

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. ASI (Air Susu Ibu)

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu adalah cairan yang dibuat oleh payudara ibu dan merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI tidak sama dengan susu formula karena kandungan gizinya lebih tinggi ASI daripada susu formula. Susu formula yang paling mahal sekalipun tidak dapat menggantikan ASI (Yusrina & Devy, 2017). ASI (Air Susu Ibu) adalah pemberian bentuk makanan ideal selama enam bulan pertama kehidupan, bayi makan hanya air susu Ibu (ASI) tanpa menambahkan makanan atau minuman. ASI memberikan zat-zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, dan ASI juga mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit dan meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya. Bayi rentan terhadap masalah kesehatan salah satunya yaitu malnutrisi jika ASI tidak diberikan. Oleh karena itu pemerintah telah menetapkan kebijakan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi sampai mereka berusia enam bulan (Widyastutik. O., 2019). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak usia 0-6 bulan, dan dapat dilanjutkan hingga usia 2 tahun (WHO, 2017)

2. Manfaat ASI

Manfaat pemberian ASI eksklusif pada ibu yang menyusui bayinya yaitu dapat mencegah terjadinya perdarahan postpartum, dapat menunda kehamilan, mempercepat proses pengecilan rahim, praktis, murah dan mengurangi kemungkinan perkembangan kanker payudara (Dewi dkk, 2019).

Manfaat ASI bagi bayi yaitu:

1. Air susu ibu memberikan nutrisi ideal untuk bayi. ASI memiliki campuran vitamin, protein, dan lemak yang hampir sempurna

untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh. ASI lebih mudah dicerna daripada susu formula.

2. ASI mengandung kolostrum kaya antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah besar. Menyusui menurunkan risiko asma atau alergi pada bayi. Selain itu, bayi yang disusui eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa formula, mempunyai risiko infeksi telinga, penyakit pernapasan, dan diare lebih rendah.
3. Meningkatkan kecerdasan anak. ASI eksklusif selama 6 bulan akan menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal. Hal ini karena ASI mengandung nutrisi khusus yang diperlukan otak.
4. Membantu ikatan batin ibu dengan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya; juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih mendengar detak jantung yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.
5. Bayi yang diberi ASI lebih berpotensi mendapatkan berat badan ideal

3. Kandungan zat gizi pada ASI

1. ASI mengandung lebih dari 80% air dan mengandung semua air yang dibutuhkan bayi baru lahir. Oleh karena itu, bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapat tambahan air walaupun berada di suhu udara panas.
2. Protein Kandungan protein ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dari protein susu sapi. Protein dalam ASI dan susu sapi terdiri dari protein whey dan kasein. Whey merupakan suatu koloid terlarut, sedangkan kasein merupakan koloid tersuspensi. Berdasarkan perbedaan jenis koloid tersebut, whey tahan terhadap suasana asam, lebih mudah larut dalam air, dan lebih mudah diserap oleh usus bayi.

3. Lemak Sekitar setengah kalori dalam ASI adalah lemak. Bayi mendapatkan energinya sebagian besar dari lemak. Kadar lemak tinggi juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi.
4. Karbohidrat Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa.¹⁴ Di dalam usus halus laktosa akan dipecah oleh enzim laktase menjadi glukosa dan laktosa. Laktosa sangat penting untuk perkembangan otak, meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi serta diperlukan untuk flora mikro di usus bayi.
 5. Vitamin A Selain untuk kesehatan mata, vitamin A juga mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan. Kandungan ASI tidak hanya vitamin A tetapi juga bahan bakunya, yaitu beta karoten. Hal ini membantu tumbuh kembang dan daya tahan tubuh baik pada bayi yang mendapat ASI.
 6. Mineral Tidak seperti vitamin, kadar mineral dalam ASI tidak begitu dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu dan tidak dipengaruhi oleh status gizi ibu.¹⁴ Mineral dalam ASI mempunyai kualitas yang lebih baik dan lebih mudah diserap dibandingkan mineral dalam susu sapi.

B. ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang ideal untuk bayi karena ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi pada periode awal kehidupannya. Menurut WHO merekomendasikan bayi mulai menyusui pada jam pertama kelahiran dan dilanjutkan dengan menyusui secara eksklusif yang artinya bayi hanya mendapat ASI saja tanpa makanan atau minuman lain termasuk air mineral selama 6 bulan. Namun, selama 2 dekade hampir 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif (WHO, 2020). Kekurangan gizi merupakan faktor penyebab kematian lebih dari setengah jumlah tersebut.

Pemberian ASI eksklusif pada bayi satu jam pertama setelah lahir serta sentuhan kulit antara ibu dan bayi merupakan faktor penting dalam awal proses menyusui dimana bayi akan tetap hangat dan bayi mendapatkan kolostrum. Ini dapat dicegah melalui pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif, faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif antara lain; tingkat pendidikan, adat budaya dan peran tenaga Kesehatan (Fakhidah & Palupi, 2018). Ketidakseimbangan pemenuhan gizi pada bayi akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia yang dapat dilihat dari terhambatnya tumbuh kembang bayi secara optimal (Bahriyah et al., 2017). Air susu ibu merupakan makanan yang paling sempurna bagi bayi, pemberian ASI berarti memberikan zat gizi yang bernilai tinggi yang di butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan otak dan saraf, zat kekebalan terhadap beberapa penyakit serta mewujudkan ikatan emosional antara ibu dan bayi (Sudargo et al., 2019). Pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit menular, gizi buruk, dan kematian pada bayi dan balita (Ibrahim & Rahayu, 2021).

C. ASI perah

ASI yang sudah ibu perah / ASI yang sudah di pompa dengan alat pemompa (breast pump). Breast pump atau pemompa ASI adalah alat pemompa yang dapat membantu mengeluarkan ASI sehingga bayi Anda dapat tetap minum ASI. Breast pump juga membuat masa-masa menyusui lebih praktis karena Anda dapat memompa susu untuk disimpan sebagai stok. Manfaat dari metode ini yaitu untuk meningkatkan asupan ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan dan mencegah kejadian kesakitan pada bayi serta untuk mengurangi risiko pada ibu bekerja tidak memberikan ASI eksklusif yang berdampak fatal kemudian hari bagi kesehatan anak seperti gangguan alergi, pencernaan dan pertumbuhan. ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak kendala yang muncul, antara lain ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, bayi terlanjur mendapatkan prelacteal feeding (air gula atau formula) pada hari pertama kelahiran,

kelainan puting ibu, kesulitan bayi dalam menghisap, ibu hamil lagi saat masih menyusui, ibu bekerja sehingga harus meninggalkan bayinya di rumah, keinginan untuk disebut modern, dan pengaruh iklan susu formula yang kian gencar (Pattiwi, Ayu & Purnawati, 2009).

D. Ibu Menyusui

Ibu adalah seorang wanita yang telah melahirkan (KKBI, 2016). Ibu sebagai pengurus generasi keluarga dan bangsa (Suprayanto, 2011). Ibu adalah tempat pertama bagi anak untuk membangun watak dan moralnya. Ibu adalah orang yang telah melahirkan anak, tetapi ibu juga menjadi pusat kehidupan rohani anak. Reaksi emosi anak adalah hasil dari pemikiran dan ajaran ibunya. Oleh karena itu, ibu memiliki dampak besar terhadap pendidikan anak dan memainkan peran penting dalam mendidik (Abdul Wahid, 2015). Meskipun setiap orang memiliki kepribadian yang baik sejak lahir, tetapi memerlukan proses panjang untuk membentuk kepribadian melalui pendidikan dan pengasuhan sejak usia dini. Ibu sangat penting untuk menciptakan suasana yang damai agar anak-anak dapat mencapai kesuksesan dalam mendidik mereka (Fithiani, 2012).

Menyusui adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) melalui refleks menghisap, yang memungkinkan mereka untuk mengambil dan menelan ASI. Menyusui adalah proses alami yang tidak membutuhkan alat-alat khusus atau uang yang mahal, tetapi membutuhkan kesabaran, waktu, dan pengetahuan tentang menyusui, serta dukungan dari keluarga, terutama suami. Menyusui eksklusif adalah metode kontrasepsi alami dan tidak memberikan suplemen apa pun kepada bayi selama enam bulan pertama setelah melahirkan (Roesli, 2010). Menyusui merupakan proses bayi mendapatkan makanan langsung dari air susu ibu saat menyusui. Teknik menyusui adalah cara seorang ibu memberikan ASI kepada bayinya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Karena ASI mengandung zat infeksi, bayi akan terlindungi dari berbagai macam infeksi baik yang disebabkan oleh jamur, bakteri, virus atau parasit (Mulianti, & susilowati, 2016).

Dalam satu hari ibu menyusui membutuhkan 500 kkal energi tambahan. Ibu yang menyusui eksklusif pada bayinya akan mengalami penurunan berat badan lebih cepat daripada ibu-ibu yang memiliki pola makan normal. Selain itu ibu yang menyusui secara eksklusif akan mengalami lingkaran pinggul yang lebih besar setelah melahirkan dibandingkan dengan ibu yang memberikan susu formula (Roesli, 2010).

E. Penyuluhan

Menurut Romadi (2021) Penyuluhan adalah suatu proses penyampaian informasi kepada khalayak yang terkait, secara terencana, terpadu dan berkelanjutan dalam rangka mengubah sikap, pendapat, dan perilaku khalayak sasaran. Bahwa proses komunikasi yang dilakukan tidak semata-mata berpindahannya informasi atau pesan dari komunikator kepada komunikasinya, tetapi bagaimana pesan tersebut dapat dimengerti oleh khalayak. Proses yang dialami yang disuluh dapat mengetahui, memahami, meminati, dan kemudian menerapkannya dalam kehidupan yang nyata adalah suatu proses komunikasi. Jadi untuk tercapainya hasil penyuluhan yang baik, sangat dibutuhkan komunikasi yang baik. Penyuluhan bertujuan untuk mengubah perilaku (sikap, pengetahuan dan keterampilan). Mengubah perilaku merupakan suatu pekerjaan yang sangat sulit. Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak energi menuju komunikasi yang efektif agar perubahan perilaku tersebut dapat terwujud.

1. Tujuan penyuluhan

Menurut Warnaen (2021) Tujuan penyuluhan adalah mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus. Oleh karena itu, pencapaian target penyuluhan dibagi menjadi tujuan jangka pendek yaitu tercapainya perubahan pengetahuan, peningkatan pengertian, sikap dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan

cara mempengaruhi perilaku responden baik itu secara individu maupun kelompok dengan menyampaikan pesan.

Menurut WHO (1954) tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan. Tujuan penyuluhan kesehatan pada hakekatnya sama dengan tujuan pendidikan kesehatan, menurut effendy (1998) tujuan penyuluhan kesehatan adalah:

- a. Tercapainya perubahan-perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan yang optimal.
- b. Terbentuknya perilaku sehat pada individu sesuai dengan konsep hidup sehat baik secara fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.
- c. Merubah perilaku perorangan atau masyarakat dalam bidang kesehatan. Dalam pencapaian tujuan penyuluhan kesehatan ini. Semua pihak terkait harus maksimal dan profesional dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini, agar tujuan yang ingin dicapai yakni terbentuk pola pemikiran dan perilaku masyarakat dari yang tidak peduli kesehatan menjadi lebih sensitif dengan masalah kesehatan.

2. Metode penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Jenis metode yang digunakan untuk memberikan penyuluhan yaitu ceramah. Ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok orang atau pendengar. Dalam kondisi waktu yang terbatas untuk menyampaikan, pembicara menggunakan alat bantu untuk membantu menyampaikan pokok pembahasan. Ceramah pada hakikatnya adalah proses transfer informasi dari pengajar kepada sasaran belajar. Dalam proses transfer informasi ada tiga elemen

penting yaitu pengajar, materi dan sasaran belajar. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

F. Media poster

Menurut Aroni (2022) Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan informasi pesan-pesan kesehatan salah satu nya yaitu poster. Poster adalah sajian kombinasi visual yang jelas, menyolok, dan menarik dengan maksud untuk menarik perhatian orang pada sesuatu atau mempengaruhi agar seseorang bertindak. Poster yang baik harus dinamis, menonjolkan kualitas. poster harus sederhana dan tidak memerlukan pemikiran secara terperinci oleh pengamat. Kesederhanaan desain dan sedikit kata-kata yang dipergunakan mencirikan poster yang kuat. Poster tidak dapat mengejar dengan sendirinya, karena keterbatasan penggunaan kata-kata. Oleh karena itu tidak cocok untuk orang-orang yang tidak kenal dengan ide-ide yang dituliskan. Poster akan cocok jika dibuat sebagai tindak lanjut daripada pesan-pesan yang sudah disampaikan di waktu yang lalu. Jadi tujuan poster adalah untuk mengarahkan pembaca ke arah tindakan tertentu sesuai dengan apa yang diinginkan komunikator. Pemasangan poster dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan terutama di tempat-tempat umum yang sering dilalui orang.

a. Kekuatan poster, antara lain:

- Dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan dan merangsang kepercayaan, sikap dan perilaku
- Dapat menyampaikan informasi, mengarahkan orang melihat sumber lain
- Dapat dibuat dengan biaya yang murah

b. Sedangkan kelemahan, antara lain:

- Untuk audiens terbatas, sangat lokal karena pengaruhnya hanya di tempat pemasangan poster
- Umumnya hanya dibaca sekilas, sehingga seringkali pesan tidak terbaca secara utuh

Untuk materi yang berkualitas tinggi memerlukan ahli grafis dan peralatan cetak yang baik sehingga memerlukan biaya yang mahal

G. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pengindraan terhadap sesuatu setelah seseorang melakukan suatu objek tertentu. Panca indra yang terdiri dari rasa, raba, pendengaran dan penglihatan. Selain itu pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman seseorang, semakin banyak pengalaman yang dimiliki maka semakin tinggi pengetahuannya (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan merupakan informasi yang dikombinasikan dengan pemahaman dan kemampuan untuk menindaki yang langsung melekat di benak seseorang (Meliono, Irmayanti, dkk., 2019). Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dan memahami suatu objek setelah pengindraan. Pancaindera manusia terdiri dari penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba, dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010). Jadi pengetahuan dapat didefinisikan sebagai suatu proses mengingat dengan baik apa yang telah dipelajari melalui pancaindera dalam suatu bidang tertentu.

H. Pengaruh Media Poster Terhadap Penyuluhan

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan pada ibu menyusui dengan memanfaatkan media edukasi salah satu contohnya poster. Poster merupakan media informasi dalam bentuk gambar dan tulisan sehingga informasi dapat tersampaikan dengan baik (Nurmsalam, 2015). Media poster dapat dijadikan media promosi kesehatan untuk mempermudah penerimaan kepada subjek yang akan di edukasi. Tujuan penelitian ini mengembangkan media poster sebagai strategi edukasi bagi kesehatan ibu dan bayi, serta mengetahui efektivitas media poster sebagai upaya pencapaian penelitian di desa Karanganyar, kecamatan gandusari. Efektivitas penyuluhan menggunakan poster dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui.

Peran media poster dalam proses pembelajaran sangat besar sekali bagi penyuluh dalam menyampaikan materi, dengan adanya media poster yang digunakan oleh penyuluh akan mempermudah dalam menyampaikan materi,

dengan demikian responden penyuluhan akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh penyuluh, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Rahmaniati, 2015).

I. Hasil penelitian sejenis

Literatur ini sejalan dengan penelitian Rochmawati (2021) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI Eksklusif sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 26 pada pretest dan 81 pada posttest atau meningkat sebesar 67,9 %. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Olla , Didapatkan dari hasil pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi menunjukkan rata-rata hasil prettest didapatkan 48% ibu sebelum memiliki pemahaman yang baik . Setelah selesai penyuluhan terdapat kenaikan pemahaman ibu dibuktikan dari hasil posttest 88% ibu bisa menjawab pertanyaan posttest dengan benar. Rata-rata peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan setelah di lakukan penyuluhan sebesar 45,4% (Olla, 2023).