk terlibat dalam kegiatan spiritual seperti pengajian, arisan, atau pertemuan komunitas, memberikan kebebasan dalam memilih layanan kesehatan sesuai kebutuhan mereka, mempererat hubungan antarpribadi, serta menodorong kepatuhan terhadap norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat (42).

4. Peran Dukungan Keluarga Bagi Ibu Menyusui

Keluarga memiliki peranan yang sangat vital dalam memberikan ASI, karena periode setelah kelahiran adalah waktu penyesuaian bagi ibu dan anggota keluarga. Ibu yang baru melahirkan perlu beradaptasi baik secara fisik maupun mental terhadap tanggung jawab yang baru saja didapat. Salah satu kewajiban keluarga terhadap ibu yang baru saja melahirkan adalah memastikan bayi mendapatkan makanan yang berkualitas. Menyusui adalah pengalaman yang berbeda bagi setiap ibu, dan setiap ibu kemungkinan akan menghadapi kesulitan, masalah, serta

tantangan. Oleh karena itu, dukungan dan bantuan dari keluarga sangat penting, terutama bagi ibu yang baru pertama kali mengalami hal ini.

Peran keluarga sangat krusial dalam menunjang keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Dukungan ini bisa datang dari suami, orang tua, mertua, saudara, atau anggota keluarga lainnya. Tanpa dukungan tersebut, perilaku dan sikap ibu dalam menyusui dapat terganggu, yang pada akhirnya memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Dewi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan perilaku ibu dalam menyusui secara eksklusif (43).

Sebaliknya, ketika keluarga memberikan dukungan, seorang ibu akan merasa lebih ter dorong untuk bertindak, karena pandangan ini akan memperkuat rasa percaya diri, semangat, dan niat yang ada di dalam dirinya. Dengan cara ini, ia akan memiliki keinginan yang lebih besar untuk meraih apa yang diinginkannya, sesuai dengan harapan yang ada. Ibu yang memiliki ambisi biasanya lebih berhasil dibandingkan yang tidak (44).

Dukungan keluarga turut berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik menyusui pada ibu. Dukungan yang diberikan oleh suami, nenek, maupun teman sebaya dapat memperpanjang masa pemberian ASI eksklusif. Seorang Ibu yang merasa didukung, baik secara emosional maupun praktis, cenderung lebih termotivasi dan memiliki rasa *confidence* yang lebih tinggi agar tetap memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia enam bulan(45).

5. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Berdasarkan penelitian ditemukan adanya keterkaitan yang penting antara kesuksesan dalam pemberian ASI eksklusif dan dukungan yang diberikan oleh suami di Klinik Pratama SPN PMJ pada tahun 2022 (46). Kurangnya pengetahuan di kalangan keluarga mengenai pentingnya ASI untuk bayi menyebabkan mereka tidak mendukung ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Beberapa dari mereka bahkan berpikir bahwa bayi perlu diberi makanan tambahan karena merasa ASI saja tidak cukup.

Friedman, juga menunjukkan bahwa beberapa elemen yang berpengaruh pada dukungan dari keluarga termasuk posisi ekonomi sosial, yang mencakup penghasilan, jenis pekerjaan, dan pendidikan. Dalam keluarga yang berasal dari kelas menengah, hubungan biasanya lebih demokratis dan seimbang, sedangkan dalam keluarga yang berasal dari kelas bawah, dinamika lebih cenderung bersifat otoriter dan monopolistik. Selain itu, orang tua dari kelas menengah umumnya lebih memberikan dukungan, kasih sayang, dan keterlibatan dibandingkan dengan orang tua yang berasal dari kelas bawah(39).

6. Dampak Kurangnya Dukungan Keluarga Pada Ibu Menyusui

Kurangnya dukungan keluarga, baik secara emosional maupun praktis, dapat memberikan dampak negatif terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu. Dukungan keluarga sangat penting karena menyusui merupakan proses yang tidak hanya melibatkan fisik, tetapi juga

membutuhkan dukungan psikologis agar ibu merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus memberikan ASI kepada bayinya.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai dari keluarga—terutama dari pasangan dan anggota keluarga lainnya—memiliki peluang yang tinggi untuk tidak memberikan ASI eksklusif. Hasil studi oleh Nurlinawati *et.al* mengungkapkan bahwa ibu yang kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga berisiko 4,72 kali lebih tinggi untuk tidak menyusui secara eksklusif daripada ibu yang menerima dukungan emosional yang baik. Bentuk dukungan emosional ini mencakup sikap positif, dukungan moral, serta pemahaman akan pentingnya pemberian ASI (45).

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan output dari proses mengenal dan memahami suatu objek sesudah individu menyadarinya. Sebagian besar informasi atau pengetahuan diperoleh melalui panca indera, terutama penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan menjadi salah satu penyebab utama yang memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang, baik dalam hal yang bersifat positif maupun negatif. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui pancaindra, seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, serta perabaan (47).

Pengetahuan umumnya dapat membentuk keyakinan seseorang, dan tindakan individu umumnya didasari oleh keyakinan tersebut.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku yang dilandasi oleh pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (48).

2. Tingkat Pengetahuan

Secara umum, pengetahuan dapat dibagi menjadi :

a. Tahu (*Know*)

Istilah "Tahu" mengacu pada kemampuan untuk mengingat atau mengambil kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya sebagai respons terhadap suatu pengamatan tertentu. Ini mencerminkan tahap paling dasar dari pengetahuan. Kata kerja yang umum untuk digunakan untuk menilai tingkat ini antara lain menyebutkan, menjelaskan, mengenali, dan mengungkapkan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu hal bukan hanya sekadar mengetahui, tetapi juga mampu menjelaskan informasi tersebut dengan benar. Seseorang yang memahami suatu materi diharapkan dapat menjabarkan, menujukkan contoh, menyimpulkan, serta memprediksi hal-hal yang berkaitan dengan materi tersebut.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merujuk pada kompetensi seseorang untuk memakai prinsip-prinsip yang sudah dipahami dalam keadaan atau kondisi yang berbeda. Hal ini meliputi pengaplikasian hukum, rumus, metode, prinsip, atau rancangan program di berbagai konteks yang sesuai.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan keahlian untuk menguraikan maupun memisahkan suatu objek dan menemukan hubungan antar bagianya. Seseorang yang berada pada tahap ini mampu membedakan, mengelompokkan, serta membuat bagan atau diagram berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah keahlian untuk menggabungkan bagian-bagian pengetahuan yang telah dipelajari dalam satu kesatuan yang logis. Ini menunjukkan keterampilan dalam menyusun gagasan baru berdasarkan informasi yang sudah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berarti keahlian seseorang dalam melakukan penilaian atau memberikan pertimbangan pada suatu objek berdasarkan kriteria tertentu atau norma yang berlaku. Individu pada tahap ini mampu memberikan penilaian secara objektif sesuai dengan standar yang telah ditentukan (49).

3. Proses Perilaku Tahu

Proses adopsi perilaku terdiri dari beberapa tahapan yang harus dilalui sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, antara lain :

a. *Awareness* (Kesadaran)

Pada tahap ini, seseorang akan menyadari suatu rangsangan atau stimulus yang datang kepadanya.

b. *Interest* (Ketertarikan)

Pada tahap ini, seseorang mulai merasakan ketertarikan terhadap stimulus tersebut.

c. *Evaluation* (Penilaian)

Selanjutnya, individu mempertimbangkan kebaikan dan keburukan stimulus bagi dirinya. Proses ini berkontribusi pada pembentukan sikap yang lebih positif.

d. *Trial* (Percobaan)

Seseorang akan mulai menerapkan perilaku baru yang dihadapi.

e. *Adaption* (Pengangkatan)

Pada tahap ini, seseorang telah mengadopsi perilaku baru sesuai dengan apa yang diketahui, sikap, dan kesadarannya terhadap suatu stimulus (50).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani, ada enam faktor yang mempengaruhi diperolehnya pengetahuan, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan berperan dalam membentuk kepribadian dan keterampilan, baik melalui jalur formal maupun informal. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah ia memahami informasi, termasuk di bidang kesehatan, karena kemampuan menggali pengetahuan dari berbagai sumber juga meningkat.

b. Media Massa/Informasi

Beragam bentuk pendidikan, baik formal maupun nonformal, memberikan akses terhadap informasi yang cepat dan dapat mendorong peningkatan pemahaman. Kemajuan teknologi telah melahirkan berbagai platform media yang memainkan peran penting dalam menyebarluaskan informasi terkini kepada masyarakat. Alat komunikasi seperti televisi, radio, koran, majalah, serta kegiatan penyuluhan turut berkontribusi dalam membangun opini publik dan memperkokoh keyakinan masyarakat pada suatu informasi yang disampaikan.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Nilai-nilai budaya dan kebiasaan yang telah menjadi bagian dari kehidupan seseorang sering kali dijalankan tanpa mempertimbangkan benar atau salahnya. Selain itu, kondisi ekonomi individu turut memengaruhi akses terhadap layanan atau sarana yang dibutuhkan dalam aktivitas tertentu. Oleh karena itu, status sosial dan ekonomi seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat pemahaman dan penerimaan informasi.

d. Lingkungan

Lingkungan meliputi semua yang ada di sekitar individu, baik yang bersifat fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan sekitar sangat memengaruhi bagaimana seseorang memperoleh dan mengolah informasi yang diterimanya dari luar.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang dapat diperoleh baik dari kejadian yang dialami sendiri maupun dari cerita atau pengalaman orang lain. Melalui pengalaman, seseorang dapat menarik pelajaran dan memahami suatu kebenaran.

f. Usia

Umur bisa berdampak pada kemampuan seseorang dalam memahami dan berpikir. Ketika seseorang semakin tua, cara berpikir dan kemampuannya akan meningkat, sehingga pengetahuan yang dimiliki akan semakin banyak (51).

5. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dikelompokkan pada skala kualitatif sebagai berikut :

- a) Baik: 76% - 100%
- b) Cukup: 56% - 75%
- c) Kurang: < 56% (52).

D. Sikap

1. Definisi Sikap

Notoatmodjo menyatakan bahwa sikap adalah pandangan atau penilaian seseorang mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan kesehatan, penyakit, dan faktor risiko kesehatan (53). Campbell memberikan definisi sikap yang sederhana yaitu: "Sikap seseorang merupakan kumpulan respons yang stabil terhadap suatu objek." Hal ini menunjukkan bahwa sikap adalah sekumpulan reaksi terhadap suatu

rangsangan atau objek, meliputi pemikiran, perasaan, perhatian, dan tanda-tanda emosional lainnya. Sikap terdiri dari tiga komponen utama :

- a. Kepercayaan atau Keyakinan: Ide dan konsep terhadap objek, yang mencerminkan bagaimana seseorang meyakini atau berpikir tentang objek tersebut.
- b. Kehidupan Emosional: Evaluasi individu terhadap objek, termasuk penilaian yang melibatkan faktor emosi.
- c. Kecenderungan untuk melakukan tindakan : Sikap berperan sebagai faktor pendorong yang muncul sebelum perilaku yang tampak. Sebuah sikap yang utuh terbentuk dari gabungan ketiga komponen tersebut. Unsur-unsur seperti pengetahuan, proses kognitif, keyakinan pribadi, dan respons emosional sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang (53).

2. Fungsi Sikap

Sikap biasanya terbentuk melalui pendidikan yang diterima oleh individu dan merupakan salah satu penyebab yang mendorong seseorang dalam berperilaku. Sikap memiliki berbagai fungsi dalam memengaruhi perilaku :

- a. Fungsi Instrumental: Sikap ini berkaitan dengan tujuan praktis atau keuntungan tertentu yang ingin dicapai oleh individu. Sikap ini mencerminkan kepentingan pribadi dalam meraih manfaat tertentu.
- b. Fungsi Pertahanan Ego: Sikap ini muncul sebagai mekanisme perlindungan diri dari rasa cemas atau ancaman terhadap harga diri seseorang, sehingga individu merasa lebih aman secara emosional.

- c. Fungsi Nilai Ekspresi: Merupakan sikap yang mencerminkan nilai-nilai pribadi seseorang. Melalui sikap ini, individu dapat menunjukkan identitas dan prinsip hidupnya kepada orang lain.
- d. Fungsi Pengetahuan: Setiap individu memiliki dorongan untuk memahami lingkungan sekitarnya. Sikap ini terbentuk dari keinginan untuk mengetahui, memperoleh informasi, serta memperkaya wawasan melalui pengalaman sehari-hari..
- e. Fungsi Penyesuaian Sosial: Sikap ini ditunjukkan sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma dan harapan sosial yang berlaku di lingkungan sekitar, agar individu dapat diterima dalam kelompok atau komunitasnya (54).

3. Tingkatan Sikap

Pembentukan sikap melibatkan berbagai komponen yang berkembang melalui beberapa tingkatan, yang dapat berbeda pada setiap individu. Menurut Fitriani, terdapat empat jenjang sikap, dimulai dari tahap yang paling dasar hingga tahap yang paling tinggi, yaitu :

- a. Menerima (*Receiving*): Pada tahap awal ini, individu menunjukkan kesediaan untuk menerima dan memperhatikan suatu rangsangan atau objek yang diberikan kepadanya.
- b. Merespons (*Responding*): Di tahap ini, individu mulai memberikan reaksi atau tanggapan, misalnya menjawab pertanyaan, mengerjakan tugas, atau menyelesaikan aktivitas tertentu—meskipun belum tentu memahami benar atau salahnya tindakan tersebut. Hal ini menandakan bahwa individu mulai menerima ide atau informasi yang diberikan..

- c. Menghargai (*Valuing*): Pada tingkat ini, individu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga menunjukkan penghargaan terhadap nilai tersebut. Ia mulai mengajak orang lain untuk turut serta dalam kegiatan atau diskusi yang berkaitan dengan ide atau isu yang dimaksud..
- d. Bertanggung Jawab (*Responsible*): Merupakan level tertinggi dalam pembentukan sikap, di mana seseorang tidak hanya memahami dan menerima, tetapi juga bersedia memikul tanggung jawab atas tindakan atau keputusan yang diambil, termasuk risiko yang mungkin timbul dari pilihan tersebut (55).

4. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Sarwono terdapat beberapa cara dalam pembentukan sikap, yaitu :

- a. *Adopsi*: Ini merupakan proses di mana sikap dibentuk dan diubah melalui aktivitas yang dilakukan berkali-kali dan berkelanjutan, sehingga secara perlahan pikiran tersebut akan diterima oleh individu. Misalnya: Cara pengasuhan di dalam keluarga yang mempengaruhi perilaku anak.
- b. *Diferensiasi*: Sikap seseorang dapat berkembang dan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya pengetahuan, pengalaman hidup, tingkat kecerdasan, serta usia. Misalnya, seorang anak yang awalnya merasa takut terhadap orang asing, lambat laun akan belajar membedakan mana orang yang dapat dipercaya dan mana yang tidak, berdasarkan pengalamannya (56).

E. Edukasi Kesehatan

1. Definisi Edukasi kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan upaya yang dirancang untuk memberikan dampak positif pada kesehatan individu, kelompok, atau komunitas, sehingga perilaku yang diharapkan dapat tercapai sesuai dengan tujuan dari penyelenggara edukasi dan promosi kesehatan (57). Definisi ini mencakup tiga poin utama, yaitu input (pendidik dan target edukasi kesehatan), proses (perencanaan dan strategi), serta output (pelaksanaan yang sesuai dengan harapan).

2. Tujuan Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku yang sebelumnya tidak sejalan dengan aturan kesehatan atau merugikan kesehatan menjadi perilaku yang mendukung dan sesuai dengan norma kesehatan. Edukasi kesehatan memiliki beberapa tujuan, di antaranya:

- a. Keberhasilan dalam memperbaiki sikap pada individu yang berfokus pada pemeliharaan dan pengembangan gaya hidup serta lingkungan yang sehat, dan juga partisipasi aktif dalam mencapai tingkat kesehatan yang terbaik.
- b. Sikap hidup sehat yang sejalan dengan prinsip-prinsip gaya hidup sehat dibentuk pada individu, keluarga, dan masyarakat dalam aspek fisik, sosial, dan mental, yang berkontribusi terhadap penurunan angka kesakitan dan kematian.

- c. Seperti yang dinyatakan WHO, tujuan dari edukasi kesehatan adalah untuk memengaruhi dan mengubah perilaku individu maupun masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan (58).

3. Alat Bantu Edukasi Kesehatan

Alat bantu dalam edukasi kesehatan merupakan sarana yang dipakai oleh tenaga penyuluhan dalam menyebarluaskan informasi kepada sasaran. Alat ini dibuat berdasarkan prinsip bahwa manusia memperoleh pengetahuan melalui pancaindra. Semakin banyak indera yang terlibat saat menerima informasi, maka pemahaman yang diperoleh akan semakin kuat dan jelas. Menurut Depkes, alat peraga dapat dikategorikan dalam empat kelompok utama :

- a. Benda Asli: Media ini berupa objek nyata, baik makhluk hidup maupun benda mati. Karena sesuai dengan bentuk dan ukuran aslinya, benda ini mudah dikenali dan efektif dalam menyampaikan informasi. Namun, penggunaannya sering kali kurang praktis karena ukuran atau sifatnya yang tidak mudah dibawa saat kegiatan penyuluhan.
- b. Benda Tiruan: Benda ini merupakan replika dari objek sebenarnya dan digunakan ketika benda asli tidak memungkinkan untuk ditampilkan, misalnya karena ukurannya besar atau tidak tersedia. Benda tiruan bisa dibuat dari berbagai bahan seperti kayu, tanah liat, semen, plastik, atau bahan buatan lainnya.
- c. Gambar/Media Grafis: Media ini mencakup berbagai ilustrasi visual seperti poster, leaflet, karikatur, lukisan, dan gambar lainnya yang berfungsi memperjelas informasi

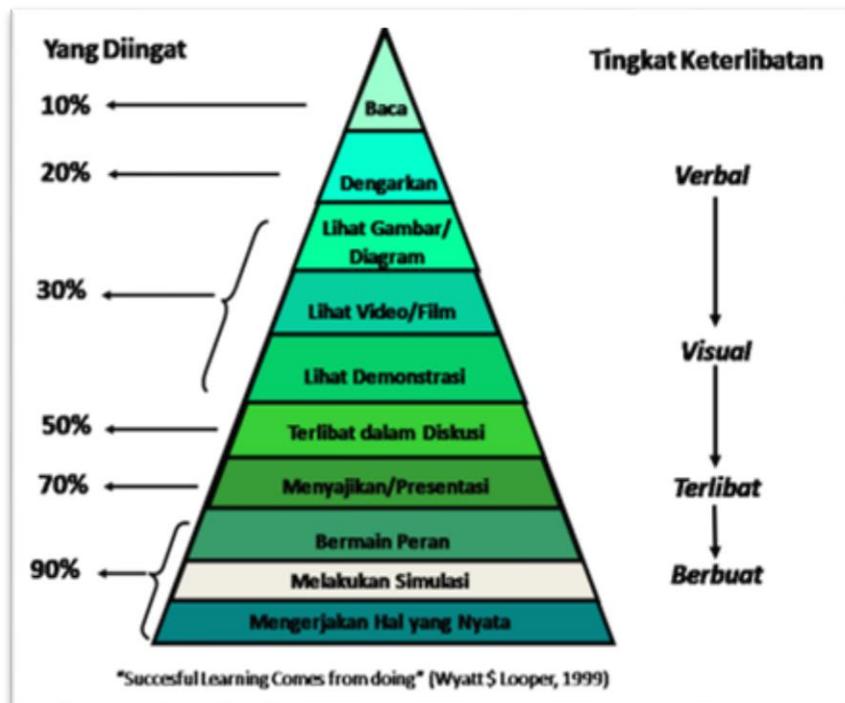
- d. Gambar Optik: Ini meliputi media seperti foto, slide, film, dan sebagainya (47).

Elgar Dale mengelompokkan alat bantu ini menjadi sebelas jenis dan menggambarkan tingkat intensitas masing-masing alat dalam bentuk kerucut, mulai dari yang paling rendah sampai yang paling tinggi alat tersebut adalah sebagai berikut :

Edgar Dale menyatakan bahwa daya ingat peserta didik terkait pada proses pembelajaran yang dilakukan, yakni sebagai berikut:

- a. Peserta didik umumnya hanya mengingat sekitar 20% dari materi yang mereka baca atau dengarkan.
- b. Mereka dapat mengingat sekitar 30% dari apa yang mereka lihat secara visual.
- c. Jika mereka mendengar sekaligus melihat, maka daya ingat meningkat hingga 50%.
- d. Ketika peserta didik mengungkapkan atau menjelaskan kembali informasi tersebut, mereka dapat mengingat hingga 70%.
- e. Tingkat daya ingat tertinggi, yaitu sekitar 90%, terjadi saat peserta didik terlibat langsung dalam pengalaman atau praktik secara nyata (59).

Gambar 2 2 Kerucut Pengalaman Edgar Dale



Berdasarkan Kerucut Pengalaman Edgar Dale, diketahui bahwa media video edukasi memiliki peran signifikan dalam proses penerimaan pengetahuan, dengan kontribusi sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan video sebagai alat pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat informasi. Video sebagai media visual dan audio memungkinkan peserta belajar untuk memahami materi secara lebih konkret dibandingkan hanya menggunakan media verbal seperti kata-kata atau tulisan.

4. Tujuan Media Edukasi Kesehatan

a. Menghindari Salah Pengertian

Media dapat mencegah terjadinya salah tafsir atau salah pengertian. Contohnya, penggunaan media yang tepat dapat menjelaskan bentuk plengsengan dengan lebih jelas.

b. Memperjelas Penjelasan

Media membantu memperjelas informasi yang disampaikan, sehingga lebih mudah dipahami oleh audiens.

c. Meningkatkan Daya Ingat

Informasi yang disampaikan melalui media cenderung lebih mudah diingat, terutama jika disertai elemen yang mengesankan.

d. Menarik Perhatian

Media dapat menarik dan memusatkan perhatian audiens terhadap informasi yang disampaikan.

e. Memberi Dorongan

Media juga berfungsi untuk memberikan dorongan yang kuat agar audiens melakukan tindakan sesuai dengan apa yang dianjurkan.

5. Dasar Pertimbangan Pemilihan Media

Dasar dalam pemilihan media, yaitu(60) :

- a. Maksud untuk Mendemonstrasikan: Penggunaan media bertujuan untuk menunjukkan sesuatu secara langsung.
- b. Keterbiasaan dengan Media: Pengguna merasa sudah familiar dan nyaman dengan media yang dipilih.

- c. Memberikan Gambaran yang Lebih Konkret: Media digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan informasi dengan cara yang lebih nyata.
- d. Keyakinan pada Kemampuan Media: Pengguna percaya bahwa media tersebut dapat memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan metode biasa.

F. Media Video “E- Dukasi”

1. Pengertian media video

Video merupakan media audio-visual yang digunakan sebagai sarana komunikasi. Materi pembelajaran disampaikan melalui pita video dan dapat ditonton menggunakan pemutar video atau CVD yang tersambung ke televisi (61). Video merupakan salah satu bentuk media audiovisual yang mampu menyampaikan pesan dan informasi melalui kombinasi gambar dan suara secara simultan. Media ini telah banyak dimanfaatkan dalam berbagai bidang, mulai dari hiburan hingga pendidikan dan pembelajaran. Penggunaan video memungkinkan penyajian objek maupun peristiwa secara nyata, sehingga mampu merepresentasikan kondisi sebenarnya (62).

Adapun media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media audiovisual “E-Dukasi”. Video “E- Dukasi” merupakan media yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang betapa pentingnya dalam mendukung ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Video “E- Dukasi” merupakan singkatan dari “ Edukasi Dukungan Keluarga dalam Pemberian ASI “. Video ini berisi tentang Apa itu asi, manfaat asi dan berbagai bentuk

dukungan keluarga bagi ibu menyusui, dengan durasi 3 menit. Dukungan yang diuraikan secara singkat dan jelas, mencakup dukungan secara Fisiologis, dukungan secara Psikologis, dan dukungan secara Sosial. Penjelasan yang singkat dan jelas ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya peran keluarga dalam proses menyusui, yang tentunya akan berdampak kepada ibu dalam memberikan ASI secara optimal.

Video ini sebelumnya telah berpartisipasi dalam lomba nasional yang diadakan oleh Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak dalam rangka Pekan Menyusui Sedunia, dengan tema “Dukungan Keluarga Bagi Ibu Menyusui.” Video ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi yang efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman tentang dukungan keluarga bagi ibu menyusui.

2. Karakteristik Media Video

Adapun karakteristik media video diantaranya :

- a. Ukuran tampilan video dapat disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya dengan mengubah jarak antara layar dan perangkat pemutar.
- b. Video mampu menyajikan visual bergerak yang disertai dengan suara, yang membuat belajar lebih menarik.
- c. Media ini sangat cocok untuk menyampaikan materi yang memerlukan ilustrasi gerakan, seperti keterampilan motorik tertentu.
- d. Video dapat digabungkan dengan animasi, dan kecepatan tayangannya dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

- e. Penggunaan video fleksibel, karena dapat diterapkan dalam pembelajaran tatap muka maupun dalam sistem pembelajaran jarak jauh (63).

3. Kelebihan Video

Kelebihan dari media video antara lain yaitu :

- a. Dapat menarik minat selama waktu-waktu tertentu dari rangsangan eksternal yang lain.
- b. Presentasi yang kompleks bisa disiapkan dan direkam sebelumnya.
- c. Dapat mengurangi waktu dan tayangan dapat diputar kembali berkali-kali.
- d. Volume suara dapat disesuaikan.
- e. Gambar yang diproyeksikan dapat dibekukan untuk dilihat lebih lanjut.
- f. Objek yang bergerak dapat diperhatikan dengan lebih seksama (64).

G. Teori Kurt Lewin

Menurut Kurt Lewin, perilaku manusia merupakan hasil dari kondisi keseimbangan antara dua kekuatan yang saling memengaruhi, yaitu kekuatan pendorong (*driving force*) dan kekuatan penghambat (*restraining factor*) (65). Apabila terjadi ketidakseimbangan antara kedua kekuatan tersebut, maka perilaku individu dapat mengalami perubahan. Perubahan ini dapat mengarah pada tiga kemungkinan, yaitu:

1. Kekuatan pendorong meningkat.

Hal ini terjadi karena perilaku didorong oleh adanya stimulus tertentu, yang dapat berupa sesi edukasi atau informasi yang berkaitan dengan perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, stimulus berupa penyuluhan atau informasi sehubungan dengan perilaku yang bersangkutan. Dukungan dari keluarga, seperti memberikan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dapat menjadi stimulus yang mendorong ibu untuk menyusui. Misalnya, jika seorang ibu merasa didukung oleh suami dan anggota keluarga lainnya, keyakinan terhadap manfaat ASI eksklusif akan meningkat, sehingga ia lebih bersemangat untuk memberikan ASI kepada bayinya.

2. Kekuatan- kekuatan penahan menurun.

Hal ini terjadi karena adanya stimulus yang memperlemah kekuatan penahan tersebut. Dalam hal ini, Dukungan keluarga dapat mengurangi kekhawatiran yang mungkin dimiliki ibu, seperti anggapan bahwa menyusui dapat merusak bentuk badan, maka kekuatan penahan akan menurun. Dengan memberikan informasi yang benar dan dukungan psikologis, keluarga dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri dan memilih untuk memberikan ASI secara eksklusif.

3. Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan penahan menurun.

Dengan keadaan semacam ini jelas akan terjadi perubahan perilaku. Dalam hal ini , dukungan dari keluarga dapat meningkatkan kekuatan pendorong, seperti memberikan motivasi dan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dan membantu kekhawatiran ibu dalam membantah mitos-

mitos negatif terkait dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Dengan cara ini, ibu akan lebih cenderung untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Tahapan – tahapan dalam perubahan perilaku menurut teori Kurt Lewin terbagi dalam 3 tahapan, yaitu (66) :

1. Mencairkan (*Unfreezing*)

Menurut Lewin, tahap awal dalam proses perubahan perilaku adalah merubah keadaan atau situasi yang sudah ada. Upaya menemukan motivasi yang kuat untuk keluar dari kondisi sebelumnya melibatkan kesadaran akan kebutuhan untuk berubah, kesiapan untuk menjalani perubahan, serta tindakan nyata dalam mewujudkan perubahan tersebut.. Proses pengubahan ini diperlukan untuk mengatasi tekanan baik secara individu maupun kelompok.

2. Merubah (*Moving*)

Tahap kedua dari model Lewin adalah perubahan (*moving*). Proses menuju keadaan baru atau tahap perkembangan yang lebih tinggi terjadi karena adanya kemampuan untuk berubah, pemahaman yang mendalam terhadap masalah yang dihadapi, serta pengetahuan tentang langkah-langkah yang diperlukan untuk mewujudkan perubahan. Pada fase ini, sangat penting untuk mengarahkan sistem yang dituju menuju kondisi baru yang stabil. Ada tiga kegiatan yang bisa mendukung dalam proses perubahan (*moving*) ini, mencakup membantu individu menyadari bahwa kondisi mereka saat ini kurang menguntungkan, mendorong mereka untuk melihat permasalahan

dengan sudut pandang yang baru, terlibat dalam kerja sama yang inovatif, mendapatkan informasi yang akurat, membangun hubungan yang saling menghormati, serta dipimpin oleh sosok pemimpin yang mendukung terjadinya perubahan.

3. Membekukan (*Refreezing*)

Tahap ketiga dalam model Lewin dikenal sebagai pembekuan kembali. (*Refreezing*). Langkah ini harus dilakukan setelah perubahan diterapkan agar dapat memastikan keberlangsungan perubahan tersebut. Tanpa tahap ini, perubahan yang diterapkan cenderung bersifat sementara dan perilaku akan kembali seperti semula. Proses menuju keadaan baru atau tahap perkembangan yang lebih tinggi terjadi karena adanya kemampuan untuk berubah, pemahaman yang mendalam terhadap masalah yang dihadapi, serta pengetahuan tentang langkah-langkah yang diperlukan untuk mewujudkan perubahan. Salah satu cara untuk melaksanakan langkah ketiga dari Lewin adalah dengan memperkuat pola-pola baru dan menetapkan pola tersebut secara resmi maupun tidak resmi, yang mencakup kebijakan dan prosedur.

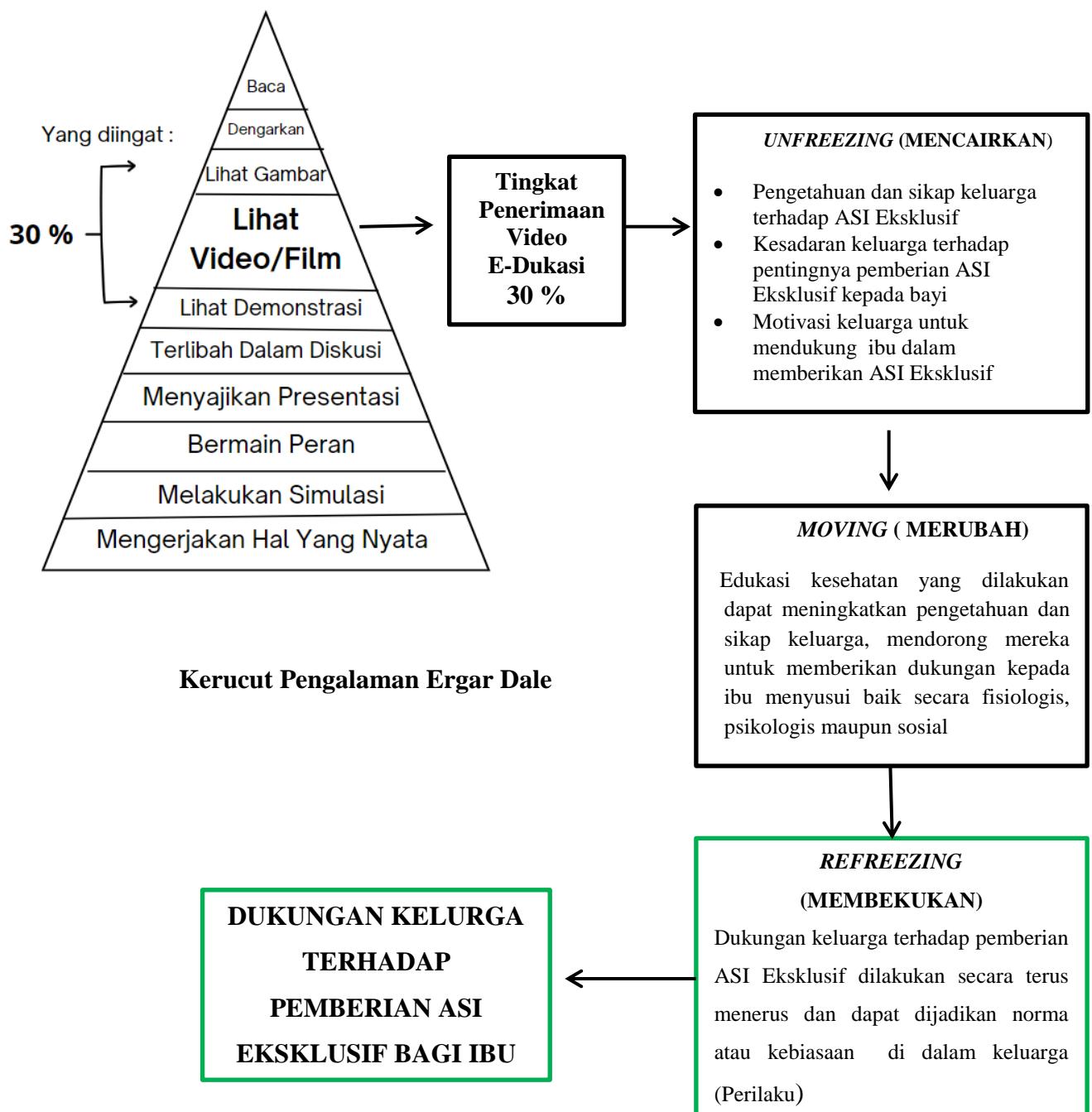
H. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Tabel 2 1 Matriks Penelitian Terdahulu Yang Relevan

NO	PENULIS	JUDUL	TUJUAN	METODE	HASIL	ANALISIS
1.	Neneng Safitri Tahun 2022	Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Hamil Trimester III Di Palangka Raya	Mengetahui efektivitas edukasi kesehatan dengan media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemberianASI eksklusif pada ibu hamil trimester III	Quasi eksperimen dengan desain pre-test-post-test with control group, 69 responden, <i>simple random sampling</i>	Terdapat pengaruh signifikan media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemberianASI eksklusif	Perbedaan : Lokasi penelitian subjek , jumlah sampel dan teknik sampling yang menggunakan simple random sampling. Persamaan : Sama saman menggunakan media video untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait ASI eksklusif dengan desain quasi eksperimen.
2.	Liza Safna Maulida(20)	Pengaruh Penggunaan Media Viesif (Video Edukasi Asi Eksklusif) Dalam Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo 1	Mengetahui pengaruh media video dalam penyuluhanASI eksklusif terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil	Quasi eksperimen dengan desain pre-test-post-test with control group	Video lebih efektif dibanding leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam memberikan penyuluhan tentang ASI eksklusif	Perbedaan : Terdapat perbedaan antara Judul, tempat, subjek penelitian Persamaan : Terdapat kesamaan desain penelitian, jenis media yang digunakan, dan kesamaan variabel penelitian.
3.	Salsabila Ramadhan , Laras Sitoayu , Yuni Pradilla Fitri, Yuni Ismawati,	Edukasi Melalui Video Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif	Mengetahui pengaruh edukasi video terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ASI	Pre-eksperimen tal one group pre-test-post-test tanpa kontrol, dengan melibatkan	Edukasi video efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif diwilayah	Perbedaan : lokasi penelitian, jumlah sampel, desain penelitian pre-eksperimental tanpa kontrol grup, dan subjek penelitian yang dipilih

	Putri Ronitawati Tahun 2024 (19)		eksklusif diwilayah kerja puskesmas Kedaung Wetan Tangerang.	40 responden, yang dipilih berdasarkan <i>purposive sampling</i> <i>Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.</i>	kerja puskesmas Kedaung Wetan Tangerang.	Persamaan : Terdapat kesamaan dengan media yang digunakan, dan topik permasalahan (ASI Eksklusif).
4	Ni Luh Candra Purnama Dewi Tahun 2021 (43)	Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas III Denpasar Utara	Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pemberian ASI eksklusif	Desain analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional, 77 responden, consecutive random sampling	Ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku pemberian ASI eksklusif	Perbedaan : Desain Penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, jumlah sampel, analisis data yang digunakan. Persamaan : Sama-sama membahas tentang dukungan keluarga terhadap pemberian ASI eksklusif.
5	Candra Wahyuni , Indah Maya Stasia Tahun 2022 (67)	Analisis Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui 7 - 12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sehati Kabupaten Malinau Provinsi Kalimantan Utara	Mengetahui pengaruh pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap keberhasilan ASI eksklusif	Observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, 50 responden, accidental sampling, analisis regresi logistik	Terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui	Perbedaan : Desain Penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, jumlah sampel, analisis data yang digunakan. Persamaan : Sama-sama membahas tentang dukungan keluarga terhadap keberhasilan ASI eksklusif.

I. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan :



Sumber :

Modifikasi Teori Kerucut Edgar Dale dan Kurt Lewin dalam buku Promosi Kesehatan(201