BAB 2

TINJAUN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Konsep Air Susu Ibu (ASI)

1. Definisi ASI

Dalam Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang keluar dari kelenjar susu payudara ibu yang mengandung berbagai zat gizi yang penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. ASI terbagi menjadi tiga jenis yaitu kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur. Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah pemberian ASI saja dari usia 0 – 6 Bulan tanpa diberi makanan atau minuman tambahan selain obat. Pemberian ASI eksklusif ini di lakukan pada 6 bulan pertama, setelah itu ASI tidak dapat memenuhi kebutuhan mineral sehingga harus dibarengi dengan Makanan Pendamping ASI (MP ASI) (Fadliyyah, 2019). ASI juga mengandung enzim tertentu yang berperan sebagai zat yang dapat diserap di usus, sedangkan susu formula tidak mengandung enzim tersebut, sehingga penyerapan makanan bergantung sepenuhnya pada enzim yang terdapat di usus bayi (Handiani, 2021).

ASI wajib diberikan karena memiliki banyak kegunaan bagi bayi, yaitu memberikan kehidupan yang lebih baik bagi tumbuh kembang bayi, antibodi yang melindungi bayi terhadap berbagai infeksi virus, bakteri, parasit, dan jamur. ASI mempunyai komposisi kompleks yang dapat

memenuhi kebutuhan anak sehingga dapat meningkatkan kecerdasan bayi, dan terhindar dari resiko alergi akibat susu, pemberian ASI secara langsung dapat memberikan kasih sayang pada anak dan menurunkan resiko terjadinya penyakit metabolik seperti tipe II- kencing manis, hipertens, dan obesitas di masa dewasa.

Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Sehingga dapat di sampaikan bahwa ASI Ekslusif adalah bayi yang di berikan air susu ibu secara langsung oleh ibu dari usia 0 – 6 Bulan tanpa di berikan makanan atau minuman tambahan kecuali obat. Karena pada kandungan ASI sudah mencakup kandungan yang sangat cukup untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi.

2. Proses Terbentuknya ASI

Proses terbentuknya ASI disebut juga dengan lactogenesis yang dimulai pada masa kehamilan dan terjadi dalam 3 tahap, antara lain:

1) Lactogenesis ke-1

Dimulai pada saat masa kehamilan mencapai 16-22 minggu. Payudara ibu akan membengkak namun belum penuh karena adanya penambahan dan pembesaran alveoli untuk menghasilkan kolostrum yang diatur oleh hormon. Sekresi atau pelepasan kolostrum menjadi lebih sulit karena kadar hormon progesteron yang diproduksi plasenta saat hamil masih tinggi.

2) Lactogenesis ke-2

Terjadi pada 30-40 jam setelah lahir. Saat plasenta keluar maka kadar progesteron dalam tubuh akan mengalami penurunan yang drastis. Sedangkan kadar hormon prolaktin terus meningkat, sehingga jumlah ASI yang diproduksi pun meningkat. Namun sebagian, kolostrum masih keluar sedikit dan akan bertambah pada 50-70 jam pasca persalinan.

3) Lactogenesis ke-3

Terjadi pada hari ke 8-10 pasca persalinan. Pada tahap ini untuk produksi ASI mulai dikendalikan oleh system autokrin, yaitu produksi ASI akan menyesuaikan dengan stimulus yang akan diterima oleh payudara. Semakin sering payudara dikosongkan baik dengan menusui atau dengan perah (demand), maka produksi ASI akan meningkat (supply). Sehingga pada tahap ini ibu sangat membutuhkan ketekunan dalam menjaga dan meningkatkan produksi ASI.

3. Hormon – Hormon Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Ada beberapa hormon yang terlibat dalam pembentukan ASI, antara lain sebagai berikut:

1) Hormon Progesterone

Pertumbuhan dan ukuran alveoli dapat dipengaruhi oleh hormone progesterone. Setelah melahirkan, kadar progesteron dan estrogen menurun selama beberapa waktu. Hal ini dapat menstimulasi produksi ASI secara besar-besaran.

2) Hormone Estrogen

Hormon yang memiliki fungsi untuk menstimulasi saluran ASI untuk membesar adalah hormone estrogen. Saat melahirkan tingkat estrogen akan menurun dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama menyusui. Hal ini dapat mengurangi jumlah produksi ASI, sehingga untuk ibu menyusui sebaiknya menghindari KB hormonal berbasis hormone estrogen.

3) Hormon Prolaktin

Hormon yang berperan dalam pembesaran alveoli dalam kehamilan adalah prolaktin. Dalam fisiologi laktasi, prolaktin menjadi salah satu hormon yang disekresikan oleh glandula pituitari. Hormone prolaktin berperan penting dalam memproduksi ASI, karena pada saat kehamilan kadar hormon prolactin akan meningkat. Sistem kerja hormone prolaktin dihambat oleh plasenta. Pada saat melahirkan dan keluarnya plasenta hormone estrogen dan progesterone menurun secara perlahan sampai tingkat dilepaskan dan diaktifkannya hormon prolaktin. Pada saat malam hari kadar hormone prolaktin akan tinggi.

4) Hormon Oksitosin

Oksitosin memiliki fungsi sebagai pengencang otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan mengencangkan pada daerah agar ASI dapat keluar ke saluran susu. Selain itu, hormon oksitosin juga dapat berperan dalam proses turunnya susu (let-down atau milk ejection reflex).

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses pengeluaran hormon oksitosin, antara lain:

1) Ibu menyusui bayi dalam keadaan psikologi yang baik
2) Ibu yang sedang memberikan ASI secara ekslusif pada bayi harus mendapatkan dukungan dari suami
3) Isapan pada bayi saat menyusu
4) Pada saat ibu sedang menyusui dapat memberikan pijatan di daerah punggung.
5) Human placental lactogen (HPL) HPL dikeluarkan oleh plasenta saat bulan kedua kehamilan yang memiliki peranan penting dalam pertumbuhan payudara, puting dan areola pada saat sebelum melahirkan

Maka dapat di simpulkan bahwa mungkin karena di lihat dari sisi psikologis ibu, sehingga ibu merasa tidak percaya diri dan dapat mengganggu psikologis ibu. Teredapat kekhawatiran dan kecemasan sehingga hormon Oksitosin akan keluar jika ibu gembira, karena jika ibu stres maka akan mengeluarkan hormon Kortikosteroid dimana hormon tersebut sebagai penghambat hormon Prolaktin (untuk memproduksi asi) dan oksitosin (untuk mengeluarkan asi nya). Untuk pengeluran ASI sendiri terdapat 2 reflek : Lett Down reflek dan Oksitosin reflek. Jika ibu setres maka ASI tidak akan keluar dan mengeluarkan hormon Kortikosteroid yang merupakan inhibitor.

4. Fisiologi Laktasi

Laktasi merupakan proses menyusui mulai dari proses ASI diproduksi hingga proses bayi menghisap dan menelan. Hormone estrogen dan progesterone berfungsi untuk maturase alveoli, sedangkan hormone prolaktin berfungsi untk memproduksi ASI. Pada saat masa kehamilan hormone prolaktin dari plasenta mengalami peningkatan tetapi ASI biasanya masih belum bisa keluar. Hal ini dikarenakan adanya hormone estrogen yang tinggi sehingga mengahambat pengeluaran ASI. Hari kedua dan ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesterone akan turun secara drastis sehingga mempengaruhi prolaktin lebih dominan dan saat inilah mulai terjadi sekresi ASI (Ani, 2021).

Dalam proses laktasi terjadi 2 reflek yang masing-masing berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI, antara lain:

(1) Refleks Prolaktin

Saat pada akhir kehamilan, hormon prolaktin memiliki peran untuk membuat kolostrum terbatas dikarenakan aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang masih tinggi. Pasca persalinan, yaitu saat lepasnya plasenta dan berkurangnya fungsi korpus luteum maka estrogen dan progesteron menjadi berkurang. Isapan bayi akan merangsang puting susu dan payudara, karena ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Isapan bayi akan merangsang puting susu, karena ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus

malalui medulla spinalis hipotalamus dan akan menekan pengeluaran faktor penghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin.

Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran ASI tetap berlangsung. Produksi hormon prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti anastesi, operasi, stress atau pengaruh psikis, hubungan seks, rangsangan puting susu. Sedangkan keadaan yang menghambat pengeluaran hormon prolaktin adalah gizi ibu yang jelek serta penggunaan obat-obatan (KB).

(2) Refleks Aliran (Let Down Reflex)

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusu atau menghisap selain mempengaruhi hipofise anterior mengeluarkan hormon prolaktin juga mempengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormon oksitosin. Saat oksitosin dilepas di dalam darah akan mengacu otot- otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu. Setelah oksitosin dilepas dalam darah, akan mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli, duktus, dan sinus menuju puting

susu. Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain dari let-down refleks adalah tetesan pada payudara lain yang sedang dihisap oleh bayi. Refleks ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan let down reflex, antara lain :

1. Melihat bayi
2. Mencium bayi
3. Mendengarkan suara bayi
4. Memikirkan untuk menyusui bayi

Faktor-faktor yang dapat menghambat let down reflex adalah stress, seperti :

1. Keadaan bingung atau kacau
2. Cemas
3. Takut

5. Kandungan ASI

Pada ASI mengandung berbagai zat gizi yang secara khusus sangat diperlukan untk menunjang proses tumbuh kembang pada bayi. Zat-zat gizi tersebut antara lain:

1) Kolostrum

Kolostrum atau yang biasa disebut dengan ASI pertama berbeda dengan air susu yang berwarna putih, karena di dalam kolostrum ini mengandung lebih banyak protein dan immunoglobulin ASI, laktoferin serta sel-sel darah putih yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan

nutrisi bayi. Selain itu, kolostrum juga mengandung zat anti virus dan bakteri sebagai berikut:

(1) Lysozyme: enzim yang berperan menghancurkandinding sel bakteri patogen dan juga melindungi saluran pada pencernaan bayi.

(2) Ifido bakteri: memiliki fungsi untuk mengasamkan lambung sehingga bakteri pathogen dan parasite mampu untuk bertahan hidup.

(3) Laktoferin: bertugas untuk mengikat zat besi, sehingga ketika terdapat bakteri yang membutuhkan suplai zat besi maka enzim ini akan memboikot sehingga pertumbuhan bakteri terhambat.

(4) Latoferksida: Bersama dengan unsur yang lain yang melawan bakteri streptococcus yang menyebabkan penyakit paru, pneumonia dan E-Coli.

2) Protein

Protein dalam ASI mencapai kadar yang sangat cukup untk pertumbuhan secara optimal. Kasein yang terkandung dalam ASI adalah yang menghasilkan “kepala susu” lebih lembut di dalam lambung, sehingga dapat mengurangi waktu pengosongan lambung dan membantu pencernaan.

3) Lemak

Lemak memiliki fungsi di dalam tubuh dan juga berperan penting dalam kualitas peletana myelin. Hal ini dapat dibuktikan dengan jarang terjadinya sklerosisi multiple di negara yang masyarakatnya memberikan ASI.

4) Karbohidrat atau Laktosa

Peran laktosa dalam ASI adalah sebagai perkembangan sistem saraf pusat. Laktosa juga menyediakan sekitar 40% untuk kebutuhan energi pada bayi.

5) Vitamin

Vitamin yang terkandung di dalam ASI juga bervariasi kadarnya, tergantung dengan asupan gizi yang dikonsumsi oleh ibu.

6) Mineral

Kandungan natrium biasanya lebih tinggi untuk melindungi bayi dari dehidrasi dan kelebihan natrium dalam darah. ASI juga mampu menyerap besi sebanyak 50-70% dibandingkan dengan susu sapi yang hanya mampu menyerap 10-30%. Kalsium dan fosfor pada ASI cocok untuk mineralisasi tulang dibandingkan susu sapi. (Ciselia, 2021).

6. Klasifikasi ASI

ASI di bedakan dalam tiga jenis yaitu :

1. Kolostrum

Kolostrum merupakan ASI yang diproduksi pada hari pertama dan biasanya terjadi selama 4 hari. Kolostrum merupakan cairan kental

berwarna pekat dan hanya terdapat dalam volume yang kecil pada hari-hari awal kelahiran, namun kolostrum dapat memfasilitasi koordinasi pengisapan, menelan dan bernapas pada saat bersamaan pada hari awal kehidupan bayi. Kolostrum juga bermanfaat untuk membersihkan perut dari meconium yang memiliki konsentrasi empedu tinggi, sehingga mengurangi resiko ikterus. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, terutama immunoglobulin. Protein dalam kolostrum ini dapat mencegah gula darah rendah. Selain itu, kolostrum juga mengandung sedikit lemak dan karbohidrat.

2. ASI Transisi

   Pada tahap ini, ASI mulai mengalami transisi dari kolostrum ke ASI matur, menyesuaikan dengan kebutuhan nutrisi dan perkembangan bayi. Volume ASI akan meningkat. Beberapa konsentrasi meningkat, seperti lemak, laktosa dan vitamin yang larut dalam air, namun konsentrasi protein menurun. Semakin lama Anda menyusui, maka jumlah ASI akan semakin bertambah. Semakin lama menyusui akan mempengaruhi banyaknya peningkatan volume ASI. ASI mulai stabil kemudian akan berganti ketingkatan ASI matur.

3. ASI Matur (ASI Matang)

   ASI matur merupakan ASI yang keluar sejak hari ke-14 hingga seterusnya. ASI ini mengandung komposisi yang relatif tidak berubah. Ada dua jenis ASI matur, yakni susu awal atau kolostrum dan susu akhir atau susu sekunder. Susu awal merupakan ASI yang dikeluarkan

pada saat awal menyusui untuk memenuhi kebutuhan bayi terhadap air. Susu akhir mengandung lebih banyak lemak daripada susu awal sehingga warna susu akhir tampak terlihat lebih putih dibandingkan dengan susu awal. Fungsi kandungan lemak nya adalah memberikan banyak energi pada bayi. Oleh karena itu, masa menyusui diharapkan lebih lama agar bayi dapat memperoleh susu akhir dengan maksimal (Saryaman, 2020).

ASI matur terbagi menjadi dua tipe, diantaranya:

1) Foremilk adalah ASI yang diproduksi pada awal masa menyusui. Dalam foremilk memiliki kandungan lemak yang rendah, dan tinggi akan kandungan laktosa, gula, protein, mineral, dan air.
2) Hindmilk adalah ASI yang dihasilkan setelah pemberian ASI awal saat menyusui akan selesai, dalam hindmilk terkandung lemak 4-5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan foremilk, hal ini diperlukan guna menunjang pertambahan berat badan bayi.

2.1.2 Konsep ASI Ekslusif

1. Pengertian ASI Ekslusif

   Air susu ibu (ASI) eklusif adalah cairan yang dihasilkan dari kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui dan kandungan ASI yang juga memeiliki komposisi gizi yang sngat lengkap untuk pertumbuhan dan juga perkembangan bayi (Idawati, 2021).

   ASI Eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak

dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, seng sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI Eksklusif. (Warastuti & Muslim, 2021)

Sehingga dapat di simpulkan bahwa, ASI Ekslusif adalah bayi yang di berikan ASI secara langsung oleh ibu dari usia 0 – 6 bulan tanpa di berikan makanan dan minuman tambahan kecuali obat.

2. Manfaat Pemberian ASI Ekslusif

Pemberian ASI eksklusif membawa banyak manfaat, para peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa ASI merupakan sumber nutrisi terbaik untuk menunjang tum buh kembang bayi. Beberapa manfaat ASI eksklusif antara lain:

1) Manfaat untuk bayi

Pemberian ASI eksklusif terhadap bayi, memberikan manfaat seperti :

1. Kesehatan Anak

Kandungan yang ada dalam ASI, memberikan dukungan terhadap kekebalan dan daya tahan tubuh, serta mendukung perlindungan bayi terhadap berbagai penyakit infeksi, bakteri, virus, jamur, diare, dan infeksi saluran pernafasan. Komponen ASI yang lengkap dapat menghindarkan anak dari adanya gizi buruk /

malnutrisi (Lubis et al, 2022). Pedoman internasional telah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif diberikan selama enam bulan, berdasarkan beberapa bukti ilmiah mengenai manfaat ASI bagi sistem kekebalan tubuh bayi.

2. Kecerdasan Anak

   Pemberian ASI eksklusif pada bayi memberikan dukungan tercapainya pengembangan potensi intelektual bayi secara optimal. Selain berperan sebagai penyedia nutrisi terbaik untuk bayi, ASI juga memberikan nutrisi khusus yang diperlukan otak bayi, dalam hal ini ialah adanya kandungan DHA terbaik. Sehingga dapat meningkatkan IQ dan EQ anak. Penelitian di beberapa negara menemukan bahwa IQ anak yang memperoleh ASI eksklusif lebih tinggi, hal ini didukung dengan ibu yang memberikan ASI dan telah terjadi proses stimulasi yang merangsang terbentuknya networking antara jaringan otak melalui suara, tatapan, detak jantung dan sentuhan ibu (Wijaya, 2019).

3. Pengembangan Emosional Anak

   Melalui proses menyusui dapat tercipta ikatan batin yang baik antara ibu dan anak. Melalui kontak kulit ke kulit dapat merangsang perkembangan psikomotorik dan perkembangan kecerdasan emosional (EI). Dengan menyusui, anak bisa merasa lebih terlindungi dalam pelukan ibu, merasakan detak jantung dan sentuhan ibu selama menyusui. Perasaan cinta dan perlindungan

menjadi landasan perkembangan emosi bayi dan ibu, karena memperlambat ovulasi dan memindahkan sel telur ke saluran tuba, mengingat ovulasi dipicu oleh perubahan hormonal dalam tubuh yang biasanya ditandai dengan penurunan pada tingkat hormon progesteron.

2) Manfaat Bagi Ibu

Manfaat menyusui tidak hanya dirasakan oleh bayi saja, banyak manfaat yang didapat oleh ibu, antara lain:

a. Sebagai alat kontrasepsi alami

Dengan pemberian ASI eksklusif mendukung penundaan kesuburan. Hal ini didasari oleh kadar hormonal yang menjaga laktasi sehingga dapat menekan ovulasi, juga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alami untuk menunda kehamilan dengan efisiensi yang cukup tinggi yaitu 98% (Azzahra et al., 2022). Kadar hormon progesteron yang tinggi berperan sebagai alat kontrasepsi alami bagi ibu karena memperlambat ovulasi dan melepaskan sel telur ke saluran tuba, karena ovulasi juga dipicu oleh perubahan hormonal dalam tubuh, biasanya ditandai dengan turunnya kadar hormon progesteron (Azzahra et al. .al., 2022)

b. Mengurangi risiko obesitas

WHO melaporkan bahwa menyusui membantu ibu kembali ke berat badan semula sebelum hamil dengan menggunakan lemak yang terakumulasi selama kehamilan sebagai energi. Berdasarkan

penelitian (Astiati et al., 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan. Terbukti 78,9% ibu menyusui eksklusif mengalami penurunan berat badan. Ibu yang memberikan ASI eksklusif mempunyai kemungkinan 28.244 kali lebih besar untuk mengalami penurunan berat badan dibandingkan dengan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif.

3. Faktor - Fakror Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Ekslisif

Hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI antara lain adalah:

1) Makanan Ibu

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui berpengaruh terhadap produksi ASI atau jumlah air susu yang dihasilkan. Ada berbagai nutrisi di dalam tubuh yang bisa digunakan pada saat dibutuhkan. Namun jika pola makan ibu tidak secara konsisten mengandung cukup nutrisi yang diperlukan, maka kelenjar penghasil ASI pada payudara ibu akhirnya tidak akan berfungsi secara sempurna, dan hal ini pada akhirnya akan mempengaruhi produksi ASI. Jika ibu menyusui tidak mendapat makanan tambahan, maka produksi ASI akan menurun. Apalagi jika ibu juga mengalami kekurangan gizi saat hamil.

2) Ketentraman Jiwa dan Pikiran

Pembuahan air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Menurunnya ASI dapat dipengaruhi oleh ibu yang terus-menerus

berada dalam keadaan cemas atau khawatir, kurang rasa percaya diri, perasaan tertekan dan berbagai ketegangan emosi, kurangnya dukungan dan perhatian dari keluarga dan pasangan. Semakin stres yang dirasakan ibu maka produksi ASI akan semakin sedikit dan juga produksi ASI yang dikeluarkan sehingga dapat mengambat proses laktasi pada bayi. Selain itu juga khawatir bahwa ASI nya tidak mencakupi bayi nya serta adanya perubahan maternal attainment, serta mengalami kecemasan karena perubahan peran menjadi orang tua memiliki banyak tugas dan tanggung jawab terutama pada ibu – ibu yang baru pertama kali mempunyai bayi, dan banyak alasan kecemasan ibu lainnya.

3) Kondisi kesehatan

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada ibu menyusui dapat membuat ibu menyusui mempertanyakan apakah ia boleh menyusui bayinya, yang pada akhirnya dapat berujung pada kegagalan pemberian ASI eksklusif. Masalah kesehatan yang umum terjadi antara lain pembengkakan payudara ibu yang menyebabkan nyeri pada payudara ibu dan memaksa ibu berhenti menyusui.

4) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan dan tumbuh dari pengalaman seseorang yang mempersepsikan suatu objek tertentu dengan panca inderanya. Itu sebabnya siapa pun bisa melakukannya. untuk bertindak berdasarkan hasil informasi atau pengalaman yang

diterima. Kurangnya pengetahuan ibu menyusui menyebabkan ASI eksklusif tidak dapat diberikan. (Ramli 2020).

5) Budaya

Kebudayaan yang berlaku disuatu masyarakat dapat mempengaruhi keberhassilan pemberian ASI ekssklusif. Pemberian ASI eksklusif masih menjadi permasalahan yang tidak mudah diatasi, masih banyaknya mitos-mitos mengenai pemberian ASI di masyarakat yang diturunkan dari generasi ke generasi, serta masih kuatnya faktor budaya yang menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI di beberapa daerah. (Warsiti et al.,2020).

Sehingga dapat di simpulkan bahwa dalam memberikan ASI Ekslusif selama 6 bulan terdapat beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Ekslusif. Salah satu nya adalah faktor kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI Ekslusif pada bayi yang terkadang sering terjadi kegagalan dalam memberikan nya.

2.1.3 Konsep *Breastfeeding Self – Efficacy*

1. **Pengertian *Breastfeeding Self-Efficacy***

Istilah *Self – Efficacy* atau efikasi diri mulai dikenal dalam ranah psikologi sejak dipublikasikannya sebuah artikel oleh Bandura (1997). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) *Self – Efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kapabilitasnya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. *Self – Efficacy* atau efikasi diri adalah penilaian

terhadap kemampuan dirinya sendiri. Menurut Bandura dalam Alwisol. (2009) *Self – Efficacy* adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dalam situasi tertentu.

Breastfeeding *Self – Efficacy* adalah keyakinan atau rasa percaya diri seorang ibu dalam kemampuan nya untuk memberikan ASI pada bayi nya. Hal lain diungkapkan *Breastfeeding Self – Efficacy* (BSE) berhungungan dengan persepsi mengenai kemampuannya dalam memberikan ASI. BSE yang rendah juga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu yang kurang tentang ASI eksklusif. BSE merupakan faktor yang paling kuat yang dapat mempengaruhi proses menyusui dan tercapainya keberhasilan ASI eksklusif dikemudian hari. Peningkatan BSE dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan rasa percaya diri ibu, pengetahuan yang baik akan meningkatkan BSE, dan begitu juga sebaliknya jika ibu berpengetahuan kurang, BSE juga terlapor kurang baik.

Kesiapan seorang berkaitan erat dengan keyakinannya untuk melakukan bantuan hidup dasar. Keyakinan yang dimaksud adalah keyakinan diri *(Self – Efficacy)*. *Self – Efficacy* merupakan keyakinan setiap individu mengenai kemampuanya dalam mengatasi berbagai situasi yang muncul dalam hidupnya, *Self – Efficacy* mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi sampai perilaku seseorang.

Breastfeeding Self – Efficacy (BSE) merupakan keyakinan diri seorang ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan ASI pada bayinya untuk memprediksikan apakah ibu memilih menyusui atau tidak,

berapa banyak usaha yang dilakukan ibu untuk menyusui bayinya, bagaimana pola pikir ibu untuk menyusui bayinya, peningkatan atau justru menyerah, dan bagaimana menanggapi secara emosional kesulitan ibu untuk menyusui bayinya (Rahmayantiet al., 2021).

Berdasarkan persamaan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Breastfeeding Self – Efficacy* (BSE) merupakan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu. Terutama dalam pemberian ASI Ekslusif pada bayi.

2. **Aspek *Breastfeeding Self – Efficacy***

Dennis (2003) mengembangkan dua ukuran model *Breastfeeding Self – Efficacy*, yaitu multidimensional dan unidimensional. Model pengukuran secara multidimensional mengukur tingkat *Breastfeeding Self – Efficacy* berdasarkan beberapa aspek (Dennis, 1999), yaitu:

1. Teknik

   Teknik didefinisikan sebagai tindakan fisik yang harus dilakukan seorang ibu dan mewakili tugas tertentu yang diperlukan untuk keberhasilan menyusui.

2. Pikiran intrapersonal

   Pikiran intrapersonal didefinisikan sebagai persepsi ibu tentang menyusui dan mencakup sikap dan kepercayaan terkait dengan pengalaman menyusui yang berhasil.

3. Dukungan

   Dukungan didefinisikan sebagai persepsi ibu tentang bantuan informasi, penilaian, emosional dan instrumental yang tersedia untuk membantu berhasilnya menyusui. Model pengukuran unidimensional mengungkap *Breastfeeding Self – Efficacy* berdasarkan satu komponen yaitu pencapaian kinerja individu melalui pengalaman, karena hal tersebut merupakan sumber informasi efikasi yang paling cepat dan kuat (Dennis, 2003).

Komponen tersebut mewakili 14 item pernyataan dalam *Breastfeeding Self – Efficacy Scale Short Form* oleh Dennis (2003), yaitu:

a. Saya selalu memastikan bahwa bayi saya sudah mendapatkan ASI
b. Saya selalu berhasil mengatasi permasalahan menyusui seperti tugas menantang lainnya
c. Saya selalu menyusui bayi saya tanpa menggunakan susu formula sebagai tambahan
d. Saya selalu memastikan bayi saya melekat dengan tepat saat menyusui.
e. Saya menciptakan situasi menyusui yang nyaman untuk saya.
f. Saya selalu menjadikan kegiatan menyusui untuk menenangkan bayi saya (misal menangis atau rewel).

g. Saya ingin terus menyusui.
h. Saya tetap nyaman menyusui dengan kehadiran anggota keluarga yang lain.
i. Saya selalu merasa puas dengan pengalaman menyusui saya.
j. Saya menerima kenyataan bahwa menyusui bisa menyita waktu.
k. Saya selalu menyelesaikan menyusui di satu sisi payudara sebelum memindahkan ke sisi yang lain.
l. Saya terus menyusui bayi saya sampai bayisaya terlihat kenyang.
m. Saya mengelola waktu menyusui sesuai dengan kebutuhan bayi.
n. Saya memahami kapan bayi saya merasa kenyang.
o. Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat dua model pengukuran *Breastfeeding Self – Efficacy* yaitu *multidimensional dan unidimensional*. Peneliti menggunakan model pengukuran unidimensional dengan aspek pencapaian kinerja melalui pengalaman (Dennis, 2003).

3. **Faktor Yang Mempengaruhi *Breastfeeding Self – Efficacy***

Self – Efficacy tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi terbentuk dalam hubungan segitiga antara karakteristik pribadi, pola perilaku dan faktor lingkungan (Bandura, 1997). Menurut Dennis (1999) sumber informasi *Breastfeeding Self – Efficacy* berasal dari hal- hal berikut ini:

1. Pencapaian prestasi / pengalaman menyusui (*performance accomplishment*)

Pencapaian prestasi atau pengalaman merupakan keberhasilan ibu sendiri dalam menyusui. Pengalaman keberhasilan dalam menyusui dapat meningkatkan rasa percaya diri, keyakinan, serta keinginan kuat ibu untuk menyusui bayinya. Pengalaman dalam menyusui merupakan sumber *Self – Efficacy* yang paling kuat juga berpengaruh untuk mengubah perilaku. Pengalaman menyusui akan memberikan dampak kepercayaan diri yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya. Pengalaman menyusui dapat meningkatkan keyakinan/ kepercayaan diri ibu sehingga menimbulkan keinginan yang kuat untuk menyusui bayinya.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)

Pengalaman dari orang lain didapatkan dari mengamati orang lain, baik pengalaman langsung, melalui rekaman/video, ataupun tercetak akan memberikan sumber informasi mengenai keterampilan dan kemampuan. Keyakinan ibu untuk menyusui bayinya akan meningkat terutama jika ibu yakin bahwa ia dapat menyusui seperti orang lain dan keyakinan ibu meningkat bila melihat orang lain berhasil menyusui. Melalui pengamatan ini dapat memberikan dampak yang kuat terhadap kepercayaan diri ibu, terutama ketika ibu tidak memiliki pengalaman pribadi secara langsung. Pada ibu yang memiliki teman atau anggota keluarga yang sukses dalam menyusui akan lebih memilih dan berusaha dalam menyusui, sedangkan ibu yang tidak pernah melihat proses menyusui bayi akan merasa malu dan canggung untuk menyusui.

Dampak pengamatan ini sendiri bergantung pada role model, serta cara demonstrasi saat dilakukan. Role model yang paling efektif yaitu yang memiliki kesamaan secara demografi dan psikososial dengan target, serta memiliki perilaku yang lebih kompeten. Misalnya memiliki konselor yang mempunyai wawasan yang cukup sehingga dapat mencontohkan dengan baik kepada ibu, serta akan menjadi role model yang positif untuk meningkatkan keinginan ibu baru dalam menyusui.

3. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

   Persuasi verbal merupakan dukungan dari orang lain yang berpengaruh seperti teman, keluarga, konsultan laktasi, dan praktisi kesehatan. Penguatan atau saran yang diberikan oleh orang-orang yang berpengaruh menjadi sumber kekuatan ibu untuk menyusui bayinya. Seorang individu sering menerima penilaian dari orang lain sebagai penilaian yang valid atas kemampuan mereka sendiri dan ini dapat mempengaruhi tingkat *Self – Efficacy*. Dukungan dari orangorang terdekat yang ada disekitarnya akan lebih mudah membuat individu yakin dengan kemampuan yang dimiliki termasuk dalam kemampuan menyusui, ajakan atau saran dari orang lain yang berpengaruh untuk menyusui dapat meningkatkan kepercayaan dan keyakinan ibu untuk menyusui bayinya. Memusatkan perhatian pada aspek keberhasilan menyusui serta memuji keterampilan menyusui merupakan salah satu cara yang akan meningkatkan *Self – Efficacy* pada ibu. Semakin banyak orang yang memberikan persuasi verbal pada ibu, maka semakin besar

potensi untuk mempengaruhi persepsi BSE. Efek dari sumber ini sifatnya terbatas, namun pada kondisi yang tepat persuasi dari orang sekitar akan memperkuat BSE. Kondisi ini adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan dukungan realistis dari apa yang dipersuasikan.

4. Respon fisiologis (*physiological responses*)

   Respon fisiologis dapat berupa kecemasan, stress, dan kelelahan. Seorang ibu menyusui tidak lepas dari respon fisiologis dan psikologis terhadap hal yang dirasakan. Ibu akan merasa aman, nyaman, dan yakin dapat menyusui jika selama menyusui ibu bebas dari tekanan baik fisik atau emosional. individu menilai kemampuan mereka dari kondisi emosional dan fisiologis lain yang dialami saat melakukan sesuatu. Interpretasi positif seperti kegembiraan atau kepuasan, meningkatkan *Self – Efficacy*, sementara interpretasi yang negative dari rasa sakit, kelelahan, kecemasan, atau stres dapat menurunkan *Self – Efficacy* seseorang. Interpretasi ini telah terbukti mempengaruhi tingkat *Self – Efficacy* dan proses menyusui. Menyusui telah terbukti sangat bergantung pada kepercayaan diri, sedangkan kegagalan menyusui dikaitkan dengan gangguan emosional dan fisiologis yang akan mempengaruhi *Refleks let-down*. Situasi yang melibatkan kecemasan, stres, dan rasa sakit akan menghambat hormon oksitosin dan dapat menyebabkan *Refleks let-down* yang buruk dan sindrom susu yang tidak memadai. Keadaan emosional yang negatif juga dapat merangsang krisis laktasi di mana ada penurunan tiba-tiba dalam jumlah ASI yang

diproduksi; krisis mereda ketika tekanan emosional teratasi. Keyakinan ibu dalam menyusui anaknya dapat turun apabila ibu dalam kondisi lelah, kesakitan (nyeri), dan cemas, namun hal tersebut tidak menjadi penghalang untuk menyusui bagi ibu yang memiliki tingkat *Self – Efficacy* yang tinggi.

(*Lawrence Green*, 1980) mengemukakan hal yang berpengaruh dalam perilaku pemberian ASI ekslusif menurut landasan teori ada 3 yaitu :

1. Faktor pemudah (Faktor Predisposisi) yang terdiri dari persiapan ASI ekslusif pada masa kehamilan, pendidikan pengetahuan, dan adat budaya.
2. Faktor pendukung (Faktor Enabling) yang terdiri dari ketersediaan waktu, kesehatan ibu dan pendapat keluarga.
3. Faktor pendorong (Faktor Reinforcing) yang terdiri dari dukungan petugas kesehatan dan juga dukungan keluarga.

4. **Aspek yang Mempengaruhi *Breastfeeding Self – Efficacy***

Keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas dapat meningkatkan *Self – Efficacy*. Tingkat *Self – Efficacy* yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek *Self – Efficacy*. *Self – Efficacy* yang dimiliki seseorang berbeda-beda, hal ini terlihat dari aspek-aspek yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap perilaku. Menurut Bandura ada tiga aspek dalam *Self – Efficacy* yaitu:

1. *Magnitude*, aspek ini berkaitan dengan presepsi / sulitnya tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu menurut tingkat

kesulitannya, maka perbedaan *Self – Efficacy* secara individual mungkin terdapat pada tugas-tugas yang sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan dan tugas – tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuan yang dimilkinya. Ibu memiliki presepsi yang buruk dan dapat membuat ibu stres sehingga mempengaruhi sistem neuroendokrin ibu yang menghasilkan hormon tidak seimbang dan berpengaruh pada reflek prolaktin dan let down reflek.

2. *Generality*, Aspek ini berkaitan dengan perilaku. Beberapa pengalaman secara bertahap mengarah pada penguasaan ekspektasi untuk tugas atau domain perilaku tertentu, sementara pengalaman lainnya membangun kepercayaan diri dalam tugas yang berbeda.
3. *Strength*, Aspek ini berkaitan pada tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang yang terhadap keyakinannya. Tingkat self efficacy yang rendah biasa nya mudah digoyangkan oleh pengalaman yang memperlemahnya, sedangkan seseorang yang memiliki *Self – Efficacy* yang kuat tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang dapat memperlemah. Individu yang memiliki *Self – Efficacy* tinggi biasanya memiliki sikap optimis, suasana hati yang positif, dapat memperbaiki kemampuan untuk memproses informasi secara lebih efisien, memiliki pemikiran bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang merugikan namun justru memotivasi diri untuk melakukan yang lebih baik. Individu yang memiliki *Self – Efficacy* rendah

memiliki sikap pesimis, suasana hati yang negatif meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi marah, mudah bersalah, dan memperbesar kesalahan mereka (Bandura dalam Santrock, 2005).

5. **Pengukuran *Breastfeeding Self – Efficacy***

Untuk Instrumen pengukuran *Breastfeeding Self-Efficacy* menggunakan kuesioner *Breastfeeding Self-efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF) yang berisi 12 pertanyaan tentang keyakinan diri dalam menyusui dengan 4 pilihan jawaban dalam bentuk skala likert yang memiliki rentang mulai tidak yakin sampai sangat yakin, total skor adalah antara 14 – 70 (Dennis, 2003 dan Mcqueen et al, 2011). BSES-SF sudah divalidasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Handayani et al. 2010), reliabilitas cukup baik dengan nilai Cronbach alfa 0,77, validitas diuji dengan korelasi Pearson (r), dari 14 item pertanyaan ada 12 item pertanyaan valid dan 2 item pertanyaan tidak valid (no 7 dan no 10) sehingga 2 nomor tesebut tidak dipakai. BSES-SF yang digunakan di Indonesia berisi 12 pertanyaan tentang keyakinan diri dalam menyusui dan 5 pilihan jawaban dalam bentuk skala likert yang memiliki rentang mulai tidak yakin sampai sangat yakin, dengan total skor terendah 12 dan total skor tertinggi adalah 60. Hasil pengukuran adalah berdasarkan nilai rata-rata dari total skor seluruh responden, kemudian dibandingkan dengan nilai tengah (median) dari nilai minimum dan maksimum seluruh responden, bila nilai rata-rata BSE-SF lebih besar dari median maka BSE – SF dikategorikan tinggi, dan bila nilai rata-rata BSE-SF kurang dari

median maka BSE-SF dikategorikan rendah. Semakin tinggi total skor BSE-SF maka semakin tinggi pula tingkatan BSE.

6. **Pengaruh *Breastfeeding Self – Efficacy* dengan Pemberian ASI Ekslusif**

Secara umum, *Breastfeeding Self – Efficacy* merupakan rasa percaya diri ibu dalam menyusui bayi nya. *Breastfeeding Self – Efficacy* dapat mempengaruhi keadaan psikologis, presepsi, perilaku dan kepercayaan diri I bu. Sehingga jika keadaan *Breastfeeding Self – Efficacy* menurun dapat mempengaruhi sistem neuroendokrin, karena ibu merasa cemas, tress dan tidak releks. Pada sistem neuroendrokrin yang mempengeruhi keberhasilan ASI ekslusif yaitu pada Reflek Prolaktin dan *Let Down* Reflek. Maka dari itu *Breastfeeding Self-Efficacy* perlu di perhatikan dalam masa pemberian ASI Ekslusif.

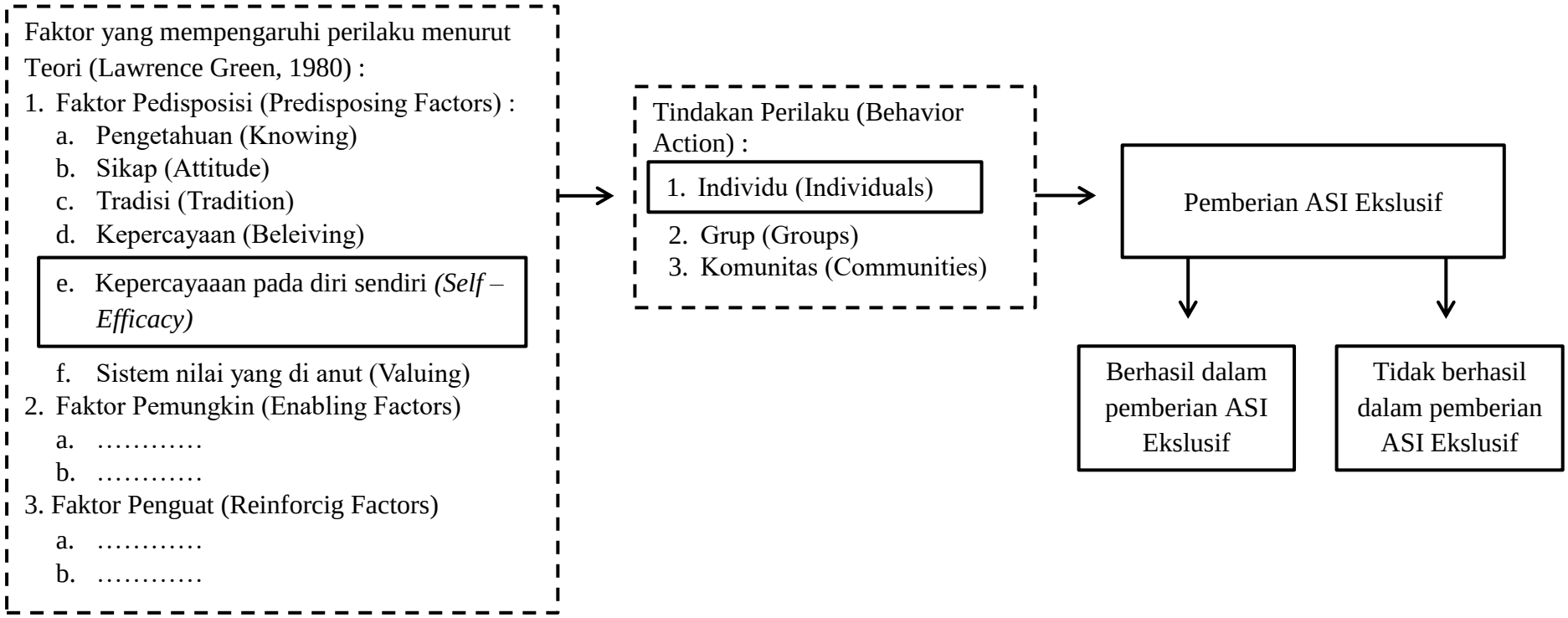
Efficacy diri ibu menyusui akan menilai empat sumber faktor utama yang menentukan kemampuan ibu dalam menyusui bayinya, yaitu pencapaian kinerja (pengalaman menyusui anak sebelumnya), pengalaman orang lain (melihat ibu menyusui lainnya), persuasi verbal (motivaso darikeluarga, teman dan konsultan laktasi), dan respon fisiologisnya (nyeri, lelah, dan stres). Ibu menyusui yang memiliki keyakinan tinggi pada dirinya dapat memberikan ASI yang cukup bagi bayinya membuat kondisi ibu menjadi rileks saat melakukan aktifitas menyusui. Perasaan rileks tersebut akan membantu peningkatan produksi ASI yang lebih banyak sehingga kebutuhan bayi tercukupi. Berbeda dengan kondisi ibu

yang memiliki *Self – Efficacy* yang rendah, ibu mengerti akan manfaat pemberian asi tetapi karena keyakinan yang tidak kuat untuk menyusui, akhirnya ketika ibu mengalami kesulitan saat melakukan menyusui, ibu cenderung untuk tidak memberikan ASI atau langsung beralih pada pemberian susu formula sejak awal.

Efikasi diri ibu dalam menyusui juga berkaitan dengan keyakinan spesifik ibu akan kemampuannya dalam menyusui bayinya, yakni ibu dapat mengontrol tuntutan lingkungan atau situasi serta kondisi baik fisik dan psikologis ibu pada masa postpartum dan menyusui yang pada akhirnya berujung pada terbentuknya pemberian ASI secara eksklusif. (Susanti et al., 2022) Kepercayaan ibu dalam memberikan asi eksklusif dapat membantu ibu dalam menentukan tindakan yang dapat digunakan atau tidak dapat digunakan dan beberapa banyak upaya akan dilakukan dalam mencapai tujuan, meningkatkan motivasi diri, dan apakah hal tersebut akan dapat dilanjutkan apabila ada hambatan atau kesulitan, serta bereaksi positif dalam menghadapi kesulitan tersebut.

2.1.4 Kerangka Konsep

Berikut merupakan kerangka konsep pada penelitian ini :



Keterangan :

Diteliti :

Tidak Diteliti :

Gambar 1. Kerangka Konsep

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan yang sementara tentang permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian juga terdapat dua hipotesa yakni H0, dimana tidak ada hubungan antar variabel yang diteliti. Sedangkan Ha ialah terdapat hubungan antar variabel yang diteliti (Larosa et al., 2022). Oleh karena itu, berdasarkan pengetahuan yang diberikan, maka hipotesis penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut :

Ha : Terdapat hubungan antara *Breastfeeding Self-Efficacy* dengan pemberian ASI Ekslusif

H0 : Tidak terdapat hubungan antara *Breastfeeding Self-Efficacy* dengan pemberian ASI Ekslusif