

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar ASI Eksklusif

2.1.1 Pengertian ASI Eksklusi

ASI eksklusif adalah pemberian asi tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Bahkan air putih tidak boleh diberikan dalam tahap ASI eksklusif dalam batas maksimal ibu menyusui bayi sampai 6 bulan.

ASI merupakan cairan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susu memiliki khasiat paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2012). Dan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga maupun Negara.

2.1.2 Manfaat Pemberian ASI secara Eksklusif

Terdapat beberapa ulasan pentingnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan: yaitu: Pertama ASI eksklusif dapat memberikan semua nutrisi yang dapat dibutuhkan oleh bayi selama 6 bulan kedepan.

Kedua, pemberian ASI dapat mengurangi kejadian kematian anak yang dapat disebabkan oleh diare, radang paru-paru, serta dapat mempermudah penyembuhan penyakit pada anak, yang tiga: pedoman internasional menganjurkan pemberian ASI eksklusif maksimal 6 bulan lamanya.

2.1.3 Langkah-langkah menuju keberhasilan menyusui secara eksklusif

Beberapa pengaruh dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif di antaranya adalah:

a. Meningkatkan pengetahuan ibu mengenai keunggulan ASI

Dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang ASI baik dalam manfaat/keunggulan ASI maupun segala sesuatu yang berkaitan dengan teknis pemberian pun segala sesuatu yang berkaitan dengan teknik pemberian ASI atau manajemen laktasi, maka ibu akan memotivasi untuk memberikan ASI dengan cara yang benar dan dengan demikian akan meningkatkan pemberian ASI pada bayinya.

b. Mempersiapkan fisik dan mental ibu

Mempersiapkan fisik dapat dilakukan pada saat kunjungan pertama pada saat pemeriksaan antenatal adalah dengan pemeriksaan payudara, terutama puting susu dan gizi ibu.

c. Meningkatkan dukungan keluarga terutama suami

Pentingnya peran ayah dan keluarga dalam mendukung ibu selama memberikan ASInya, memunculkan istilah breastfeeding father atau menyusui, jika ibu merasa didukung, dicintai dan diperhatikan maka akan muncul emosi positif yang akan meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga produksi ASI lancar.

- d. Meningkatkan dukungan fasilitas kesehatan.
- e. Menertibkan promosi susu formula

Gencarnya promosi susu formula merupakan hambatan tersendiri bagi peningkatan atau keberhasilan penggunaan ASI hal ini menjadi perhatian baik secara internasional maupun nasional. Beberapa hal dibahas secara singkat berkaitan dengan masalah promosi PASI, demi keberhasilan/peningkatan penggunaan ASI.

- f. Meningkatkan fasilitas yang mendukung laktasi bagi wanita yang bekerja

Hanya memberikan ASI pada bayinya selama cuti, jangan memperkenalkan susu formula dengan alasan agar terbiasa karena akan ditinggal bekerja dan tersedianya waktu tempat untuk mengeluarkan/memas ASI setiap 3 jam. Dalam hal ini memberikan toleransi waktu bagi ibu untuk menyusui bayinya atau menyediakan ruang yang memadai untuk memeras ASI.

- g. Meningkatkan dukungan dari lingkungan dalam keberhasilan menyusui

2.1.4 Cara agar berhasil memberikan ASI eksklusif

- a. Setiap ibu baru (primigravida) ingin memberikan ASI eksklusif untuk buah hati hingga usia dua tahun, libatkan suami dan keluarga dalam menyukseskan pemberian ASI, persiapan sudah harus dimulai sejak masa kehamilan. Suami dapat melindungi istri dan bayi jika ada pihak yang kontra terhadap pemeriksaan ASI.
- b. Hindari rasa tidak percaya diri, khawatir, gelisah, perasaan tidak nyaman, lainnya karena akan mengakibatkan menurunnya produksi hormon oksitosin yang penting untuk produksi ASI. Dalam hal ini keterlibatan suami dan

keluarga akan sangat dibutuhkan guna meningkatkan kepercayaan diri istri dan lingkungan.

- c. Jaga keseimbangan, kedua payudara. Susui dengan kedua payudara secara bergantian. Setiap kali memulai, gunakan payudara yang terakhir disusukan.
- d. Belajar memerah ASI dengan tangan, atau dengan menggunakan pompa ASI
- e. Produksi ASI ditentukan oleh aktivasi hormon prolaktin dikelenjar otak, sehingga yang penting adalah makan bervariasi untuk memastikan kecukupan zat-zat gizi khususnya zat gizi mikro. Perbanyak pula mengonsumsi sayuran yang mengandung galaktogogue zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI seperti daun katuk.
- f. Sering melakukan skin to skin contact dengan sikecil.
- g. Istirahat yang cukup, usahakan untuk rileks dan fokuskan diri anda untuk menyusui.
- h. Perah ASI di sela-sela setelah menyusui.

2.1.5 Dampak tidak diberi ASI secara eksklusif

Dampak anak-anak yang tidak diberi ASI secara eksklusif mempunyai IQ lebih rendah 7-8 poin dibandingkan dengan anak-anak yang diberi ASI secara eksklusif, serta rentan terkena penyakit karena daya tahan tubuh kurang didapatkan dari ASI. Kesakitan yang timbul disebabkan kurangnya asupan nutrisi pada bayi sehingga bayi mengalami gizi kurang maupun buruk. Dampak lebih berbahaya lagi adalah timbulnya kematian pada bayi. Tidak hanya itu anak juga mudah terkena penyakit kronis, seperti:

- a. Mudah terkena kangker.
- b. Jantung.

- c. Hipertensi.
- d. Dan diabetes setelah ia dewasa nanti (Roesli, 2008).

2.1.6 Meningkatkan Produktivitas ASI

Untuk mempersiapkan masa-masa keemasan di enam bulan pertama kehidupan bayi, ibu dapat mempelajari berbagai hal tentang menyusui. Meskipun masa menyusui tidak dipersiapkan, tubuh otomatis telah mempersiapkannya sejak masa kehamilan. Maka dari itu payudara membesar selama masa kehamilan, yaitu karena sel-sel yang memproduksi susu semakin berkembang dan semakin banyak darah yang mengalir ke payudara dibanding sebelumnya (Rosita, 2010)

Sehingga memberikan ASI sesuai dengan keinginan bayi paling sedikit 8 kali sehari pagi, siang, sore maupun malam. pada hari-hari pertama setelah kelahiran, jika bayi dibiarkan menyusui sesuai keinginannya dan tidak diberikan cairan lain maka dihasilkan secara bertahap 10-100 ml ASI per hari. Biarkan bayi menyusui pada satu payudara ibu hingga puas atau bayi melepas sendiri puting susu ibu (sekitar 15-20 menit). Berikan payudara sisi lainnya jika bayi menunjukkan tanda ingin menyusui. Dengan itu produksi ASI akan optimal apabila ASI sering disusukan pada bayi sehingga dapat mencukupi kebutuhan bayinya. Apabila ibu membatasi lama bayi menyusui akan mengurangi jumlah nutrisi yang diterima bayi dan akan menurunkan produksi susunya. Bayi yang sehat akan mengkonsumsi 700-800 ml ASI perhari (kisaran 600-1000 ml). Cara mencapai ASI eksklusif WHO dan UNICEF merekomendasikan langkah-langkah berikut untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif, antara lain:

- a. Menyusui dalam 1 jam setelah melahirkan

- b. Menyusui secara eksklusif hanya ASI artinya tidak ditambahkan makanan atau minuman lain, bahkan air putih sekalipun.
- c. Menyusui kapanpun bayi meminta (on-demend), sering bayi yang mau, siang dan malam.
- d. Tidak menggunakan botol susu maupun empeng
- e. Mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan, disaat tidak bersama anak
- f. Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang

2.1.7 Menjaga kualitas ASI Eksklusif

Untuk menjaga kualitas ASI, ibu harus mengikuti pola makan dengan prinsip gizi seimbang dan konsumsi beragam makanan, terutama sayuran yang berwarna hijau tua, yang baik untuk mempelancarkan ASI, misalnya daun katuk. Selain daun katuk, kacang-kacangan, air sari akar jombang, buncis, jagung, dan pare juga termasuk bahan makanan yang mengandung gas, seperti brokoli atau kol karena dapat membuat perut bayi kembung. Makanan lain yang harus dihindari adalah yang beraroma terlalu kuat, misalnya makanan pedas. “seimbang” juga berarti vitamin, mineral, sayur, dan buah yang harus baik dan bervariasi. Apa saja yang dimakan ibu sangat penting dan berpengaruh untuk menjaga produksi ASI.

Pada dasarnya ibu yang sedang menyusui membutuhkan sekitar 500 kalori tambahan perhari. Sebagian dari jumlah itu ada sekitar 100-150 kalori dapat diperoleh melalui pembakaran lemak yang tertimbun selama kehamilan. Bukan hanya dari makanan itu saja untuk menjaga ASI tetap lancer tapi hindari stress kerana hal tersebut juga punya peran sangat penting dalam produksi ASI.

Jagalah kondisi ibu tetap rileks, santai, nyaman, dan percaya diri dengan ASInya. Serta peran orang terdekat juga sangat dibutuhkan dalam pemberian ASI eksklusif, terutama dukungan suami. Karena pikiran yang stress pada ibu hamil akan membuat jumlah produksi hormon oksitosin menjadi berkurang (Yuliarti, 2010)

berikut ini adalah persiapan menyusui sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada masa sesudah melahirkan, antara lain:

- a. Ibu menyusui setengah jam setelah melahirkan (IMD).
- b. Berfikiran dengan penuh kasih sayang terhadap bayi.
- c. Memberikan kolostrum sesering mungkin.
- d. Suara/tangisan dan kehadiran bayi.
- e. Rasa percaya diri.
- f. Tidak memberikan cairan lain selain ASI.
- g. Tidak memberikan dot/empong.
- h. Melaksanakan teknik menyusui yang benar.
- i. Memelihara kebersihan payudara.
- j. Mencegah bendungan payudara atau mencegah atau mencegah payudara bengkak.
- k. Memperhatikan asupan makanan dengan menu seimbang.
- l. Istirahat yang cukup dan menghindari stress.
- m. Menghindari merokok dan minuman beralkohol.
- n. Memakai BH yang bersih setiap kali menyusui.

Menejement laktasi juga dapat ditekankan pada beberapa hal berikut ini:

- 1) Periode perinatal

- a) Pendidikan kesehatan/ penyuluhan kesehatan kepada pasien dan keluarga tentang manfaat rawat gabung.
 - b) Adanya dukungan keluarga.
 - c) Adanya dukungan dan kemampuan petugas kesehatan.
 - d) Pemeriksaan payudara.
 - e) Persiapan payudara dan puting susu.
 - f) Penggunaan air untuk membersihkan puting susu, jangan sabun.
 - g) Latihan disesuaikan keadaan puting susu.
 - h) Pemakaian BH yang memadai.
 - i) Gizi yang bermutu: Ekstra 300 kalori per hari terutama protein.
 - j) Pemberian preperat besi dan asam folik.
 - k) Tidak melakukan diet untuk mengurangi berat badan (kecuali intruksi dokter karena alasan penyakit lain yang membahayakan ibu dan bayinya).
 - l) Menambah berat badan yang memadai adalah 11-13 kg.
 - m) Cara hidup sehat (hindarkan merokok, alkohol, dan lain-lain)
- 2) Periode nifas dini
- a) Ibu dan bayi harus siap menyusui.
 - b) Laktasi secepatnya dengan cara IMD.
 - c) Teknik menyusui yang benar.
 - d) Menyusui harus sering, sesuai kebutuhan.
 - e) Sebaiknya tidak usah dijadwalkan.
 - f) Tidak boleh diberi susu botol.
 - g) Tidak memakai puting buatan atau pelindung.

- h) Menggunakan kedua payudara mulai menyusui dengan puting yang berganti-gant
- 3) Perawatan payudara
- a) Membersihkan puting susu sebelum dan sesudah menyusui dengan air.
 - b) Setelah menyusui payudara keringkan.
 - c) Memakai BH yang memadai.
 - d) Memelihara psikis dan fisik.
 - e) Makanan yang bermutu.
 - f) Istirahat cukup
- 4) Periode nifas lanjut
- a) Seperti nomor 3-10
 - b) Adanya sarana pelayanan atau konsultasi bila secara mendadak ibu mendapat persoalan dengan laktasi dan menyusui (Maryunani, 2012)

2.1.8 Cara menyusui yang Benar

- b. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit dan dioleskan keputing susu dan areola sekitarnya. Hal ini bermanfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembapan puting susu.
- c. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/ payudara.
 - 1) Ibu duduk atau bebaring santai.
 - 2) Bayi dipegang dengan 1 lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan, kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - 3) Bayi menempel dibadan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi).

- 4) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - 5) Ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
- d. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menompah dibawah, jangan menekan puting susu dan areola saja.
- e. bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflex) dengan cara:
- 1) Menyentuh pipi dengan puting susu.
 - 2) Menyentuh sisi mulut bayi.
- f. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi:
- 1) Usahakan sebagian besar areola dapat masuk kedalam mulut bayi, sehingga puting susu berada dibawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak dibawah areola.
 - 2) Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
- g. Setelah bayi menyusui pada salah satu payudara yang kosong, sebaiknya ganti menyusui pada payudara yang lainnya. Cara melepas isapan bayi :
- 1) Jari kelingking ibu dimasukkan kemulut bayi melalui sudut mulut.
 - 2) Daggu bawah bayi ditekan.
- h. Menyusui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.
(yang dihisap terakhir).
- i. Setelah selesai menyusui bayi disendawakan dengan tujuan mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah.

- 1) Bayi digendong tegak dan bersandar pada bahu ibu, lalu punggung bayi ditepuk perlahan-lahan.
- 2) Bayi tidur tengkurap dipangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan.

2.2 Status Keluarga

2.2.1 Pengertian keluarga

(*Duval 1972* dalam Bakri, 2018) Menyatakan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang dihubungkan oleh ikatan perkawinan, adaptasi, dan kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, dan emosional serta sosial individu yang ada di dalamnya, dilihat dari intraksi yang reguler dan ditandai dengan adanya ketergantungan dan hubungan untuk mencapai tujuan umum *Departement kesehatan RI (1998)*. Mendefinisikan keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul serta tinggal satu atap dalam keadaan saling bergantung. *Sebaliknya burgess dkk (1963)* menyebutkan bahwa keluarga terdiri dari orang-orang yang disatukan oleh ikatan perkawinan, darah, dan ikatan adopsi, para anggota sebuah keluarga biasanya hidup bersama dalam satu rumah tangga atau jika hidup secara terpisah, mereka tetap menganggap rumah tangga tersebut sebagai rumah mereka, *Anggota* keluarga berintraksi dan berkomunikasi satu dengan lainnya dalam peran sosial. Keluarga seperti suami dan istri, ayah dan ibu, anak laki-laki dan anak perempuan, saudara dan saudari, Keluarga sama-sama menggunakan kultur yang sama, yaitu kultur

yang diambil dari masyarakat dengan beberapa ciri unik tersendiri (Bakri, 2018).

2.2.2 Fatar-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan

Menurut Purnawan (2008)) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah:

a. Faktor internal

1. Tahap perkembangan

Artinya dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda.

2. Pendidikan atau tingkat pengetahuan

Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya.

3. Faktor emosi

Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan dan cara melakukannya. Seseorang yang mengalami respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung berespon terhadap berbagai tanda sakit, mungkin dilakukan dengan cara

mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya. Seseorang yang secara umum terlihat sangat tenang mungkin mempunyai respon emosional yang kecil selama ia sakit. Seorang individu yang tidak mampu melakukan koping secara emosional terhadap ancaman penyakit mungkin.

4. Spiritual

Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti dalam hidup.

b. Eksternal

1. Praktik di keluarga

Cara bagaimana keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi penderita dalam melaksanakan kesehatannya. Misalnya, klien juga kemungkinan besar akan melakukan tindakan pencegahan jika keluarga melakukan hal yang sama.

2. Faktor sosio-ekonomi

Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit dan mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap penyakitnya. Variabel psikososial mencakup: stabilitas perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Seseorang biasanya akan mencari dukungan dan persetujuan dari kelompok sosialnya, hal ini akan mempengaruhi keyakinan kesehatan dan cara pelaksanaannya. Semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang biasanya ia

akan lebih cepat tanggap terhadap gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga ia akan segera mencari pertolongan ketika merasa ada gangguan pada kesehatannya.

3. Latar belakang budaya

Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai dan kebiasaan individu, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi.

2.2.3 Fungsi dukungan keluarga

Fungsi dukungan keluarga mengacu pada intraksi anggota keluarga terutama pada kualitas hubungan dan intraksi mereka. Fungsi dukungan keluarga seperti berikut:

b. Dukungan fisiologis

Dukungan fisiologis merupakan dukungan yang dilakukan dalam bentuk pertolongan dalam aktivitas sehari-hari yang mendasar, seperti dalam hal mandi, menyiapkan tempat tertentu atau ruangan khusus, merawat seseorang bila sakit, membantu kegiatan fisik sesuai kemampuan, seperti senam, menciptakan lingkungan yang aman dan lain-lain.

c. Dukungan psikologis

Dukungan psikologis yakni ditujukan agar memberikan perhatian dan kasih sayang pada anggota keluarga, memberikan rasa aman, membantu menyadari, memahami tentang identitas.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial diberikan dengan cara menyarankan individu untuk mengikuti kegiatan spiritual seperti pengajian, perkumpulan,

memberikan kesempatan untuk memilih fasilitas kesehatan sesuai dengan keinginan sendiri, tetap menjaga intraksi dengan orang lain dan memperlihatkan norma yang berlaku (Indriyati, 2013).

2.2.4 Penilaian dukungan keluarga

Penilaian dukungan keluarga dengan menggunakan kriteria penilaian sikap

A. Pengertian

Sikap adalah bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap satu obyek adalah perasaan mendukung atau memihak (favoreble) maupun perasaan tidak mendukung atau memihak (unfavorable) Sikap merupakan semacam kesiapan untuk beraksi terhadap suatu obyek dengan cara tertentu (Azwar, 2007).

B. Tingkat sikap (dukungan)

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan :

1) Menerima (receiving)

Menerima artinya bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek)

2) Merespon (resonding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap, karna dengan suatu usaha untuk menjawab atau mendengarkan tugas yang diberikan, terlepas dari itu benar atau salah adalah berarti orang tersebut menerima ide tersebut.

3) Bertanggung jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi (Notoatmojo, 2010).

C. Skala pengukur atau sikap

Untuk mengukur sikap digunakan pilihan jawaban

1. Sikap positif diberi skor dengan ketentuan sebagai berikut:
 - (1) Nilai 1 untuk jawaban tidak pernah
 - (2) Nilai 2 untuk jawaban kadang-kadang
 - (3) Nilai 3 untuk jawaban sering
 - (4) Nilai 4 untuk jawaban selalu
2. Dari pernyataan sikap yang bersikap negative sebagai berikut :
 - a) Nilai 4 untuk jawaban tidak pernah
 - b) Nilai 3 untuk jawaban kadang-kadang
 - c) Nilai 2 untuk jawaban sering
 - d) Nilai 1 untuk jawaban selalu
3. Cara menginterpretasikan skort sebagai berikut :
 - a) Sikap positif : Jika skort T hasil perhitungan \geq mean T (50)
 - b) Sikap negatif : Jika skort T hasil perhitungan $<$ mean T (50)

(Azwar, 2007)

Prilaku seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala gutman melalui hasil jawaban kuisisioner dngan presentasi $<$ 50% prilaku dikatakan negatif dan jika hasil jawaban kuisisioner mendapatkan nilai $>$ 50% prilaku dikatakan positif. Skala gutman

dapat dianalisa dengan skala likert dengan hasil positif / negatif dengan demikian kriteria perilaku dapat dinilai sebagai berikut :

- 1) Nilai > 50, berarti subyek berperilaku positif
- 2) Nilai < 50, berarti subyek berperilaku negatif (Alimul, 2014)

Untuk mengetahui hasil jawaban yang telah dikumpulkan dicari nilai skor mean kelompok, dan dibandingkan dengan T-skor yang diperoleh dan untuk mencari T- skor menggunakan rumus :

$$T = 50 + 10 \frac{[X - \bar{x}]}{S}$$

x = skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{x} = mean skor kelompok

S = deviasi standar skor kelompok

2.2.5 Tujuh langkah keberhasilan ASI eksklusif bersama Keluarga

Terdapat tujuh langkah untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Langkah-langkah ini sangat penting terutama bagi semua ibu menyusui. Menyusui memang mempengaruhi seluruh keluarga. Idealnya suami, kakak, nenek, dan kakek, dilibatkan dalam langkah-langkah ini, karena dukungan mereka sangat berarti. Langkah-langkah yang terpenting dalam persiapan keberhasilan menyusui secara eksklusif adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan payudara, bila diperlukan
- b. Mempelajari ASI dan tatalaksana menyusui
- c. Menciptakan dukungan keluarga, teman, dan sebagainya
- d. Memilih tempat melahirkan yang sayang bayi seperti “ Rumah bersalin

sayang bayi”

- e. Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI secara eksklusif
- f. Mencari ahli persoalan menyusui seperti klinik laktasi dan konsultasi laktasi
- g. Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui

Selain cara tujuh langkah keberhasilan ASI eksklusif juga terdapat langkah untuk meningkatkan dukungan keluarga sebagai berikut:

1) Meningkatkan Dukungan Keluarga Terutama Suami

Seringkali kesulitan dalam menyusui biasanya terjadi dalam 10-14 hari pertama setelah persalinan. Payudara ibu mulai membengkak, puting susu lecet, bayi rewel dan tidak mau menyusui seringkali menyebabkan keputusan dari ibu dan bisa berakibat proses menyusui dihentikan terlalu dini/cepat. Disinilah peran penting suami dan keluarga terhadap keberhasilan ibu dalam menyusui bayinya.

a) Dukungan ayah bayi (suami) sangat di butuhkan

- 1) Dukungan suami dan keluarga untuk menenangkan atau bahkan memberikan bantuan sekecil apapun, misalnya mengangkat bayi ke pangkuan ibu saat disusui, dapat menimbulkan rasa percaya diri ibu.
- 2) Dukungan sang ayah dalam bentuk dukungan emosional dan bantuan-bantuan praktis merupakan bentuk dukungan paling berarti bagi ibu.

- 3) Rasa percaya diri tersebut dapat berpengaruh langsung terhadap kelencaran ASI.
 - 4) Karena istirahat yang berkualitas, penting untuk meningkatkan kualitas ASI.
 - 5) Intinya, suami harus siap setiap ibu membutuhkan bantuan.
 - 6) Meskipun dari lahiriyah suami tidak bisa hamil dan tidak bisa memberi ASI, bagaimanapun proses menyusui adalah proses keluarga, sehingga merawat dan mendidik anak harus dilakukan bersama-sama.
 - 7) Ayah merupakan dunia kedua bayi setelah ibu dan ASI.
 - 8) Ayah juga memberi kehangatan, dan rasa aman bagi bayi.
 - 9) Ayah mempunyai suara, bau berbeda, dan dada yang nyaman untuk bersandar.
- b) Peran ayah dalam menyusui
- Dukungan suami merupakan faktor penting agar menyusui dapat sukses. Bentuk dukungan suami dan keluarga sebenarnya cukup banyak, antara lain:
- 1) Tetap memberikan perhatian kepada ibu
 - 2) Membantu istri/ibu menjaga anak-anak, termasuk kakak bayi atau mengurus anak-anak lain.
 - 3) Mengerjakan pekerjaan sehari-hari, seperti membersihkan rumah, mencuci, masak, dan lain sebagainya.
 - 4) Menciptakan kesempatan agar ibu punya waktu lebih banyak dengan bayi, saling mengenal, untuk belajar menyusui dan

belajar menyusui yang benar, selain cukup waktu untuk istirahat.

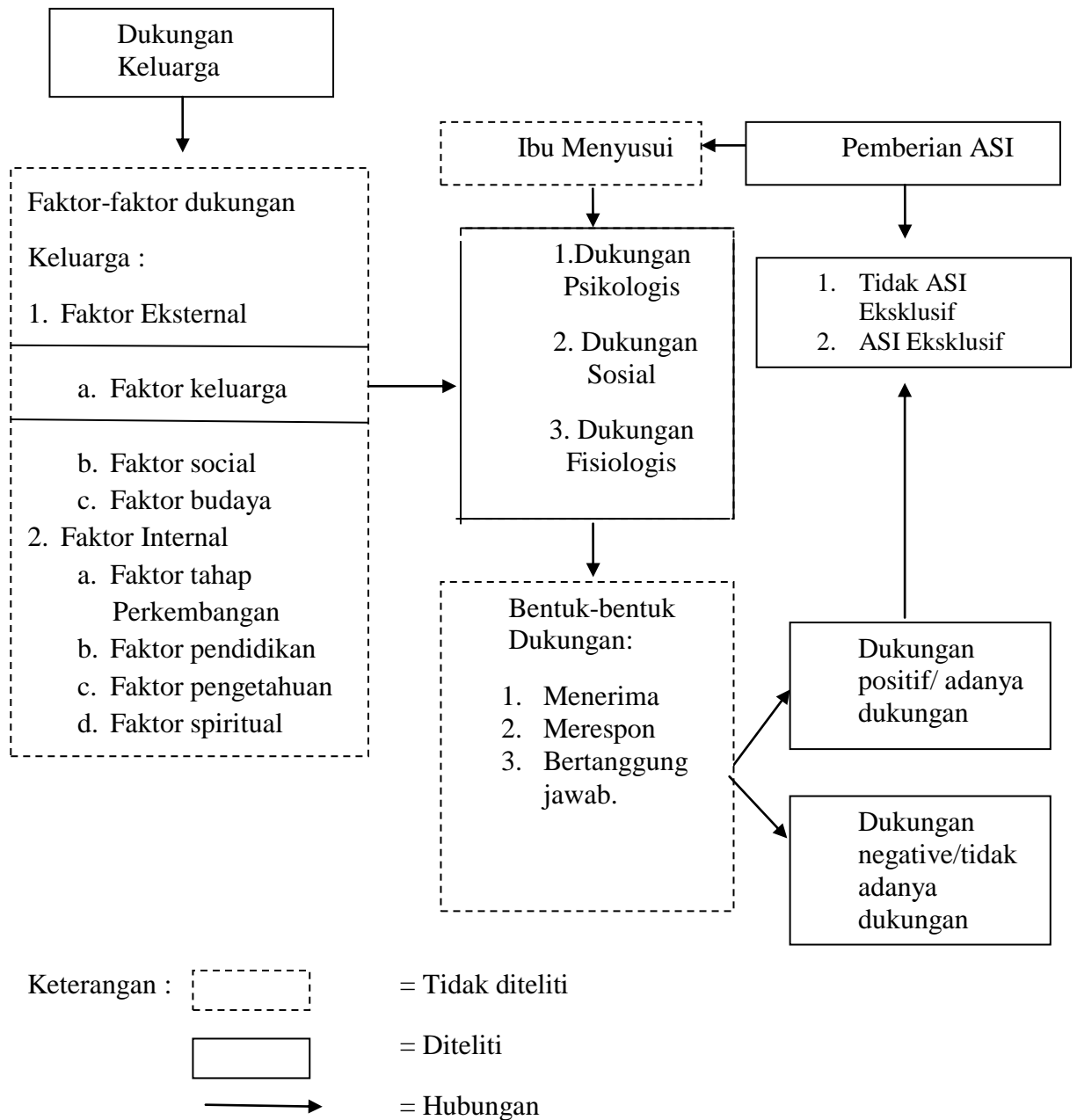
- 5) Tidak melontarkan kritik terhadap bentuk tubuh istri yang umumnya melar setelah melahirkan.
 - 6) Menemani istri bangun malam hari untuk menyusui, mengganti popok, mengambilkan minum, menemani kedokter dan hal-hal lain yang membuat ibu merasa menjadi tenang.
 - 7) Selalu memberikan support, dengan membela bila ada tantangan dari luar, memberi pujian dan dukungan.
- c) Cara mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga.

Untuk mendapatkan dukungan suami dan keluarga dalam hal menyusui, maka suami dan keluarga perlu dibekali juga dengan pengetahuan mengenai manajemen laktasi

- 1) Berikan ayah/suami informasi mengenai ASI sebanyak banyaknya.
- 2) Ceritakan pada suami dan keluarga manfaat dan kelebihan ASI.
- 3) Cari faktor pendukung lain bersama-sama: keluarga dekat, teman, dan lain-lain.

Dengan begitu ibu akan merasa bahwa bukan hanya dirinya saja yang bertanggung jawab dalam proses menyusui, melainkan seluruh keluarganya (yuliarti N, 2010).

2.3 KERANGKA KONSEP



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Keberhasilan Ibu Menyusui ASI Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Sidorejo Kabupaten Kediri

2.4 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini Hipotesisnya adalah : Ada Hubungan Dukungan

Keluarga terhadap Keberhasilan Ibu Menyusui ASI Eksklusif Di Wilayah

Puskesmas Sidorejo Kabupaten Kediri