

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pelatihan

2.1.1 Pengertian Pelatihan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pelatihan berasal dari kata “latih” yang berarti olah, pembelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan atau keahlian tertentu. Pelatihan juga dapat diartikan sebagai suatu proses (kegiatan) pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur sistematis dan terorganisasi yang mempelajari pengetahuan dan ketrampilan untuk mencapai tujuan tertentu (Soedijarto, 2007).

Pelatihan merupakan salah satu komponen penting dalam pemberdayaan sumberdaya manusia. Penyelenggaraan program pelatihan pada dasarnya bermakna sebagai upaya yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap positif yang dapat segera digunakan atau bermanfaat untuk sumberdaya manusia itu sendiri (Pribadi, 2016).

Beberapa pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa pelatihan merupakan suatu proses kegiatan atau pembelajaran yang sistematis dan terkoordinasi sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap positif yang bermanfaat bagi peserta pelatihan.

2.1.2 Syarat Untuk Menciptakan Program Pelatihan Yang Efektif

Beberapa persyaratan yang diperlukan untuk dapat menciptakan sebuah program pelatihan yang efektif menurut Donald dan James dalam Pribadi (2016) antara lain :

- a. Jadwal penyelenggaraan program pelatihan tersusun dengan baik.
- b. Instruktur memiliki kualifikasi baik dan kompeten dalam bidang yang dilatihkan.
- c. Pelatihan dilaksanakan di tempat yang nyaman dengan dilengkapi fasilitas pendukung yang memadai.
- d. Program pelatihan menggunakan metode dan media yang relevan dengan kompetensi yang dilatihkan.
- e. Program pelatihan mampu memfasilitasi agar peserta memiliki kompetensi yang diperlukan.
- f. Program pelatihan harus dapat memberi rasa puas kepada peserta program.
- g. Program pelatihan perlu dievaluasi secara berkesinambungan.

2.1.3 Prinsip-prinsip Pelatihan

Menurut Sofiyandi dalam Probosemi (2011:22) mengemukakan lima prinsip pelatihan sebagai berikut :

- a. *Participation*, artinya dalam pelaksanaan pelatihan para peserta harus ikut aktif karena dengan partisipasi peserta akan lebih cepat menguasai dan mengetahui berbagai materi yang diberikan.
- b. *Repetition*, artinya senantiasa dilakukan secara berulang karena dengan ulangan-ulangan ini peserta akan lebih cepat mengingat apa yang telah diberikan.
- c. *Relevance*, artinya harus saling berhubungan sebagai contoh para peserta pelatihan terlebih dahulu diberikan penjelasan secara umum tentang

suatu obyek sebelum mereka mempelajari hal-hal khusus dari obyek tersebut.

- d. *Transference*, artinya program pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai.
- e. *Feedback*, artinya setiap program pelatihan yang dilaksanakan selalu dibutuhkan umpan balik yaitu untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dari program pelatihan tersebut.

2.1.4 Macam Metode Pembelajaran Dalam Pelatihan

Menurut Pribadi (2016) ada beberapa metode pembelajaran dalam pelatihan yaitu:

- a. Belajar kooperatif

Pembelajaran kooperatif sesuai dengan fitrah manusia sebagai makhluk sosial yang penuh ketergantungan dengan orang lain, mempunyai tujuan dan tanggung jawab bersama, pembagian tugas, dan rasa senasib. Dengan memanfaatkan kenyataan itu, belajar berkelompok secara kooperatif, siswa dilatih dan dibiasakan untuk saling berbagi (sharing) pengetahuan, pengalaman, tugas, tanggung jawab. Saling membantu dan berlatih berinteraksi-komunikasi-sosialisasi karena kooperatif adalah *miniature* dari hidup bermasyarakat, dan belajar menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing

- b. Penemuan

Salah satu metode mengajar yang akhir-akhir ini banyak digunakan di sekolah-sekolah yang sudah maju adalah metode discovery, hal itu

disebabkan karena metode discovery ini: (a) Merupakan suatu cara untuk mengembangkan cara belajar siswa aktif, (b) Dengan menemukan sendiri, menyelidiki sendiri, maka hasil yang diperoleh akan setia dan tahan lama dalam ingatan, tidak akan mudah dilupakan siswa, (c) Pengertian yang ditemukan sendiri merupakan pengertian yang betul-betul dikuasai dan mudah digunakan atau ditransfer dalam situasi lain, (d) Dengan menggunakan strategi penemuan, anak belajar menguasai salah satu metode ilmiah yang akan dapat dikembangkannya sendiri, (e) dengan metode penemuan ini juga, anak belajar berfikir analisis dan mencoba memecahkan masalah yang dihadapi sendiri, kebiasaan ini akan ditransfer dalam kehidupan bermasyarakat

c. Pemecahan Masalah

Dalam hal ini masalah didefinisikan sebagai suatu persoalan yang tidak rutin, belum dikenal cara penyelesaiannya. Justru problem solving adalah mencari atau menemukan cara penyelesaian (menemukan pola, aturan, atau algoritma).

d. Permainan

Proses belajar mengajar dengan menggunakan permainan sebagai alat bantu agar peserta didik lebih mudah memahami materi yang diajarkan serta meningkat keterampilan pemahaman konsep.

e. Simulasi

Metode yang diberikan kepada siswa, agar dapat menggunakan sekumpulan fakta, konsep, dan strategi tertentu. Penggunaan metode

tersebut memberi kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi sehingga dapat mengurangi rasa takut. Metode simulasi cenderung lebih dinamis dalam menanggapi gejala fisik dan sosial, karena melalui metode ini seolah-olah siswa melakukan hal-hal yang nyata ada. Dengan mensimulasikan sebuah kasus atau permasalahan, seseorang akan lebih menjiwai keberadaannya.

f. Diskusi

Metode diskusi adalah metode mengajar yang sangat erat hubungannya dengan memecahkan masalah (*problem solving*). Metode ini lazim juga disebut sebagai diskusi kelompok (*group discussion*) dan resitasi bersama (*socialized recitation*).

g. Latihan berulang

Metode latihan keterampilan adalah suatu metode mengajar, dimana siswa diajak ke tempat latihan keterampilan untuk melihat bagaimana cara membuat sesuatu, bagaimana cara menggunakannya, untuk apa dibuat, apa manfaatnya dan sebagainya.

h. Tutorial

Suatu proses pengelolaan pembelajaran yang dilakukan melalui proses bimbingan yang diberikan/dilakukan oleh guru kepada siswa baik secara perorangan atau kelompok kecil siswa. Disamping metode yang lain, dalam pembelajaran pendidikan teknologi dasar, metode ini banyak sekali digunakan, khususnya pada saat siswa sudah terlibat dalam kerja kelompok.

i. Metode Ceramah

Ceramah dapat dimaknai sebagai metode yang dilakukan instruktur dengan cara menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada sekelompok peserta program pelatihan atau *trainees*. Biasanya metode ini dilakukan oleh narasumber atau *expert* yang menguasai bidang yang dilatihkan. Penggunaan metode ceramah dapat dikombinasikan dengan menggunakan media dan bahan pelatihan tertentu untuk memfasilitasi proses belajar peserta dalam rangka mencapai kompetensi yang dilatihkan.

j. Metode Demonstrasi

Metode pembelajaran demonstrasi merupakan metode yang dilakukan dengan cara memperlihatkan dan menunjukkan kepada peserta tentang suatu objek. Penggunaan metode demonstrasi biasanya diikuti dengan pemberian latihan yang perlu dilakukan oleh peserta. Latihan yang dilakukan setelah aktivitas demonstrasi oleh instruktur bertujuan untuk memberi kesempatan kepada peserta program pelatihan untuk menerapkan kemampuan yang telah dilatihkan.

Dari metode ini diharapkan peserta mampu menguasai dan bisa mempraktikkan sendiri apa yang telah dilatihkan dengan menggunakan media atau bahan yang sudah disiapkan. Metode ini sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan atau ketrampilan.

2.1.5 Evaluasi Penilaian Pelatihan

Berdasarkan Kemenkes (2012) terdapat beberapa evaluasi yang digunakan selama proses pelatihan yaitu evaluasi terhadap peserta, evaluasi terhadap pelatih (fasilitator, asisten fasilitator, pembimbing PL), evaluasi terhadap penyelenggara. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan evaluasi terhadap peserta yaitu meliputi pre tes (pengukuran penilaian dilakukan sebelum mendapatkan pelatihan) dan post tes (pengukuran penilaian dilakukan setelah mendapatkan pelatihan 2 kali).

2.2 Konsep Pemahaman

2.2.1 Pengertian Pemahaman

Benjamin S.Bloom dan D.Krathwohl (1964) mengklasifikasikan taksonomi pembelajaran dalam tiga kawasan, yaitu (1) kognitif, (2) afektif, dan (3) psikomotor. Kognitif membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses mental berawal dari tingkat pengetahuan hingga tingkat yang lebih tinggi yaitu evaluasi. Pemahaman (*comprehension*) sendiri adalah tingkat kedua dari taksonomi kognitif. Pemahaman disini adalah tentang kemampuan seorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya (Uno, 2011).

Pemahaman adalah kemampuan untuk menjelaskan pengetahuan atau informasi yang telah diketahui dengan kata-kata sendiri. Dalam hal ini seseorang diharapkan untuk menerjemahkan, menginterpretasikan, atau

menyimpulkan konsep yang telah didengar dengan kata-kata sendiri (Susanto, 2015).

Pemahaman meliputi perilaku menerjemahkan, menafsirkan, menyimpulkan, atau memperhitungkan konsep dengan menggunakan kata-kata atau simbol-simbol lain yang dipilihnya sendiri. Dengan kata lain pemahaman meliputi perilaku yang menunjukkan kemampuan menangkap pengertian suatu konsep (Suparman, 2001).

2.2.2 Tingkatan Pemahaman

Menurut Bloom (1956) tingkatan pemahaman terdiri dari 3 jenis perilaku pemahaman mencakup: (1) Terjemahan (*Translation*). Terjemahan suatu pengertian yang berarti bahwa seseorang dapat mengkomunikasikan dengan bahasa lain, istilah lain atau bentuk lain. Jika seseorang dapat memaknai komunikasi dalam istilah atau konteks yang berbeda, maka ia akan mampu untuk terlibat dalam cara berpikir lebih kompleks. Individu diharuskan memiliki konsep atau ide-ide yang relevan atau satu ide yang abstrak dari sebuah ringkasan atau ikhtisar yang mungkin diubah untuk mewujudkan suatu istilah dengan bahasa-bahasa yang digunakan sehari-hari. Perwujudan ini merupakan ringkasan istilah atau lambang untuk memudahkan pemikiran. (2) Mentafsirkan (*Interpretasi*). Sebelum mampu untuk mentafsirkan maka peserta harus memiliki dasar untuk menerjemahkan isi komunikasi yang tidak hanya berupa kata-kata atau frasa-frasa tetapi juga perangkat yang dapat dijelaskan. Dapat diartikan bahwa mentafsirkan adalah memahami hubungan antara berbagai bagian

dari suatu pesan dan dapat menyusun kembali dalam pikiran. (3) Mengeksplorasi (*extrapolation*), yaitu kemampuan untuk melihat kecenderungan atau kelanjutan dari suatu temuan. Hal tersebut untuk menentukan dampak-dampak, akibat-akibat dari kondisi yang digambarkan dalam komunikasi atau pesan.

Tabel 2.1 Perbandingan Kawasan Kognitif antara Pengetahuan dan Pemahaman

	Pengetahuan (C1) (<i>Knowledge</i>)	Pemahaman (C2) (<i>Comprehension</i>)
Definisi	Kemampuan seseorang dalam menghafal atau mengingat kembali atau mengulang kembali informasi yang telah diterima (Uno, 2011)	Kemampuan mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan, atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya (Uno, 2011)
Indikator	Mengingat-ingat Mengetahui Menghafal Menyebutkan Mengulang Mengidentifikasi Menunjukkan (Kuswana, 2012)	Mengartikan Menerjemahkan Memberikan contoh Mengklasifikasi Menyimpulkan Menduga Membandingkan Menjelaskan (Kuswana, 2012)

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

a. Faktor Internal

- 1) Faktor jasmaniah (fisiologi) meliputi: keadaan panca indera yang sehat tidak mengalami cacat (gangguan) tubuh, sakit atau perkembangan yang tidak sempurna.
- 2) Faktor psikologis, meliputi: keintelektualan (kecerdasan) minat, bakat, dan potensi prestasi yang di miliki.
- 3) Faktor pematangan fisik atau psikis.

b. Faktor Eksternal

- 1) Faktor sosial meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kelompok, dan lingkungan masyarakat.
- 2) Faktor budaya meliputi: adat istiadat, ilmu pengetahuan teknologi, dan kesenian (Syaefurrohman, 2007).

2.2.4 Penilaian Pemahaman

Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat hasil belajar (pemahaman) peserta dalam mencapai tujuan yang ditetapkan dalam pembelajaran. Penilaian pada proses menjadi hal yang seharusnya diprioritaskan dari pada hasil, sehingga evaluasi hasil belajar memiliki sasaran ranah-ranah yang terkandung dalam tujuan yang diklasifikasikan menjadi tiga ranah, yaitu:

- a. Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yaitu kawasan yang membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses yang berawal dari tingkat pengetahuan hingga tingkat evaluasi. Menurut Taksonomi

Bloom penggolongan ranah kognitif ada enam tingkatan, yaitu: pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*).

- b. Ranah Afektif (*Affective Domain*), yaitu suatu domain yang berkaitan dengan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, nilai-nilai, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- c. Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*), berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang dan mengoperasikan mesin.

Indikator pemahaman sendiri adalah (1) menerjemahkan, (2) mentafsirkan, (3) memperkirakan, (4) menentukan, (5) memahami, (6) mengartikan. Indikator sendiri adalah ukuran, karakteristik, ciri-ciri, pembuatan atau proses yang berkontribusi atau menunjukkan ketercapaian suatu kompetensi (Uno & Satria Koni, 2012).

Hasil belajar pemahaman lebih tinggi daripada pengetahuan. Item tes pemahaman dapat berupa soal-soal pemahaman dapat berupa mengungkapkan tema, topik atau masalah yang sama dengan yang pernah dipelajari, mengungkapkan sesuatu dengan bahasa sendiri dengan simbol tertentu termasuk ke dalam pemahaman terjemahan, dan dapat menghubungkan pesan satu dengan pesan lainnya. Pengukuran dalam domain kognitif dapat dengan bentuk tes objektif atau bentuk tes esai (Sudjana, 2006).

Menurut Nursalam (2008 : 124) penilaian skor yang sering digunakan untuk mempermudah dalam mengkategorikan jenjang atau peringkat tingkat kognitif dalam penelitian biasanya dituliskan dalam presentase, dan dibagi menjadi tiga kategori antara lain bila persentase diantara 76-100% termasuk kategori baik, kemudian bila antara 56-75% termasuk kategori cukup dan berada di kategori kurang bila di bawah 56%.

Penelitian Skala Guttman pada tahun 1944 adalah penelitian bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan ditanyakan, dan selalu dibuat dalam pilihan ganda yaitu “ya dan tidak”, “benar dan salah”, “positif dan negative”, untuk penilaian jawaban misalnya untuk jawaban positif diberi skor 1 sedangkan jawaban negative diberi skor 0 dengan demikian bila jawaban dari pertanyaan adalah setuju diberi skor 1 dan tidak setuju diberi skor 0 bila skor dikoversikan dalam persentase maka secara logika dapat dijabarkan untuk jawaban setuju skor 1 = $1 \times 100\% = 100\%$, dan tidak setuju diberi skor 0 = $0 \times 0\% = 0\%$ (Guttman, 1944 :9:139–150, dalam Usman (2018)

Berdasarkan sifat skala maka Skala Guttman mempunyai sifat Skala Rasio yang mempunyai tingkatan serta jarak antara suatu nilai dengan nilai yang lain, diasumsikan bahwa setiap nilai variable diukur dari suatu keadaan atau titik yang sama yaitu 0 (nol) sehingga mempunyai titik nol mutlak.

2.3 Konsep Manajemen ASI

2.3.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang, terutama pada 2 tahun pertama kehidupan. ASI memberikan seperangkat zat perlindungan pada bayi terhadap berbagai penyakit akut maupun kronis (Sekartini, 2011).

ASI (Air Susu Ibu) adalah jenis susu alamiah, dan susu formula tidak dapat menyaingi ASI. Komposisi ASI sangat ideal dengan kebutuhan nutrisi bayi baru lahir. ASI memberikan perlindungan bayi yang menyusui dari penyakit. Bayi yang menyusui ASI juga mengalami lebih sedikit kemungkinan alergi (Kelly, 2010).

2.3.2 Jenis-Jenis ASI

Air susu ibu yang dihasilkan secara alami sejak ibu melahirkan sampai dengan ibu menyusui dibedakan dalam tiga jenis yaitu :

a. Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan berwarna kuning keemasan dihasilkan oleh kelenjar payudara setelah ibu melahirkan yang keluar pada hari ke 2-4. Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali keluar, berwarna kekuning-kuningan banyak mengandung protein dan antibodi (kekebalan tubuh). Komponen yang terdapat dalam kolostrum :

- 1) Kaya antibodi untuk perlindungan terhadap infeksi dan alergi.
- 2) Leukosit untuk perlindungan terhadap infeksi.

- 3) Purgative untuk pengeluaran mekonium, membantu mencegah ikterus, membantu pematangan usus dan mencegah alergi intoleransi.
- 4) Kaya vitamin A untuk menurunkan infeksi dan mencegah penyakit mata (Haryono, dkk. 2014).

b. *Transitional Milk* (ASI peralihan)

Air susu ibu peralihan adalah air susu ibu yang dihasilkan setelah keluarnya kolostrum yaitu keluar antara 8-20 hari. Kandungan lemak, laktosa, vitamin larut air, protein, rendah mineral dan kalori lebih banyak daripada kolostrum.

c. *Mature Milk* (ASI matang)

Air susu ibu matang adalah air susu ibu yang dihasilkan 21 hari setelah melahirkan dengan volume bervariasi antara kurang dari 300-850 ml/hari tergantung pada besar stimulasi saat laktasi. Mature milk mengandung 90% air yang diperlukan untuk hidrasi bayi, 10% karbohidrat, protein dan lemak untuk perkembangan bayi. Air susu ibu matang memiliki dua tipe yaitu:

1) *Foremilk*

Jenis ini dihasilkan pada awal menyusui mengandung air, vitamin protein, kadar lemaknya rendah (1-2 gr/dl), warnanya terlihat lebih kebiruan dibandingkan *hindmilk*.

2) *Hind Milk*

Hind Milk mengandung lemak tingkat tinggi dan sangat diperlukan untuk penambahan berat badan bayi. *Hind-milk* warnanya lebih putih

dibandingkan *foremik*, karena kandungan lemak 2-3 kali lebih tinggi daripada lemak di *foremilk* (Widuri, 2013)

2.3.3 Komposisi ASI

ASI mengandung lebih dari 200 unsur pokok, antara lain zat putih telur, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan dan sel darah putih. Semua zat ini terdapat secara proporsional dan seimbang dengan yang lainnya. Cairan hidup yang mempunyai keseimbangan biokimia ini sangat tepat bagi suatu “simfoni nutrisi bagi pertumbuhan” bayi sehingga tidak mungkin ditiru oleh buatan manusia. Komposisi ASI antara lain:

a. Karbohidrat

Karbohidrat utama ASI adalah laktosa (gula). ASI mengandung lebih banyak laktosa dibanding susu mamalia lainnya. Laktosa ASI 20-30% lebih banyak dari susu sapi.

Kegunaan laktosa bagi bayi:

- 1) Laktosa diperlukan untuk pertumbuhan otak. Salah satu produk dari laktosa yaitu galaktosa. Ini penting bagi jaringan otak yang sedang tumbuh.
- 2) Laktosa meningkatkan penyerapan kalsium yang sangat penting untuk pertumbuhan tulang.
- 3) Laktosa juga meningkatkan pertumbuhan bakteri usus yang baik, yaitu *Lactobacillus Bifidius*.

- 4) Laktosa oleh fermentasi akan diubah menjadi asam laktat. Adanya asam laktat ini memberikan suasana asam di dalam usus bayi. Dengan suasana asam didalam usus akan memberikan beberapa keuntungan, diantaranya menghambat pertumbuhan bakteri yang berbahaya.
- 5) Merupakan hidrat arang utama dari ASI yang hanya sedikit terdapat dalam susu sapi.

b. Protein

ASI mengandung protein khusus yang dirancang untuk pertumbuhan bayi manusia. ASI juga mengandung dua macam protein utama, yaitu Whey dan Kasein. Selain itu, ASI juga mengandung *taurine*, *lactoferin*, dan *lysosyme*.

1) Whey dan Kasein

Whey adalah protein yang halus, lembut, dan mudah dicerna. Kasein adalah protein yang berbentuk kasar, bergumpal, dan sukar dicerna oleh usus bayi.

2) Taurin

Taurin adalah suatu bentuk zat putih telur yang khusus hanya terdapat dalam ASI. Taurin merupakan protein otak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak, susunan syaraf, juga penting untuk pertumbuhan retina.

3) Laktoferin

Laktoferin dapat mempengaruhi perkembangan bakteri sehat. Memiliki efek langsung pada antibiotik berpotensi berbahaya seperti

Staphylococci dan *E.Coli*. Laktoferin mempunyai konsentrasi tinggi pada kolostrum dan dapat menghambat bakteri *staphylococcus* dan jamur candida sepanjang tahun pertama kehidupan bayi. Laktoferin mengikat zat besi dan mencegah pertumbuhan bakteri yang memerlukan zat besi serta antibodi seperti immunoglobulin Ig A.

4) Lysozim

Lysozim adalah suatu kelompok antibiotik alami di dalam ASI. Suatu protein spesial yang akan menghancurkan bakteri berbahaya.

c. Lemak

ASI mengandung jumlah lemak sehat yang tepat secara proporsional. Lemak ASI dicerna dan diserap. ASI mengandung enzim lipase pencernaan lemak, sehingga hanya sedikit lemak ASI yang tidak diserap oleh usus bayi. Susu formula tidak mengandung enzim lipase sebab enzim ini akan hancur bila dipanaskan, sehingga bayi menemukan kesukaran menyerap lemak susu formula. Bentuk lemak ASI yang utama adalah lemak ikatan panjang antara lain asam linoleat (AA) dan asam linolenat (DHA). Bentuk asam lemak merupakan komponen penting untuk mielinisasi pembentukan selaput isolasi yang mengelilingi serabut syaraf. Asam lemak ikatan panjang, merupakan asam lemak utama dari ASI yang hanya sedikit terdapat dalam susu sapi. Selaput isolasi ini akan membantu rangsangan menjalar lebih cepat. Pada susu sapi lemak jenis ini tidak ada, padahal ini menjadi amat sangat penting untuk pertumbuhan otak bayi.

d. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Fe dan Ca paling stabil, tidak dipengaruhi diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama adalah kalsium, kalium, dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Yang terbanyak adalah kalium, sedangkan kadar Cu, Fe, dan Mn yang merupakan bahan untuk pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentukan tulang kadarnya dalam ASI cukup.

e. Vitamin

Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap. Vitamin A, C, dan D cukup, sedangkan golongan vitamin B, kecuali riboflavin dan asam pantothenic adalah kurang

f. Kalori

Kalori dalam ASI relatif rendah, hanya 77/100 ml ASI. 90% berasal dari karbohidrat dan lemak, sedangkan 10% berasal dari protein. Faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan otak anak adalah nutrisi yang diterima saat pertumbuhan otak, terutama saat pertumbuhan otak menjadi lebih cepat. Lompatan pertumbuhan pertama atau *growth spour* sangat penting karena pada periode inilah pertumbuhan otak sangat cepat. ASI selain merupakan nutrient ideal, dengan komposisi tepat, dan sesuai dengan kebutuhan bayi, juga mengandung nutrient-nutrient khusus yang sangat diperlukan pertumbuhan optimal otak bayi (Antasari, 2012).

g. Zat Besi

Didalam ASI mengandung zat besi 0,5-1,0 mg/L. Namun, bayi tidak akan kekurangan zat besi karena zat besi pada ASI mudah dicerna dan digunakan untuk memproduksi hemoglobin dari sel darah merah yang membawa oksigen keseluruh tubuh, zat besi menjadi esensial untuk tumbuh kembang otak bayi (Nirwana, 2014).

2.3.4 Manfaat Pemberian ASI

a. Manfaat Bagi Bayi

- 1) Memenuhi seluruh zat gizi bayi pada enam bulan pertama kehidupannya.
- 2) ASI mudah dicerna dan diserap oleh pencernaan bayi yang belum sempurna dan dapat mengurangi resiko infeksi lambung, usus, sembelit dan alergi (Nisman, 2011).
- 3) Memiliki kekebalan tinggi terhadap penyakit.
- 4) Bayi dapat terhindar dari penyakit kuning.
- 5) ASI selalu siap saat bayi menginginkannya dan selalu dalam keadaan steril serta suhu yang sesuai.
- 6) Memberikan kedekatan antara bayi dan ibu melalui kontak mata dan tubuh saat menyusui.
- 7) Mudah dicerna bayi dan dapat mempercepat penyembuhan jika bayi sakit (Nurani, 2013)

b. Manfaat Bagi Ibu

1) Mengurangi terjadinya perdarahan dan anemia

Pada saat bayi melakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) setelah dilahirkan maka dapat mengurangi resiko terjadinya perdarahan. Pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berfungsi untuk kontraksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan dapat lebih cepat berhenti. Hal ini dapat mengurangi terjadinya anemia karena kekurangan zat besi.

2) Menunda kehamilan

Menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman. Selama ibu memberikan ASI eksklusif dan belum menstruasi maka 98% ibu tidak akan hamil pada enam bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak akan hamil sampai bayi berusia 12 bulan.

3) Mempercepat proses involusi uterus

Kadar oksitosin ibu menyusui yang meningkat dapat membantu uterus kembali ke ukuran sebelum hamil. Proses pengecilan ini akan lebih cepat dibandingkan pada ibu yang tidak menyusui.

4) Bentuk tubuh lebih cepat kembali

Pada saat menyusui membutuhkan energi maka tubuh dapat mengambil dari lemak yang tertimbun selama hamil. Oleh karena itu, berat badan ibu menyusui dapat lebih cepat ke berat badan sebelum hamil.

5) Mengurangi risiko terkena kanker

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa menyusui dapat mengurangi terjadinya kanker payudara sampai 25% jika semua ibu dapat melanjutkan menyusui sampai dua tahun atau lebih. Penelitian lain juga menemukan bahwa risiko terkena kanker ovarium pada ibu menyusui berkurang sampai 25%.

6) Lebih ekonomis

Pemberian ASI dapat menghemat pengeluaran untuk susu formula, perlengkapan menyusui dan persiapan pembuatan minum susu formula. ASI juga dapat menghemat pengeluaran berobat bayi.

7) Tidak merepotkan dan menghemat waktu

ASI dapat langsung diberikan pada bayi tanpa harus menyiapkan, memasak air dan mencuci botol. Pemberian susu botol lebih merepotkan terutama pada malam hari jika persediaan susu habis.

8) Portable dan praktis

ASI mudah dibawa kemana-mana (portable) sehingga saat berpergian tidak perlu membawa berbagai alat seperti minum susu formula. ASI dapat diberikan dimana saja dalam keadaan siap minum dan selalu dalam suhu yang tepat.

c. Manfaat bagi keluarga

1) Tidak membutuhkan biaya untuk membeli susu formula, botol susu dan peralatan menyusui.

2) Jika bayi sehat dengan meminum ASI maka dapat mengurangi kekhawatiran bayi akan sakit dan dapat menghemat biaya dalam perawatan kesehatan (Haryono, dkk. 2014)

2.3.5 Manajemen ASI

Berbagai alasan ibu menyusui memilih untuk tidak menyusui bayinya secara eksklusif adalah dikarenakan adanya masalah baik dari ibu maupun bayi. Masalah tersebut seperti bayi sakit, kurangnya produksi ASI, ibu harus bekerja, masalah pada payudara (putting terbenam), pemilihan terhadap susu formula, tidak ada dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Disamping itu alasan lain yang juga menjadi penyebab kegagalan ASI eksklusif adalah ketidaktahuan mengenai pengelolaan ASI.

Maryunani (2017) mengemukakan bahwa untuk dapat memberikan ASI secara eksklusif, para ibu perlu mendapatkan pengetahuan pengelolaan ASI. Pengetahuan tersebut seperti teknik pemerah ASI, menyimpan ASI, dan pemberian ASI menggunakan sendok atau lainnya seperti yang akan dibahas berikut ini.

Manajemen ASI atau yang disebut dengan pengelolaan ASI adalah pengelolaan ASI yang diambil dengan cara diperah dari payudara untuk kemudian disimpan dan nantinya diberikan kepada bayinya.

Manajemen ASI yang dimaksud memiliki manfaat bagi bayi yaitu :

- a. Memberikan minum bayi yang sakit dan tidak dapat menyusu dengan cukup.

- b. Memberikan minum bayi yang mengalami kesulitan dalam koordinasi menyusu.
- c. Memberikan minum bayi sementara ia belajar reflek menghisap puting yang terbenam.

Sedangkan manfaat pengelolaan ASI bagi ibu yaitu :

- a. Membantu ibu agar produksi ASI tetap terjaga.
- b. Mencegah puting dan areola menjadi kering atau lecet.
- c. Mencegah payudara bengkak.

2.3.6 Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit dan nasi tim. Pemberian ASI dianjurkan selama enam bulan (Haryono, 2014).

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain. Setelah enam bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan lain dan tetap diberikan ASI sampai bayi berumur dua tahun (Sri Purwanti, Hubertia. 2004).

Menurut Nisman (2011) ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan pada bayi berumur 0-6 bulan. Makan dan minuman lain seperti air putih, susu formula, madu, teh, ataupun makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit dan nasi tim. Pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa minuman atau makanan

seperti air putih atau vitamin lainnya, kecuali vitamin maupun suplemen yang dari ASI perahan ibunya (Widuri, 2013)

2.3.7 Fisiologi Menyusui

Kemampuan menyusui setiap ibu berbeda-beda. Sebagian mempunyai kemampuan yang lebih besar dibandingkan dengan wanita lain. Dari segi fisiologis kemampuan menyusui berhubungan dengan makanan, faktor endokrin, dan faktor fisiologi (Marmi, 2012).

Pada saat hamil terjadi pembesaran payudara, pembesaran ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan struma jaringan penyangga dan penimbunan jaringan lemak. Pada kehamilan lima bulan atau lebih kadang-kadang dari ujung puting keluar cairan yang disebut kolostrum. Sekresi atau keluarnya cairan tersebut karena pengaruh hormone laktogen dari plasenta dan hormone prolaktin dari hipofise. Keadaan tersebut adalah normal, meskipun cairan yang dihasilkan tidak berlebihan sebab meskipun kadar prolactin cukup tinggi, pengeluaran air susu juga dihambat oleh hormone estrogen. Setelah persalinan kadar estrogen dan progesterone menurun dengan lepasnya plasenta, sedangkan prolaktin tetap tinggi. Sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI (Marmi, 2012). Dengan menyusukan lebih dini terjadi perangsangan puting susu, terbentuklah prolaktin hipofisis, sehingga sekresi ASI semakin lancar. Dua reflek pada ibu yang sangat penting dalam proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek aliran (*Let Down Reflex*) timbul akibat perangsangan puting susu oleh hisapan bayi.

a. Refleks Prolaktin

Pada saat bayi menyusui, ujung saraf peraba yang terdapat pada puting susu ibu terangsang. Rangsangan tersebut oleh serabut afferent dibawa ke hipotalamus di dasar otak, lalu memacu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin ke dalam darah. Melalui sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi air susu. Jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang di produksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lamanya bayi menghisap.

b. Refleks Aliran (*Let Down Reflex*)

Rangsangan yang ditimbulkan oleh bayi saat menyusui selain memengaruhi hipofise anterior mengeluarkan hormone prolaktin juga memengaruhi hipofise posterior mengeluarkan hormone oksitosin. Dimana setelah oksitosin dilepas kedalam darah mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli dan duktulus berkontraksi sehingga memeras air susu dari alveoli, duktulus, dan sinus menuju puting susu. Refleks let-down dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan. Tanda-tanda lain *let-down* adalah tetesan pada payudara lain yang sedang dihisap oleh bayi. Refleks ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu (Elisabeth & Endang, 2017).

2.3.8 Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Faktor Pemudah (*predisposing factor*)

1) Pendidikan

Pendidikan dapat mendorong seseorang untuk mencari tahu, mencari pengalaman dan mengorganisasikan pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki akan membentuk keyakinan untuk melakukan perilaku tertentu. Pendidikan mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Ibu yang berpendidikan tinggi dapat lebih mudah menerima suatu ide baru dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah. Sehingga promosi dan informasi mengenai ASI Eksklusif dengan mudah dapat diterima dan dilaksanakan.

2) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil stimulasi informasi yang diperhatikan dan diingat. Informasi tersebut dapat berasal dari pendidikan formal, non formal, percakapan, membaca, mendengarkan radio, menonton televisi dan pengalaman hidup. Contoh pengalaman hidup yaitu pengalaman menyusui anak sebelumnya.

3) Nilai-Nilai atau Adat Budaya

Adat budaya dapat mempengaruhi ibu dalam proses menyusui. Salah satu adat budaya yang dilakukan oleh masyarakat yaitu selapanan, bayi diberi sesuap bubur dengan alasan untuk melatih alat pencernaan bayi. Hal tersebut tidak sesuai dengan kesehatan, tetapi telah menjadi adat budaya dalam keluarga.

b. Faktor Pendukung (*Enabling Factor*)

1) Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga adalah penghasilan yang diperoleh suami dan istri dari berbagai kegiatan ekonomi sehari-hari. ASI memiliki kualitas baik jika ibu mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi baik. Keluarga yang memiliki cukup pangan lebih mudah membantu ibu untuk memberikan ASI Eksklusif dibandingkan keluarga yang tidak memiliki cukup pangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendapatan keluarga memiliki hubungan dengan keputusan untuk memberikan ASI Eksklusif bagi bayi.

2) Ketersediaan Waktu

Ketersediaan waktu seorang ibu untuk menyusui secara eksklusif berkaitan dengan status pekerjaannya. Ibu yang tidak memberikan ASI karena alasan harus kembali bekerja setelah cuti melahirkannya selesai. Hal tersebut bukan alasan untuk tidak memberikan ASI secara eksklusif. Bagi ibu yang bekerja ASI dapat diperah setiap 3 sampai 4 jam sekali untuk disimpan dalam lemari pendingin.

3) Kesehatan Ibu

Kondisi kesehatan ibu mempunyai pengaruh penting dalam proses menyusui. Ibu yang mempunyai penyakit menular seperti (HIV/AIDS, TBC, hepatitis B) atau penyakit pada payudara (misalnya kanker payudara, kelainan puting susu) tidak diperbolehkan ataupun tidak dapat menyusui bayinya.

c. Faktor Pendorong (*Reinforcing Factor*)

1) Dukungan keluarga dan suami

Dukungan dari keluarga termasuk suami, orang tua atau saudara lainnya sangat menentukan keberhasilan menyusui. Seorang ibu yang mendapatkan dukungan dari suami dan anggota keluarga lainnya dapat meningkatkan pemberian ASI kepada banyinya. Dukungan yang kurang dapat menurunkan pemberian ASI.

2) Dukungan petugas kesehatan

Petugas kesehatan yang profesional dapat menjadi faktor pendorong ibu dalam memberikan ASI. Dukungan tenaga kesehatan juga menentukan keberlanjutan ibu dalam pemberian ASI (Haryono. 2014).

2.3.9 Faktor Penghambat Pemberian ASI

Bekerja merupakan kegiatan ekonomi yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh pendapatan. Saat ini bekerja tidak hanya dilakukan oleh laki-laki tetapi juga perempuan, tidak terkecuali ibu menyusui. Jumlah ibu menyusui yang bekerja menyebabkan turunnya angka dan lama menyusui (Arifin, 2004)

Beberapa alasan ibu bekerja yang tidak mau memberikan ASI pada bayinya, diantaranya:

- a. Khawatir karirnya terganggu, takut badannya tidak ramping lagi dan sebagainya. Faktanya jika ditinjau dari segi psikologis hal itu sangalah keliru karena ASI justru menciptakan hubungan emosional yang erat antara ibu dan bayi (Riskani, 2012).

b. Memberikan ASI Eksklusif saat bekerja memerlukan komitmen besar dan kesadaran tinggi baik ibu maupun keluarga.

c. Bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Riskani, 2012)

Faktor-faktor yang dapat menghambat ibu memberikan ASI pada bayinya adalah:

a. Perubahan sosial yaitu ibu yang bekerja atau memilih kesibukan sosial seperti meniru teman, tetangga atau orang terkemuka yang memberikan susu botol dan merasa ketinggalan zaman jika masih menyusui bayinya.

b. Faktor psikologis yang takut kehilangan daya tarik sebagai seorang perempuan.

c. Faktor fisik ibu yaitu kondisi ibu yang sakit dengan penyakit menular atau dengan kelainan payudara.

d. Kurangnya dorongan diri dari keluarga seperti suami atau orang tua dapat menurunkan semangat ibu untuk menyusui dan mengurangi motivasi ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.

e. Kurangnya dorongan dari petugas kesehatan, sehingga masyarakat kurang mendapat dorongan dan pengetahuan tentang manfaat pemberian ASI dan Meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI melalui iklan-iklan di media massa.

2.3.10 ASI Perah

Aktivitas menyusui langsung (*breast feeding*) sebenarnya lebih bermanfaat dibandingkan ASI perah. Keterikatan, kedekatan, dan terciptanya suasana aman serta nyaman saat menyusui langsung dapat

meningkatkan pertumbuhan fisik maupun psikis bayi secara optimal. Berikan ASI perah hanya saat bayi terpisah untuk sementara waktu dari ibunya. Lakukan kembali aktivitas menyusui segera setelah ibu di rumah dan bertemu kembali dengan bayinya (Anantasari, 2012).

2.3.11 Teknik Memerah ASI

a. Menggunakan Tangan dan Jari

Cara ini disukai karena cukup praktis dan tidak repot menyiapkan peralatan, cukup menyediakan tangan yang bersih dan wadah yang bersih.

b. Menggunakan Pompa Manual

Pompa manual banyak tersedia di pasaran namun perlu dicermati bahwa ada beberapa pompa yang tidak dianjurkan karena cara kerja pompa meremas sehingga dapat merusak jaringan payudara.

c. Menggunakan Pompa Listrik

Sebaiknya gunakan alat pompa yang cara kerjanya mirip dengan cara menghisap bayi (tidak memutar atau meremas payudara).

d. Teknik Marmet

Dikenal teknik memerah ASI yang disebut marmet, yaitu cara meremas ASI secara manual dan mengutamakan let-down reflex (LDR). Teknik marmet yaitu merangsang LDR diawal proses memerah dapat menghasilkan ASI sebanyak 2-3 kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik LDR ini.

Let-down reflex (LDR) sama dengan rangsangan yang terjadi jika putting dihisap oleh bayi dan setelah beberapa saat tiba-tiba payudara akan mengencang dan ASI akan keluar deras sehingga bayi harus mempercepat irama menghisap ASI, kurang lebih seperti itulah jika efek let-down refleksi didapatkan. ASI akan tiba-tiba mengalir dengan deras tanpa diperlukan pijatan atau perasaan yang sangat kencang.

ASI dapat diperah dengan mudah tanpa teknik apapun. Namun satu hal yang sering terlupakan adalah teknik yang tidak tepat akan merusak jaringan lemak pada payudara, membuat payudara menjadi lecet. Bahkan kulit payudara bisa menjadi memar atau memerah. Memerah ASI dengan teknik marmet awalnya diciptakan oleh seorang ibu yang harus mengeluarkan ASI nya karena alasan medis. Awalnya kesulitan mengeluarkan ASI dengan refleksi yang tidak sesuai dengan refleksi keluarnya ASI saat bayi menyusui. Hingga akhirnya menemukan satu metode memijat dan menstimulasi agar refleksi keluarnya ASI optimal. Kunci sukses dari teknik ini adalah kombinasi dari cara memerah ASI dan cara memijat.

Jika teknik ini dilakukan dengan efektif dan tepat, maka seharusnya tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI ataupun cara mengeluarkan ASI. Teknik ini dapat dengan mudah dipelajari sesuai instruksi. Tentu saja semakin sering ibu melatih memerah dengan teknik marmet ini, maka ibu makin terbiasa dan tidak menemui kendala (Marmi, 2012).

2.3.12 Cara Menyimpan ASI Hasil Perah

Cara terbaik untuk menyimpan ASI adalah menggunakan botol dari *stainless steel* (baja anti karat), namun hal ini tidak banyak dijual. Pilihan terbaik kedua adalah botol yang terbuat dari gelas (kaca), dan terbaik ketiga botol plastik. Kebanyakan ibu lebih menyukai botol yang terbuat dari plastik, demikian juga halnya dengan rumah sakit/klinik bersalin, karena plastik tidak mudah pecah. Untuk pilihan lebih ekonomis, saat ini telah tersedia botol kaca dengan kapasitas 50-200 ml. Apapun jenis botolnya, sebaiknya memiliki tutup yang kencang atau rapat. Botol berwarna-warni sebaiknya tidak digunakan karena zat warnanya bisa masuk ke dalam ASI.

Pilihan terakhir adalah menyimpan ASI perah di dalam plastik yang lembek atau kantong susu, sebab akan banyak zat-zat di dalam ASI yang akan tertinggal (menempel) pada dinding plastik. Menyimpan ASI di dalam kantong susu bisa menimbulkan beberapa masalah. Susu bisa menempel pada sisi kantong sehingga jumlah yang diberikan kepada bayi akan berkurang. Kantong susu juga lebih peka terhadap kontaminasi akibat kebocoran. Beberapa produsen pompa ASI membuat kantong susu yang nyaman untuk digunakan dan terbuat dari plastik yang lebih tebal tetapi harganya mahal. Jika hendak menggunakan kantong, sebaiknya gunakan 2 lapis kantong lalu disimpan didalam wadah plastik yang tertutup rapat, baru dimasukkan ke dalam freezer. Hal ini akan membantu mengurangi terjadinya robekan pada kantong. Pada saat menghangatkan sebaiknya

batas atas air tidak melebihi kantong sehingga air tidak masuk ke dalam kantong. Jika air yang digunakan untuk menghangatkan tampak berawan atau keruh, berarti telah terjadi kebocoran dan ASI tersebut harus dibuang.

Berilah label pada setiap kemasan ASI yang mencantumkan tanggal pemerahan ASI dan gunakan terlebih dahulu stok yang terlama. Jika bayi ibu dirawat di RS, pastikan bahwa pada label juga tertera nama ibu atau bayi ibu dengan jelas, sehingga ASI tidak tertukar (Marmi, 2012).

Tahap Penyimpanan ASI :

- a. ASI dapat disimpan dalam botol gelas atau plastik termasuk plastik klip 80-100 cc.
- b. ASI yang disimpan dalam freezer dan sudah dikeluarkan sebaiknya tidak digunakan lagi setelah 2 hari.
- c. ASI beku perlu dicairkan dahulu dalam lemari es 4°C.
- d. ASI beku tidak boleh dimasak atau dipanaskan, hanya dihangatkan dengan merendam dalam air hangat.
- e. Petunjuk umum untuk penyimpanan ASI di rumah:
 - 1) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
 - 2) Setelah diperas, ASI dapat disimpan di lemari es atau freezer
 - 3) Tulis jam, hari dan tanggal saat diperah

Tabel 2.2 Petunjuk Penyimpanan ASI

ASI	SUHU RUANGAN	LEMARI ES	FREEZER
ASI yang baru saja diperas (ASI segar)	Kolostrum S/d hari ke 5 (12-24 jam dengan suhu < 25° C	3-8 hari (kurang lebih 4°C)	2 minggu di freezer jadi 1 dengan refrigerator
	ASI mature 24 jam dalam suhu 15°C, 10 jam dalam susu 19-22 °C, 6 jam dalam suhu 25°C	Jangan disimpan di bagian pintu tetapi disimpan di bagian paling belakang lemari es- paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	3-4 bulan dengan pintu terpisah dari lemari es (2 pintu), 6-12 bulan dalam frezeer khusus (kurang dari 18°C)
ASI beku dicairkan dalam lemari es tapi belum di hangatkan ulang	Dikonsumsi tidak lebih dari 4 jam	Simpan dalam lemari es sampai 24 jam	Jangan dibekukan ulang
ASI yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	4 jam atau minum berikutnya	Jangan dibekukan ulang
ASI yang sudah diminum dan masih ada sisa	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Buang	Buang

Sumber : Marmi (2012)

2.3.13 Lama Penyimpanan ASI Setelah Diperah

- a. Jika ruangan tidak ber-AC, lama penyimpanan tidak lebih dari 4 jam.

Jika ruangan ber-AC bisa sampai 6 jam. Suhu ruangan ber-AC tersebut

harus stabil, misalnya AC tidak mati sama sekali selama botol ASI ada didalamnya.

- b. Jika segera disimpan dalam lemari es, ASI ini bisa bertahan sampai 8 hari dalam suhu lemari es. Syaratnya, ASI ditempatkan dalam ruangan terpisah dari bahan makanan lain.
- c. Jika lemari es tidak memiliki ruangan terpisah untuk penyimpanan botol ASI hasil pompa, maka sebaiknya ASI jangan disimpan lebih dari 3x24 jam.
- d. Dapat juga membuat ruangan terpisah dengan cara menempatkan botol ASI dalam container plastik yang tentunya dibersihkan terlebih dahulu.
- e. ASI hasil pompa dapat disimpan dengan aman pada suhu kamar maksimum 25°C selama 4 jam, dalam lemari es pada suhu 4°C dapat disimpan selama 72 jam, dalam pembeku atau freezer pada suhu -20°C selama 3-6 bulan.
- f. Jangan lupa untuk selalu mencantumkan tanggal dilakukannya pemerahan ASI pada botol susu.

2.3.14 Cara Memberikan ASI Yang Sudah Didinginkan Pada Bayi

Sebelum memberikan ASI kepada bayi harus dihangatkan terlebih dahulu. Namun, jangan dipanaskan diatas api atau oven karena panas tinggi mengakibatkan beberapa enzim penyerapan mati. Pertama letakkan botol ASI kedalam air dingin, kemudian secara perlahan-lahan beri air hangat sampai ASI mencair (suhu airnya sama dengan suhu air yang biasa kita gunakan untuk mandi atau suhu tubuh). Jika ingin mencairkan ASI

beku, letakkan botol ASI beku kedalam kulkas semalam sebelumnya, esoknya baru dicairkan dan dihangatkan. Jangan membekukan kembali ASI yang sudah dipindah ke kulkas. Lama penghangatan tergantung suhu ASI, tapi prinsipnya buatlah suhu ASI seperti suhu tubuh karena akan menyerupai ASI yang dikeluarkan langsung. Setelah dihangatkan bisa langsung diberikan pada bayi.

Cara pemberiannya jangan menggunakan botol susu dan dot, melainkan disuapi pakai sendok atau cangkir. Kalau bayi langsung menyusui dari botol lama-lama jadi “bingung putting”. Jadi bayi hanya menyusu di ujung putting seperti ketika menyusu dengan dot. Padahal, cara menyusu yang benar adalah seluruh areola ibu masuk ke mulut bayi. Jadi kalau bayi sudah bingung putting ia akan gagal mengeluarkan ASI dari gudangnya. Salah satu tanda bayi mengalami bingung putting adalah bayi menolak menyusu langsung dari ibu (Marmi, 2012).

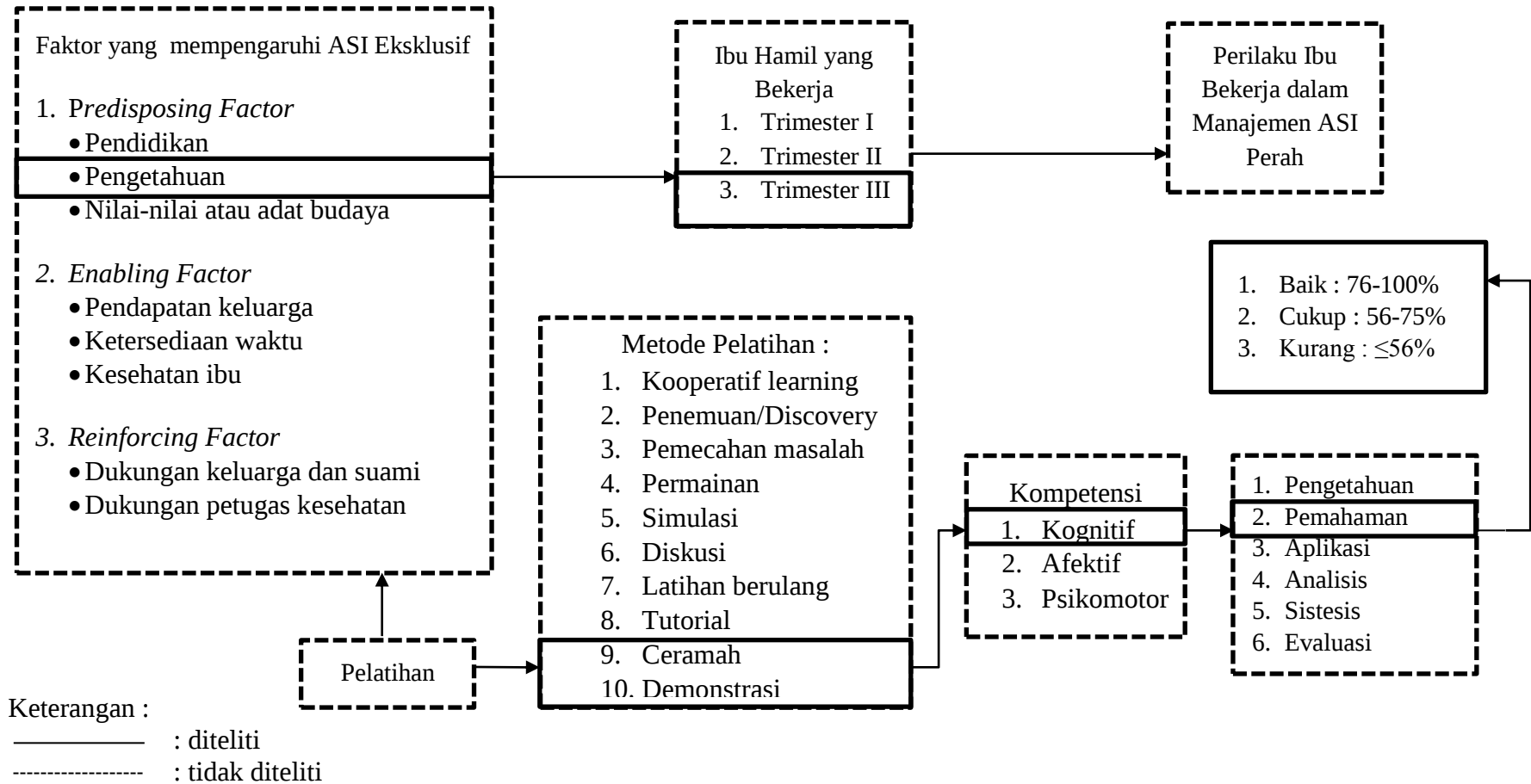
Memanaskan ASI dengan cara membiarkan botol susu ASI dialiri air panas (bukan mendidih) didalam baskom dan tidak dengan memasukkan kedalam microwave. ASI yang sebelumnya disimpan dilemari es, dapat direbus terlebih dahulu agar tidak dingin. ASI yang disimpan di dalam freezer, 12 jam sebelum diberikan kepada bayi, sebaiknya dicairkan dulu dengan menurunkan dari freezer ke ruangan. ASI yang telah dihangatkan, sebelum diberikan kepada bayi dicek terlebih dahulu dengan meneteskan di tangan ibu, agar suhunya sesuai dan tidak memiliki dampak pada indera perasa bayi. Kemudian ASI perah yang telah dibekukan dan dicairkan dari

freezer tidak boleh dimasukkan kembali ke dalam freezer tetapi boleh dimasukkan kembali kedalam lemari es

Bila ASI ingin diberikan pada bayi sebaiknya harus tidak direbus terlebih dahulu tetapi diletakkan terlebih dahulu dalam suhu ruang. ASI dapat disimpan tanpa berubah kualitasnya di udara bebas atau dalam suhu ruangan selama 6 jam, dan dalam lemari es 24 jam.

Hangatkan ASI perah dengan cara merendam dalam wadah yang berisi air hangat dan siapkan cangkir dan sendok untuk meminumkan ASI perah kepada bayi. Setelah ASI cair, rendam botol atau tempat penyimpanan di dalam mangkok atau wadah yang diisi air panas.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pelatihan Manajemen ASI Perah Terhadap Pemahaman Tentang ASI Eksklusif

2.5 Hipotesis

H0 : Tidak Ada Pengaruh Pelatihan Manajemen ASI Perah (ASIP) Terhadap Pemahaman Tentang ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

H1 : Ada Pengaruh Pelatihan Manajemen ASI Perah (ASIP) Terhadap Pemahaman Tentang ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

