# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## 2.1 Self Efficacy

### 2.1.1 Pengertian *self efficacy*

*Self efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. *Self efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki komitmen memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika menyadari strategi yang sedang digunakan tidak berhasil (Reivich & Shatté, 2002). Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan efektif menghadapi tantangan, memiliki kepercayaan penuh dengan kemampuan diri, cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan (Yapono, 2013).

Menurut Bandura (dalam (Mawaddah, 2021), *self efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan atau kepercayaan mengenai kapabilitas personal seseorang. Efikasi diri mendasari keyakinan seseorang mengenai kemampuan mereka untuk melakukan tugas tertentu atau menghasilkan apa yang di inginkan. Setiap manusia yang hidup memiliki keinginan untuk maju setiap manusia yang ingin maju dan berkembang memiliki efikasi diri yang kuat, Bandura (1997) mengatakan manusia yang kuat efikasi diri akan meningkatkan prestasi pribadi dan kesejahteraannya dalam berbagai strategi. Jika seseorang yang memiliki efikasi tinggi maka ia cenderung untuk memilih tugas yang menantang dan gigih dalam menghadapi suatu tantangan baru dan ia merasa bila efikasi untuk

mencapai tujuan itu tinggi siswa akan berusaha untuk lebih berhasil menyelesaikan tugas dan lebih lama mengerjakan tugas yang sulit. Percaya terhadap keyakinan diri atau efikasi diri merupakan faktor kunci dalam perantara hidup. Menurut Bandura (1997), jika seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki kekuatan untuk memproduksi suatu hasil maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk membuat sesuatu terjadi. Sebaliknya orang yang memiliki *self efficacy* tinggi diyakini sebagai orang yang mampu berperilaku tertentu untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan, dan mereka juga lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha (Yapono, 2013).

### *2.1.2* Sumber *self efficacy*

Sumber-sumber *self efficacy* adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif (*positive arousal*) untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi (Lazarus et.al., 1980).

Menurut (Astuti & Gunawan, 2016), efikasi diri dapat terbentuk dan berkembang melalui empat proses yaitu kognitif, motivasional, afektif dan seleksi. *Self efficacy* berkembang melalui empat sumber informasi utama. Keempat sumber-sumber *self efficacy* tersebut dapat berasal dari:

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery experience*)

   Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efiksasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengaaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan efiksasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan menurunkannya. Setelah efiksasi diri yang tinggi berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari

kegagalan-kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

2. Pengalaman orang lain (*Vicarious learning*)

   *Self efficacy* dapat diperkuat melalui pengalaman orang lain atau biasa disebut model sosial. Melihat orang lain yang kondisinya mirip, dan seseorang tersebut sukses melakukan sesuatu kegiatan dengan upaya terus-menerus akan menimbulkan keyakinan bagi pengamat. Hal ini akan menanamkan keyakinan bahwa mereka juga mempunyai kemampuan yang sama untuk berhasil melakukan kegiatan tersebut. Begitu juga sebaliknya, ketika seseorang mengamati orang lain mengalami kegagalan, meskipun dengan upaya tinggi, hal ini menurunkan keyakinan terhadap keberhasilan mereka sendiri.

3. Persuasi Verbal (*Verbal persuasion*)

   Persuasi verbal adalah cara lain untuk memperkuat keyakinan seorang tentang efiksasi diri. Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan . Seseorang yang mendapatkan persuasi verbal berupa sugesti dari luar bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan, maka mereka akan lebih mampu bertahan ketika berada dalam kesulitan, begitu juga sebaliknya akan sulit menanamkan *self*

*efficacy* pada seseorang dengan persuasi verbal yang tidak mendukung dengan baik.

4. Kondisi psikologis dan emosional (*Psychological states*)

   Seseorang sering menunjukkan gejala somatik dan respon emosional dalam menginterpresikan sebuah ketidakmampuan. Gejala somatik seperti kecemasan, ketegangan , mood dapat mempengaruhi keyakinan seseorang. Mood yang positif akan meningkatkan keberhasilan seseorang , begitupun sebaliknya keputusasaan akan menyebabkan kegagalan. Orang yang mempunyai keyakinan keberhasilan yang tinggi akan mempunyai kemauan yang efektif sebagai fasilitator dalam melakukan kegiatan, begitu pun sebaliknya seseorang yang penuh keraguan akan menganggap kemauan yang mereka miliki sebagai penghambat, sumber-sumber efikasi diri dapat dikatakan juga sebagai sarana untuk membentuk efikasi diri seseorang.

### 2.1.3 Aspek-aspek *self efficacy*

Menurut Bandura (1977) dalam (Mawaddah, 2021) mengemukakan ada beberapa dimensi dari yang akan membedakan antara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu sebagai berikut :

1. Dimensi tingkat (*Magnitude*)

   Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya dan berfokus pada tingkat kesulitan yang setiap orang tidak sama. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya. Seseorang bisa mengalami tingkat kesulitan yang tinggi terkait dengan usaha yang dilakukan.

2. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

   Dimensi kekuatan berfokus pada keyakinan dalam melakukan sebuah usaha. Harapan yang lemah bisa disebabkan oleh pengalaman yang buruk, tetapi bila seseorang mempunyai harapan yang kuat mereka akan tetap berusaha walaupun mengalami kegagalan. Harapan disini berperan besar dalam tindakan pengambilan keeputusan, sehingga meskipun seseorang tersebut pernah mengalami pengalaman buruk, namun dia mempunyai harapan untuk lebih baik di masa depan. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3. Dimensi generalisasi (*Generality*)

   Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu tersebut merasa yakin akan kemampuannya. Individu akan merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

### 2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Faktor-faktor tersebut dapat berupa etnis, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dan informasi tentang kemampuan diri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain (Adicondro & Purnamasari, 2011) :

1. Budaya

   Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (value), kepercayaan, (belive), dan proses pengaturan diri (*self regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

2. Jenis Kelamin

   Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Wanita mendominan memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam mengola perannya.wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

3. Sifat dari tugas yang dihadapi

   Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin kompeks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

4. Insentif eksternal

   Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self*

*efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu intensif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

5. Status atau peran individu dalam lingkungan

   Individu yang memiliki status lebih tinggi akan mempeoleh derajat kontrolyang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi, sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

6. Informasi tentang kemampuan diri

   Individu akan memiliki *self efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

### 2.1.5 Fungsi *self efficacy*

*Self efficacy* yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktifitas individu. Menurut Bandura (1995) dalam (Adicondro & Purnamasari, 2011) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut, yaitu :

1) Fungsi kogntif

   Bandura menyebutkan bahwa pengaruh dari efikasi diri pada proses kognitif seseorang sangat bervariasi. Pertama, efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh individu bagi dirinya sendiri dan yang memperkuat adalah komitmen individu terhadap tujuan tersebut. Kedua, individu dengan efikasi diri yang kuat akan mempengaruhi bagaimana

individu tersebut menyiapkan langkah-langkah antisipasi bila usahanya yang pertama gagal dilakukan.

2) Fungsi motivasi

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan.

3) Fungsi afeksi

Efikasi diri akan mempunyai kemampuan koping individu dalam

mengatasi besarnya stres dan depresi yang individu alami pada situasi yang sulit dan menekan, dan juga akan mempengaruhi tingkat motivasi

individu tersebut. Efikasi diri memegang peranan penting dalam kecemasan, yaitu untuk mengontrol stres yang terjadi.

4) Fungsi seleksi

Fungsi selektif akan mempengaruhi pemilihan aktivitas atau tujuan yang akan diambil oleh indvidu. Individu menghindari aktivitas dan situasi yang individu percayai telah melampaui batas kemampuan coping dalam dirinya, namun individu tersebut telah siap melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dinilai mampu untuk diatasi.

## *2.2 Breastfeeding Self Efficacy*

### *2.2.1* Definisi *Breastfeeding Self Efficacy*

*Self efficacy* dalam menyusui atau dikenal dengan istilah *Breastfeeding Self-Efficacy* adalah keyakinan diri seorang ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan ASI pada bayinya (Dennis & Faux, 1999). *Breastfeeding Self-Efficacy* merupakan variable yang penting dalam menyusui, karena memprediksi apakah ibu memilih menyusui atau tidak, berapa banyak usaha yang dilakukan ibu untuk menyusui bayinya, bagaimana pola pikir ibu menanggapi secara emosional kesulitan untuk menyusui bayinya (Dennis, 2003).

*Breastfeeding Self Efficacy (BSE)* dapat dipengaruhi oleh 4 faktor sesuai dengan teori yang diadaptasi dari Bandura (Dennis, 2003). Faktor yang pertama yaitu pencapaian prestasi (*performance accomplishment*), sebagai contoh yakni pengalaman keberhasilan menyusui sendiri. Pengalaman keberhasilan menyusui dapat meningkatkan rasa percaya diri, keyakinan, serta keinginan kuat pada ibu untuk menyusui bayinya (Bandura, 1977 dalam Dennis 2003).

Faktor yang kedua yaitu pengalaman orang lain (*vicarious experience*), sebagai contoh yakni mengamati orang lain menyusui. Keyakinan ibu untuk menyusui bayinya akan meningkat terutama jika ibu yakin bahwa ia dapat menyusui seperti orang lain, teman, dan saudara yang berhasil menyusui. Ibu cenderung akan berhasil menyusui bayinya jika orang lain yang ibu lihat berhasil menyusui (Bandura dalam Spaulding, 2009).

Faktor yang ketiga yaitu persuasi verbal (*verbal persuasion*), sebagai contoh yakni dukungan dari orang lain yang berpengaruh seperti teman, keluarga, konsultan laktasi, praktisi kesehatan. Penguatan atau saran yang diberikan oleh

orang-orang yang berpengaruh menjadi sumber kekuatan bagi ibu untuk menyusui bayinya (Bandura, 1997 dalam Spaulding 2009).

Faktor keempat yaitu respon fisiologis (*physiological responses*), sebagai contoh kecemasan, stress, kelelahan (Bandura, 1986 dalam Spaulding, 2009). Seorang ibu menyusui tidak lepas dari respon fisiologis dan psikologis terhadap suatu hal yang ibu rasakan. Ibu akan merasa aman, nyaman, dan yakin dapat menyusui jika selama meyusui ibu bebas dari tekanan baik fisik atau emosional (Bandura, 1977 dalam Dennis, 2003). Bandura mengatakan bahwa *self efficacy* ibu untuk menyusui harus dipertimbangkan dari segi harapan kemampuan untuk memberikan ASI dan harapan hasil yang akan dicapai dari memberikan ASI. Apabila seorang ibu yakin untuk menyusui dan berhasil, maka *self efficacy* ibu untuk menyusui akan meningkat. Sebaliknya, jika keyakinan ibu untuk menyusui rendah, maka keberhasilan untuk menyusui akan rendah.

*Self efficacy* pada ibu untuk memberikan ASI mempunyai peran yang sangat besar, meliputi :

a. Peran pertama yaitu untuk menentukan pemilihan tingkah laku. Ibu cenderung akan memberikan ASI ketika ibu merasa mempunyai kemampuan yang baik, jika ibu memiliki keyakinan yang besar untuk memberikan ASI pada bayinya, maka ibu akan lebih memilih memberikan ASI daripada memberikan susu formula pada bayinya (Bandura, 1986 dalam Spaulding, 2009).
b. Peran kedua yaitu *self efficacy* sebagai penentu besarnya usaha dan daya tahan dalam mengatasi hambatan dan situasi yang menyenangkan untuk memberikan ASI. *Self efficacy* ibu untuk

memberikan ASI yang tinggi akan menurunkan kecemasan yang menghambat ibu untuk menyusui, sehingga mempengaruhi daya tahan ibu untuk tetap memberikan ASI. Ibu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi untuk menyusui cenderung akan menunjukkan usaha yang lebih keras dari pada ibu yang memiliki *self efficacy* rendah (Bandura, 1986 dalam Spaulding, 2009).

c. Peran ketiga yaitu mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional. Bandura (1986 dalam Spaulding, 2009) menyatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional individu, baik dalam menghadapi situasi saat ini maupun yang akan datang. Ibu yang memiliki *self efficacy* untuk menyusui yang rendah selalu menganggap dirinya kurang mampu menangani situasi saat ini maupun dalam mengantisipasi situasi yang akan dating. Ibu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi untuk mrnyusui akan tetap menyusui lebih lama daripada ibu dengan *self efficacy* menyusui yang rendah (Britton, 2008 : Kingston, Dennis & Sword, 2009).

d. Peran selanjutnya yaitu sebagai prediksi tingkah laku selanjutnya. Ibu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi untuk memberikan ASI pada bayinya memiliki minat dan keterlibatan yang tinggi dan lebih baik dengan lingkungannya. Ibu tidak mudah putus asa dan menyerah dalam mengatasi kesulitan dan mereka akan menampilkan usaha yang lebih keras (Bandura, 1986 dalam Spaulding, 2009)

### 2.2.2 Alat Ukur *Breastfeeding Self Efficacy*

Kuisioner ini terdiri dari 14 pertanyaan. Disetiap pertanyaan terdapat pilihan jawaban sebagai berikut :

1 = Tidak percaya diri sama sekali

2 = Tidak terlalu percaya diri

3 = Kadang-kadang percaya diri

4 = Percaya diri

5 = Sangat percaya diri

Tabel 2. 1 Alat Ukur Breastfeeding Self Efficacy

| **No.** | **Pertanyaan** | **Pilihan Jawaban** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Saya selalu memastikan bahwa bayi saya sudah mendapatkan ASI | | | | | |
| 2. | Saya selalu berhasil mengatasi permasalahan menyusui seperti tugas menantang lainnya | | | | | |
| 3. | Saya memberikan ASI kepada bayi saya tanpa tambahan susu formula | | | | | |
| 4. | Saya memastikan bahwa bayi saya melekat dengan tepat saat menyusui | | | | | |
| 5. | Saya mampu menciptakan keadaan menyusui yang nyaman bagi saya | | | | | |
| 6. | Saya akan tetap menyusui bayi saya bahkan saat bayi saya menangis | | | | | |
| 7. | Saya ingin terus menyusui | | | | | |
| 8. | Saya tetap nyaman dalam menyusui saat ada anggota keluarga atau orang lain disekitar saya | | | | | |
| 9. | Saya puas dengan pengalaman menyusui saya | | | | | |
| 10. | Saya akan menyusui meskipun menyita waktu | | | | | |
| 11. | Saya memberikan ASI kepada bayi saya dengan satu payudara sampai habis lalu beralih ke payudara sebelahnya | | | | | |
| 12. | Saya terus menyusui bayi saya sampai bayi saya terlihat kenyang (misal bayi melepaskan puting dengan sendiri) | | | | | |

| No. | Pertanyaan | Pilihan Jawaban | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Saya menyusui sesuai dengan kebutuhan bayi | | | | | |
| 14. | Saya memahami kapan bayi saya merasa kenyang | | | | | |
| **Jumlah** | | | | | | |

Skoring :

Rendah jika skor BSE = 14-32

Sedang jika skor BSE = 33-51

Tinggi jika skor BSE = 52-70

Kuisioner ini di adopt dari penelitian Wardani 2012

## 2.3 Air Susu Ibu

### 2.3.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting terutama pada bulan- bulan pertama kehidupan. ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air, teh, air putih tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubuk susu, biskuit, bubur nasi, dan tim (Wowor et al., 2013).

ASI merupakan salah satu kebutuhan bayi yang harus dipenuhi oleh ibu selama bayi baru lahir hingga setidaknya bayi berusia enam bulan (Nasution et al., 2016). ASI memiliki peranan penting dalam pembentukan daya tahan tubuh bayi. ASI memiliki banyak manfaat tidak hanya bagi bayi tapi juga bermanfaat bagi ibu. Selain dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bagi bayi, memberikan ASI

eksklusif pada bayi dapat membantu mengurangi lemak pada ibu sewaktu hamil (Fadlliyyah, 2019).

### 2.3.2 Fisiologi Laktasi

Selama kehamilan hormonprolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI belum keluar karena pengaruh hormon esterogen yang tinggi. Kadar esterogen dan progesteron akan menurun saat hari kedua atau ketiga paska persalinan, sehigga terjadi sekresi ASI. Pada proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflex prolaktin dan reflex aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan isapan bayi.

Pada masa hamil, terjadi perubahan pada payudara, di mana ukuran payudara bertambah besar. Untuk mempersiapkan payudara agar pada waktunya dapat memberikan ASI, esterogen akan mempersiapkan kelenjar dari saluran ASI dalam bentuk polifersi, deposit lemak, air dan elektrolit, jaringan ikat semakin banyak dan miopitel di sekitar kelenjar mamae semakin membesa, sedangkan progesteron meningkat kematangan kelenjar mamae dengan hormon lain. Setelah partus, pengaruh penekanan dari esterogen dan progesteron terhadap hipofise hilang. Timbul pengaruh hormon-hormon hipofisis kembali, antara lain lactogenic hormone. Mamae yang telah dipersiapkan pada masa hamil terpenuhi, dengan akibat kelenjar-kelenjar susu berkontraksi, sehingga pengeluaran air susu dilaksanakan (Salindri, AE, 2018).

### 2.3.3 Klasifikasi ASI

ASI yang dihasilkan oleh ibu memiliki jenis dan kandungan yang berbeda beda, terdapat 3 jenis ASI yang diproduksi oleh ibu (Aini, 2017) :

1. Kolostrum

   pada hari pertama hingga keempat dengan kandungan protein dan zat anti infeksi yang tinggi serta berfungsi sebagai pemenuhan gizi dan proteksi bayi baru lahir

2. Transitional milk (ASI peralihan)

   ASI peralihan adalah air susu ibu yang keluar setelah kolostrum. ASI peralihan diproduksi 8-20 hari dengan kadar lemak, laktosa, dan vitamin larut air yang lebih tinggi, dan kadar protein, mineral lebih rendah

3. Mature milk (ASI matang)

   ASI matang adalah air susu ibu yang dihasilkan sekitar 21 hari setelah melahirkan dengan kandungan sekitar 90% air untuk hidrasi bayi dan 10% karbohidrat, protein, dan lemak untuk perkembangan bayi (Widuri, 2013). ASI matamg memiliki dua tipe yaitu foremilk dan hindmilk. Foremilk diproduksi pada awal menyusui dengan kandungan tinggi protein, laktosa dan nutrisi lainnya namun rendah lemak, serta komposisi lebih encer. Sedangkan hindmilk diproduksi menjelang akhir menyusui dengan kandungan tinggi lemak.

### 2.3.4 Kandungan ASI

Kandungan ASI nyaris tidak tertandingi. ASI mengandung zat gizi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuhnya. Kandungan ASI yang utama terdiri dari (Aini, 2017) :

a. Nutrien

1) Lemak

Lemak merupakan zat gizi terbesar kedua ASI dan menjadi sumber energi utama bayi serta berperan dalam pengaturan suhu tubuh bayi. Lemak pada ASI mengandung komponenasam lemak esential yaitu : asam linoleat dan asam alda linolenat yang akan diolah oleh tubuh bayi menjadi AA dan DHA. Komposisi lemak dalam ASI 3,7-4,8 gr/100 ml.

2) Laktosa (Karbohidrat)

Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dalam ASI yang berperan penting sebagai sumber energi. Laktosa berguna untuk meningkatkan penyerapan kalsium dalam tubuh, merangsang tumbuhnya lactobasilus bifidus yang berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme dalam tubuh bayi yang dapat menyebabkan sebrbagai penyakit atau gangguan kesehatan. Komposisi laktosa dalam ASI adalah 7gr/100 ml.

3) Protein

Protein memiliki fungsi untuk pengatur dan pembangun tubuh bayi. Komponen dasar dari protein adalah asam amino yang berfungsi sebagai pembentuk stuktur otak. Komposisi protein dalam ASI adalah 0,8-1,0 gr/100 ml.

4) Garam dan mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap walauoun kadarnya relatif rendah, tetapi bisa mencukupi kebutuhan bayi sampai berumur 6 bulan. Zat besi dan kalsium dalam ASI merupakan mineral yang yang

sangat stabil dan mudah diserap dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diet ibu.

5) Vitamin

ASI mengandung vitamin yang lengkap dan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai 6 bulan kecuali vitamin K, karena bayi baru lahir ususnya belummampu membentuk vitamin K.

b. Zat Protektif

1) Lactobasillus bifidus

Lactobasillus bifidus berfungsi mengubah laktosa ,emjadi asam laktat dan asam asetat yang menyebabkan saluran pencernaan menjadi lebih asamuntuk menghambat pertumbuhan mikroorganisme

2) Laktoferin Laktoferin

berikatan dengan zat besi untuk menghambat pertumbuhan kuman tertentu seperti E. coli dan menghambat pertumbuhan jamur kandida.

**2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI**

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI menurut Haryono dan Sulis (2014) dibedakan menjadi tiga faktor yaitu faktor pemudah (*predisposing factors*), faktor pendukung (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*).

a. Faktor pemudah (Predisposing factors)

1) Pendidikan

Pendidikan akan mempengaruhi seseorang untuk mencari tahu informasi yang dibutuhkannya. Pendidikan ibu yang tinggi akan lebih

mudah menerima suatu ide baru, sehingga promosi dan informasi mengenai ASI mudah diterima dan diterapkan.

2) Pengetahuan

Pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang ASI dalam hal posisi menyusui, merawat payudara, merangsang ASI, manfaat dan keunggulan ASI. Hal akan memotivasi ibu untuk memberikan ASI dengan benar dan akan meningkatkan pemberian ASI kepada bayi

3) Nilai-nilai atau adat budaya

Adat budaya mempengaruhi ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Ibu yang tinggal dengan budaya yang tidak bertentangan dengan kesehatan khususnya pemberian ASI akan melakukan pemberian ASI eksklusif, dan ibu yang tinggal dengan budaya pemberian makanan pendamping ASI lebih dini akan gagal dalam pemberian ASI eksklusif.

b. Faktor pendukung (*Enabling factors*)

1) Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga yang tinggi cenderung mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi baik. Ibu dengan status gizi yang mencukupi akan melancarkan produksi ASI sehingga ibu dapat memberikan ASI secara optimal kepada bayi. Ibu menyusui membutuhkan tambahan kalori 700 kkal, dan 16 gram protein setiap hari selama 6 bulan.

2) Ketersediaan waktu

Ketersediaan waktu erat kaitannya dengan status pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak untuk bersama dengan bayi dan dengan leluasa memberikan ASI kepada bayi. Ibu yang bekerja dapat meluangkan waktu di rumah atau di tempat kerja untuk memerah ASI setiap 3-4 jam dan disimpan untuk diberikan kepada bayi saat ibu bekerja.

3) Kesehatan ibu

Kesehatan ibu mempengaruhi kemampuan ibu dalam menyusui. Ibu yang sehat dapat memberikan ASI secara optimal tanpa khawatir dapat menularkan penyakit kepada bayinya

c. Faktor pendorong (*Reinforcing factors*)

1) Dukungan keluarga

Ibu menyusui membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan terutama suami, baik ketika memulai maupun melanjutkan menyusui.

2) Dukungan petugas kesehatan

Dukungan petugas kesehatan yang professional dapat memberikan informasi atau nasehat kepada ibu tentang ASI dan manfaatnya, sehingga mempengaruhi kontinuitas ibu dalam memberikan ASI.

Hasil penelitian Astuti (2013) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, sikap ibu, peran petugas, keterpaparan media, peran suami, peran orang tua dengan pemberian ASI

eksklusif. Astuti (2013) menjelaskan lebih lanjut bahwa ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih baik penerimaannya terhadap ASI eksklusif dan lebih berupaya untuk mempraktikannya. Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih berhasil memberikan ASI eksklusif dikarenakan memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan ASI kepada bayinya.

Pengetahuan tinggi mempunyai peluang 5,94 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai pengetahuan yang rendah. Ibu yang mempunyai sikap yang positif mempunyai peluang 8,77 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai sikap yang negatif. Ibu yang mempunyai peranan petugas berpeluang memberikan ASI eksklusif sebanyak 9,45 kali dibandingkan ibu yang tidak mempunyai peranan petugas. Ibu yang terpapar media mempunyai peluang 9,64 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai yang tidak terpapar media. Ibu yang mendapatkan dukungan suami mempunyai peluang 9,86 kali lebih mempengaruhi keputusan untuk menyusui, inisiasi praktek menyusui, lamanya pemberian ASI serta menjadi resiko praktek pemberian susu formula. Ibu yang mempunyai peranan orang tua mempunyai peluang 8,81 kali untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang mempunyai yang tidak mempunyai peranan orang tua.

## 2.4 Asi Eksklusif

### 2.4.1 Pengertian ASI Eklusif

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahanmakanan padat seperti pisang, pepaya, bubur

susu,biskuit dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makanan pendamping ASI (MPASI). ASI dapat diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (Salindri, AE, 2018).

### 2.4.2 Manfaat ASI Eksklusif

Beberapa manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI eksklusif antara lain (Maryunani, 2015) :

1. Bagi bayi
   a. Kesehatan

      Kandungan antibodi yang terdapat dalam ASI tetap paling baik sepanjang masa. Oleh karena itu, bayi yang mendapat ASI ekslusif lebih sehat dan lebih kuat dibanding yang tidak mendapat ASI. Bayi yang mendapat ASI ekslusif mempunyai resiko dirawat dengan saluran pernapasan 3 kali lebih jarang dari bayi yang rutin konsumsi susu formula, 47% lebih jarang terkena diare, 6-8 kali lebih jarang terkena kanker, mengurangi resiko kencing manis, lebih kebal terkena alergi, mengurangi resiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

   b. Kecerdasan

      Manfaat bagi kecerdasan bayi antara lain karena dalam ASI terkandung DHA terbaik, selain laktosa yang berfungsi untuk proses mielinisasi otak. Seperti diketahui, mielinisasi otak adalah salah satu proses pematangan otak agar bisa berfungsi optimal. Saat ibu memberikan ASI, terjadi pula proses stimulasi yang merangsang terbentuknya *net working* antar jaringan otak hingga menjadi lebih

banyak dan terjalin sempurna. Ini terjadi melalui suara, tatapan mata, detak jantung, elusan, pancaran dan rasa ASI.

c. Emosi

Pada saat disusui, bayi berada dalam dekapan ibu. Hal ini akan merangsang terbentuknya *emotional intelligence*. Selain itu, ASI merupakan wujud curahan kasih saying ibu pada buah hatinya. Doa dan harapan yang didengungkan di telinga bayi selama proses menyusuipun akan mengasah kecerdasan spiritual anak.

2. Bagi ibu

a. Diet alami

Dengan memberikan ASI eksklusif, berat badan ibu yang bertambah selama hamil akan segera kembali mendekati berat semula. Naiknya hormon oksitosin selagi menyusui menyebabkan kontraksi semua otot polos termasuk otot-otot uterus sehingga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil. Berbagai kegiatan selama memberi ASI seperti menggendong, bangun malam untuk menyusui bayi merupakan kegiatan yang dapat membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat.

b. Mengurangi resiko anemia

Pada saat memberikan ASI, otomatis resiko perdarahan paska bersalin berkurang. Naiknya kadar hormon oksitosin selama menyusui menyebabkan semua otot polos mengalami kontraksi yang mengakibatkan uterus mengecil sekaligus menghentikan perdarahan.

Perdarahan yang berlangsung dalam tenggang waktu lama merupakan salah satu penyebab anemia.

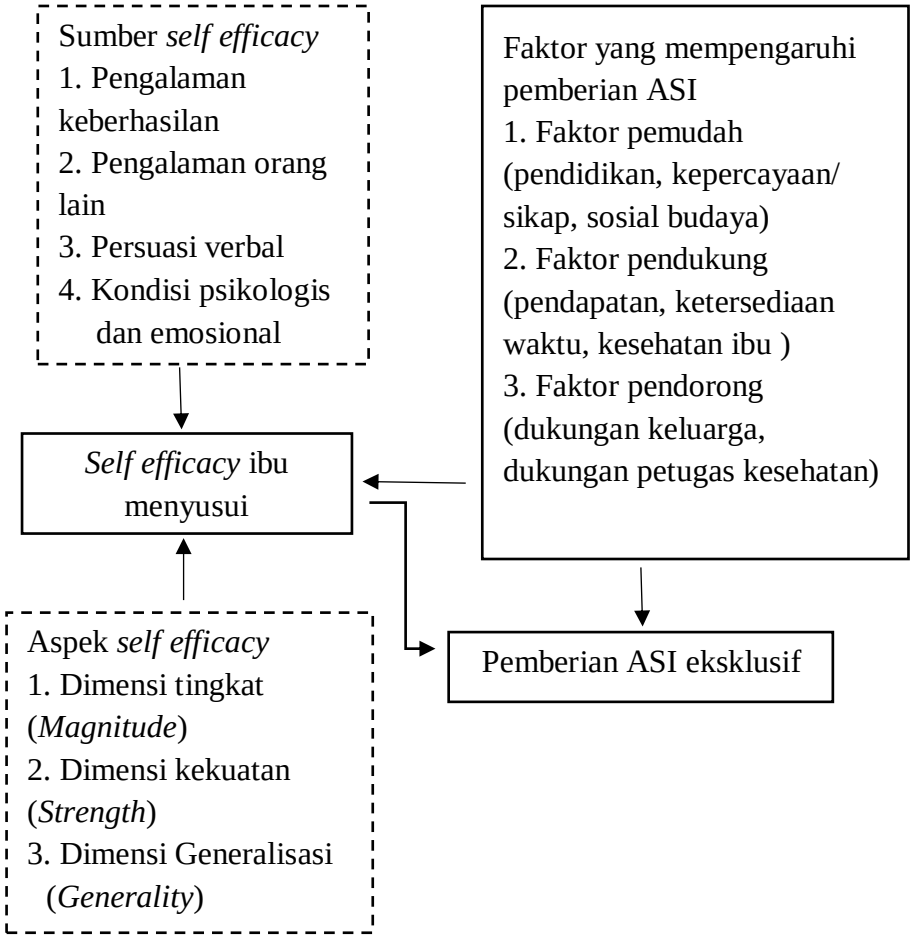
c. Mencegah kanker

Pada saat menyusui hormon estrogen mengalami penurunan, sementara tanpa aktivitas menyusui kadar hormon estrogen tetap tinggi dan hal inilah yang diduga menjadi salah satu pemicu kanker payudara karena tidak adanya keseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron.

d. Manfaat ekonomis

Dengan menyusui, ibu tidak perlu mengeluarkan dana untuk membeli susu. Cukup dengan ASI eksklusif kebutuhan bayi selama 6 bulan terpenuhi dengan sempurna. Selain itu, ibu tidak perlu repot untuk mensterilkan peralatan bayi seperti dot, gelas, atau sendok untuk memberikan susu kepada bayi.

## 2.5 Kerangka Konseptual




Keterangan :

: Tidak diteliti

: Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak adanya hubungan *breastfeeding self efficacy* dengan pemberian ASI eksklusif ($\mu 1 = \mu 2$)

Ha : Adanya hubungan *breastfeeding self efficacy* dengan pemberian ASI eksklusif ($\mu 1 \neq \mu 2$).