

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Ibu Hamil

Ibu Hamil adalah seseorang Wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2005). Setiap Wanita pasti mengalami kehamilan yang merupakan suatu proses fisiologik pada Wanita. Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dengan ovum, kemudian berkembang didalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu sampai 42 minggu (Nugroho dkk, 2014).

2.2 ASI Eksklusif

2.2.1 Pengertian ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah bayi yang hanya diberi ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu air teh dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biscuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin, mineral dan obat. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat (Markum, 2006).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah makanan alami pertama untuk bayi yang memberikan semua vitamin, mineral dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dalam enam bulan pertama dan tidak ada makanan atau cairan lain yang diperlukan. ASI memenuhi setengah atau lebih kebutuhan gizi anak pada tahun pertama hingga tahun kedua kehidupan (WHO, 2002).

2.2.2 Kandungan Nutrisi dalam ASI Eksklusif

ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrisi. Yang termasuk makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin dan mineral (Baskoro, 2008)

1) Karbohidrat

Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI dan berfungsi sebagai salah satu sumber energi untuk otak. Kadar laktosa yang terdapat dalam ASI hampir dua kali. rasio jumlah laktosa dalam ASI dan PASI adalah 7 : 4 sehingga ASI terasa lebih manis dibandingkan dengan PASI, Hal ini menyebabkan bayi yang sudah mengenal ASI dengan baik cenderung tidak mau minum PASI. Karnitin mempunyai peran membantu proses pembentukan energi yang diperlukan untuk mempertahankan metabolisme tubuh. Konsentrasi karnitin bayi yang mendapat ASI lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat susu formula.

2) Protein

Protein dalam ASI lebih rendah dibandingkan dengan PASI. Namun demikian protein ASI sangat cocok karena unsur protein di dalamnya hampir seluruhnya terserap oleh sistem pencernaan bayi yaitu protein unsur whey. Perbandingan protein unsur *whey* dan *casein* dalam ASI adalah 65 : 35, sedangkan dalam PASI 20 : 80. Artinya protein pada PASI hanya sepertiganya protein ASI yang dapat diserap oleh sistem pencernaan bayi dan harus membuang dua kali lebih banyak protein yang sukar diabsorpsi.

3) Lemak

Kadar lemak dalam ASI pada mulanya rendah kemudian meningkat jumlahnya. Lemak dalam ASI berubah kadarnya setiap kali diisap oleh bayi dan hal ini terjadi secara otomatis. Komposisi lemak pada lima menit pertama isapan akan berbeda dengan hari kedua dan akan terus berubah menurut perkembangan bayi dan kebutuhan energi yang diperlukan. Jenis lemak yang ada dalam ASI mengandung lemak rantai panjang yang dibutuhkan oleh sel jaringan otak dan sangat mudah dicerna karena mengandung enzim Lipase. Lemak dalam bentuk Omega 3, Omega 6 dan DHA yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan sel-sel jaringan otak.

4) Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap walaupun kadarnya relatif rendah, tetapi bisa mencukupi kebutuhan bayi sampai berumur 6 bulan. Zat besi dan kalsium dalam ASI merupakan mineral yang sangat stabil dan mudah diserap dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Dalam PASI kandungan mineral jumlahnya tinggi tetapi sebagian besar tidak dapat

diserap, hal ini akan memperberat kerja usus bayi serta mengganggu keseimbangan dalam usus dan meningkatkan pertumbuhan bakteri yang merugikan sehingga mengakibatkan kontraksi usus bayi tidak normal.

5) Vitamin

ASI mengandung vitamin yang lengkap yang dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai 6 bulan kecuali vitamin K, karena bayi baru lahir ususnya belum mampu membentuk vitamin K. Kandungan vitamin yang ada dalam ASI antara lain vitamin A, vitamin B dan vitamin C.

2.2.3 Manfaat ASI Eksklusif

1) Manfaat ASI Eksklusif untuk Bayi

a. Mencegah Terserang Penyakit

ASI Eksklusif untuk bayi memiliki peranan penting yaitu dapat meningkatkan ketahanan tubuh bayi karena bisa mencegah bayi terserang berbagai penyakit yang bisa mengancam kesehatan bayi

b. Membantu Perkembangan Otak dan Fisik Bayi

ASI Eksklusif dapat menunjang proses perkembangan otak dan fisik bayi karena pada usia 0 – 6 bulan bayi hanya diperbolehkan mengonsumsi nutrisi yang berasal dari ASI. Oleh karenanya, selama enam bulan ASI yang diberikan kepada bayi tentu dapat memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama kedepannya.

c. Meningkatkan Perkembangan Kognitif

Pemberian AI Eksklusif bisa meningkatkan perkembangan kognitif bayi, namun hal ini berkaitan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan menyusui seperti kelas sosial atau IQ ibu.

d. Berat Badan Bayi Ideal

Bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih besar kemungkinannya tumbuh dengan bobot yang normal karena menurut para ahli, ASI lebih sedikit merangsang produksi insulin ketimbang susu formula. Hormon insulin bisa memicu pembentukan lemak dalam tubuh. Dengan kata lain, ASI tidak banyak memicu pembentukan lemak pada bayi. ASI eksklusif juga memiliki kadar leptin yang lebih tinggi. Lepton

merupakan hormone yang berperan dalam metabolisme lemak dan menimbulkan rasa kenyang.

e. Memenuhi Seluruh Kebutuhan Nutrisi

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. Sebab, ASI mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan Si Kecil selama awal kehidupannya. Oleh sebab itu, bayi sebenarnya tidak perlu diberi minuman lainnya karena ASI sudah memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya.

2) Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu

a. Mengurangi Terjadinya Anemia

ASI pada ibu hamil dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kekurangan darah atau anemia karena kekurangan zat besi.

b. Mengurangi Perdarahan Setelah Melahirkan

Apabila bayi disusui segera setelah dilahirkan maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan akan berkurang. Ini karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan oksitosin yang berguna juga untuk konstriksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini dapat menurunkan angka kematian ibu.

c. Menjarangkan Kehamilan

Menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman dan cukup berhasil. Selama ibu memberi ASI Eksklusif dan belum haid, 98% tidak akan hamil sampai bayi berusia 1 tahun.

d. Mengecilkan Rahim

Kadar oksitosin ibu menyusui yang meningkat akan sangat membantu Rahim Kembali ke ukuran sebelum hamil. Proses pengecilan ini akan lebih cepat dibandingkan pada ibu yang menyusui.

2.2.4 Teknik Menyusui yang Baik dan Benar

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Untuk mencapai

keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar (Rinata et al., 2016).

1) Waktu Menyusui

Bayi yang baru lahir rata – rata menyusu 10 – 12 kali tiap 24 jam, atau bahkan 18 kali. Sebaiknya dalam menyusu bayi tidak dijadwal (*on demand*), sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan di setiap saat bayi membutuhkan karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Hal terpenting yang perlu diperhatikan adalah bahwa sebaiknya setiap kalinya menyusui dengan durasi yang cukup lama dan tidak terlalu sebentar, sehingga bayi menerima asupan *foremilk* dan *hindmilk* secara seimbang (Astutik, 2014).

2) Pelekatan

Pelekatan adalah istilah yang digunakan untuk menyebut cara bayi menahan puting ibu dalam mulutnya. Menurut Astutik (2014), untuk mengetahui apakah mulut bayi melekat dengan benar atau tidak, yaitu:

- a. Jika bayi melekat dengan benar, bibir bawah akan terlipat ke bawah dan dagu akan mendekat ke payudara. Lidah seharusnya ada di bawah payudara, areola, dan puting menempel pada langit-langit mulut bayi. Posisi ini memungkinkan bayi mengisap secara efisien.
- b. Seluruh puting dan areola berada dalam mulut bayi. Posisi ini memungkinkan bayi menekan sinus-sinus di bawah areola dan mengeluarkan ASI dari puting. Jika hanya puting yang masuk ke mulut bayi, maka jumlah ASI yang dikeluarkan akan lebih sedikit dan bayi harus menghisap lebih keras dan lebih lama untuk memuaskan rasa laparnya. Pelekatan yang kurang baik disebabkan karena :
 - (1) Menggendong bayi dalam posisi yang kurang benar
 - (2) Pemakaian baju ibu yang berlebihan
 - (3) Kemungkinan bayi tidak siap menyusu yang bisa dikarenakan bayi bingung puting atau malas menyusu
 - (4) Adanya penyakit, baik pada ibu maupun bayi
 - (5) Tidak cukup privasi pada saat menyusui, misalnya di tempat umum atau tempat kerja yang tidak disediakan pojok laktasi

3) Langkah – Langkah Menyusui yang Benar

Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu ibu mencuci kedua tangan dengan sabun sampai bersih. Waktu menyusui bayi, sebaiknya ibu dalam posisi duduk (Proverawati, 2010). Masase payudara dimulai dari korpus menuju areola sampai teraba lemas/lunak. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya, cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu (Astutik, 2014).

a. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara. Letakkan bayi dengan posisi hidungnya setara dengan puting sehingga bayi akan melekat sempurna dengan payudara (Proverawati, 2010).

(1) Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk, lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak tergantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi (Astutik, 2014)

(2) Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh menengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu (Astutik, 2014).

b. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah. Jangan menekan puting susu atau areolanya saja (Astutik, 2014).

c. Untuk merangsang bayi melepaskan mulutnya dari puting, dengan lembut letakkan ujung jari ibu pada sudut mulut bayi dan bayi akan secara otomatis membuka mulutnya. Jangan menarik secara paksa karena akan menimbulkan luka pada puting (Proverawati, 2010).

d. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan areola sekitarnya, biarkan kering dengan sendirinya (Astutik, 2014).

e. Menyendawakan bayi dengan tujuan untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusui dengan cara menggendong bayi tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggungnya ditepuk perlahan-lahan (Astutik, 2014).

- f. Periksa keadaan payudara, adakah perlukaan/pecah-pecah atau terbungkus (Astutik, 2014). Bila kedua payudara masih ada sisa ASI, supaya dikeluarkan dengan alat pompa susu (Proverawati, 2010).

2.2.5 Cara Merawat Payudara

Indikasi perawatan payudara dilakukan pada payudara yang tidak mengalami kelainan dan yang mengalami kelainan seperti bengkak, lecet, dan puting inverted/ masuk ke dalam. Terdapat beberapa penatalaksanaan dalam melakukan perawatan payudara pada ibu nifas/ menyusui:

- 1) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan
 - a. Handuk untuk mengeringkan payudara yang basah
 - b. Kapas digunakan untuk mengompres puting susu
 - c. Minyak kelapa/ baby oil sebagai pelican
 - d. Waskom yang berisi air hangat untuk kompres hangat
 - e. Washlap digunakan untuk merangsang erektilitas puting susu.
- 2) Cuci tangan di bawah air mengalir
- 3) Memasang handuk pada bagian perut perut bawah dan bahu sambil melepaskan pakaian atas.
- 4) Mengompres kedua puting dengan kapas yang dibasahi baby oil selama 2-3 menit.
- 5) Mengangkat kapas sambil membersihkan puting dengan melakukan gerakan memutar dari dalam keluar.
- 6) Dengan kapas yang baru, bersihkan bagian tengah puting susu dari sentral keluar, apabila didapat inverted/ puting susu tidak menonjol lakukan penarikan secara perlahan.
- 7) Membasahi kedua telapak tangan dengan baby oil dan melakukan pengurutan dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan ke atas, kesamping, kebawah dan ke depan sambil menghentakkan payudara. Pengurutan dilakukan 20-30 kali.
- 8) Tangan kiri menopang payudara kiri dan tangan kanan melakukan pengurutan dengan menggunakan sisi kelingking. Dilakukan 20-3 kali pada kedua payudara.
- 9) Langkah selanjutnya, dengan menggunakan sendi-sendi jari posisi tangan mengepal, tangan kiri menopang payudara dan tangan kanan melakukan

pengurutan dari pangkal ke arah puting. Lakukan sebanyak 20-30 kali pada tiap payudara.

- 10) Meletakkan baskom di bawah payudara dan menggunakan waslap yang dibasahi air hangat.
- 11) Mengguyur payudara kurang lebihnya 5 kali kemudian dilap dengan waslap bergantian dengan air dingin, masing-masing 5 kali guyuran kemudian diakhiri dengan air hangat.
- 12) Mengeringkan payudara dengan handuk yang dipasang di bahu.
- 13) Memakai BH yang dapat menopang payudara. Tidak jarang ibu menyusui mengeluh puting susu sering lecet saat menyusui, hal ini dapat diatasi dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. Untuk mencegah puting susu jadi kering sehingga pecah-pecah dan terjadi luka, sebaiknya area tersebut jangan disabuni pada waktu mandi cukup diguyur air saja.
 - b. Keringkan puting dengan hati-hati sehabis menyusui.
 - c. Alasi bra dengan kain atau lap bersih yang menyerap rembesan air susu
 - d. Ganti kain pengalas tersebut bila sudah lembat. Payudar juga diangin-anginkan selama beberapa menit supaya mengering

2.2.6 Dampak Kurangnya Asupan ASI pada Bayi

Frekuensi pemberian ASI Eksklusif yang kurang pada bayi juga sangat mempengaruhi tumbuh dan kembang bayi. Menurut Unicef Framework faktor penyebab stunting pada balita salah satunya yaitu asupan makanan yang tidak seimbang. Asupan makanan yang tidak seimbang termasuk dalam pemberian ASI eksklusif yang tidak diberikan selama 6 bulan (Wiyogowati, 2012 dalam Fitri, 2018). Pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih jauh dari harapan. Selain itu, pada berbagai penelitian juga didapatkan banyak kejadian stunting yang diakibatkan karena kurangnya pemberian ASI Eksklusif.

2.3 Stunting

2.3.1 Pengertian Stunting

Stunting merupakan masalah gizi kronis pada anak yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari anak seusianya. Menurut WHO (*World health organization*), stunting adalah kondisi dimana nilai z-score tinggi

badan menurut umur (TB/U) berdasarkan standar pertumbuhan mencapai kurang dari -2 standar deviasi (SD) (Kemenkes RI, 2018).

2.3.2 Penyebab Stunting

WHO mendeskripsikan stunting sebagai kegagalan dalam pencapaian pertumbuhan linier yang disebabkan oleh kondisi kesehatan yang tidak optimal atau gizi yang kurang. Stunting dapat disebabkan oleh tidak adekuatnya konsumsi makanan bergizi yang mengandung protein, kalori, dan vitamin, terutama vitamin D. Riskesdas (2013) menyatakan bahwa kejadian stunting pada balita dipengaruhi oleh pendapatan dan pendidikan orang tua yang rendah. Beberapa penyebab stunting antara lain :

- 1) Praktek pengasuhan yang kurang baik
Pengasuhan yang kurang baik dapat meliputi kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan setelah masa kehamilan
- 2) Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (*Ane Natal Care*), *post natal* dan pembelajaran dini yang berkualitas
Terdapat 2 dari 3 ibu hamil belum mengonsumsi suplemen zat besi yang memadai, tingkat kehadiran anak di Posyandu yang menurun yaitu dari 79% di tahun 2007 menjadi 64% di tahun 2013, serta tidak memadainya akses ke layanan imunisasi
- 3) Kurangnya akses makanan bergizi
Berdasarkan Riskesdas (2018) terdapat kenaikan prevalensi ibu hamil anemia yaitu menjadi 48,3 % di tahun 2018, sedangkan pada tahun 36,4 % di tahun 2013. Selain itu, terdapat kendala dalam harga makanan bergizi itu sendiri.
- 4) Kurangnya akses air bersih dan sanitasi
Diketahui terdapat 1 dari 5 rumah tangga masih BAB di ruang terbuka, serta 1 dari 3 rumah tangga belum memiliki akses ke air minum bersih.

2.3.3 Dampak Stunting

Menurut *World health organization*, stunting dapat menyebabkan perkembangan kognitif atau kecerdasan, motorik, dan verbal berkembang secara tidak optimal, peningkatan risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya, peningkatan biaya kesehatan, serta peningkatan kejadian kesakitan dan kematian. Anak yang memiliki tingkat kecerdasan yang tidak maksimal akibat stunting pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan ekonomi,

meningkatkan kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan di suatu negara. (Kemenkes RI, 2018)

Menurut WHO, dalam jangka pendek, stunting dapat menyebabkan peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, tidak optimalnya perkembangan kognitif atau kecerdasan, motorik, dan verbal, serta peningkatan biaya kesehatan. Dampak jangka panjang dari stunting yaitu postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa, peningkatan risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, tidak optimalnya kapasitas belajar dan performa saat masa sekolah, dan tidak maksimalnya produktivitas dan kapasitas kerja (Kemenkes RI, 2018).

2.3.4 Cara Pencegahan Stunting

Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui intervensi spesifik dan intervensi sensitive dengan sasaran 1.000 hari pertama kehidupan anak sampai berusia 6 tahun.

1) Intervensi Gizi Spesifik

Intervensi gizi spesifik merupakan kegiatan yang ditujukan langsung pada kelompok sasaran tertentu yaitu balita, ibu hamil, remaja putri dan lainnya (Rosa et., al, 2016) The Lancet seri Ibu dan Anak menyatakan bahwa intervensi gizi spesifik telah terbukti dapat mengurangi stunting sebesar sepertiga dari prevalensi di dunia yaitu intervensi melalui suplementasi dan fortifikasi, mendukung pemberian ASI eksklusif, penyuluhan tentang pola makan anak, pengobatan untuk kekurangan gizi akut dan pengobatan infeksi (The Lancet, 2013)

2) Intervensi Gizi Sensitif

Intervensi Gizi sensitif adalah upayaupaya untuk mencegah dan mengurangi masalah gizi secara tidak langsung. Kegiatan ini pada umumnya dilakukan oleh sektor non- kesehatan. Keegiatannya antara lain penyediaan air bersih, kegiatan penanggulangan kemiskinan, pemberdayaan perempuan, dan lain-lain. Sasarannya adalah masyarakat umum. Dalam intervensi sensitif hal yang sudah dilakukan oleh sektor non kesehatan adalah intervensi di bidang kesehatan lingkungan dan pemberdayaan masyarakat serta bantuan dalam mengatasi masalah kemiskinan. (Bunga C et., al, 2016).

2.3.5 Cara Penanggulangan Stunting

Secara umum dapat disimpulkan bahwa intervensi pada bayi dalam rangka penanggulangan masalah stunting dengan memberikan zat gizi tunggal, kombinasi 2-3 zat gizi atau multi-zat-gizi-mikro telah banyak dilakukan dan dampaknya, walau sedikit, bisa mencegah anak batita menjadi stunting. Selain suplementasi zat gizi mikro, seperti vitamin A, Zn, Fe, dan iodium, peningkatan ASI eksklusif, makanan pendamping ASI serta konseling semasa ibu hamil, harus juga terus dilakukan (Yuniar Rosmalina et., al, 2018).

2.4 Konsep Pengetahuan

2.4.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Dalam membentuk tindakan seseorang, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting. Menurut Notoatmodjo (2007) tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang dipelajari antara lain: Menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contohnya dapat mendefinisikan ASI Eksklusif.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar, dengan cara menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya (*real*).

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dan formulasi – formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian – penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada.

2.4.2 Proses Terjadinya Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2011) proses yang terjadi sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri seseorang sebagai berikut:

- a. Kesadaran (*awareness*), dimana seseorang menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. Merasa (*interest*), tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut ditandai dengan sikap objek yang mulai timbul.
- c. Menimbang-nimbang (*evaluation*), terhadap baik dan tidak baiknya stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Mencoba (*trial*), di mana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki.
- e. *Adaption*, di mana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus.

2.4.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2007), yaitu :

1) Umur

Daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini, maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur

seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperoleh, akan tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

2) Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Intelegensi bagi seseorang merupakan salah satu model untuk berfikir dan mengolah berbagai informasi secara terarah sehingga ia mampu menguasai lingkungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan intelegensi dari seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

3) Lingkungan

Hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik)

4) Sosial Budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan

5) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri.

6) Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar, maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

7) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman

itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

2.4.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu:

1) Cara kuno atau non modern

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah, atau metode penemuan statistik dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

a. Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba kemungkinan yang lain.

b. Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

c. Melalui jalan pikiran

Untuk memperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan pikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan-kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak.

2) Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan alamiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut metodologi penelitian, yaitu:

a. Metode induktif

Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan astu diklasifikasikan, akhirnya diambil kesimpulan umum.

b. Metode deduktif

Metode yang menerapkan hal-hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian-bagiannya yang khusus.

2.4.5 Cara Mengubah Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh melalui proses kognitif, dimana seseorang harus mengertoi atau mengenali terlebih dahulu suatu ilmu pengetahuan agar dapat memahami pengetahuan tersebut. Menurut Rachman (2008), sumber pengetahuan terdiri dari :

1) Pengetahuan Wahyu (*Revealed Knowledge*)

Pengetahuan wahyu diperoleh manusia untuk dasar wahyu yang telah diberikan oleh Tuhan. Pengetahuan wahyu bersifat eksternal , artinya pengetahuan berasal dari luar manusia. Serta wahyu tersendiri lebih banyak menekankan pada kepercayaan.

2) Pengetahuan Intuitif (*Intuitive Knowledge*)

Pengetahuan intuitif diperoleh dari diri manusia dari dirinya sendiri , pada saat dia menghayati sesuatu. Dalam memperoleh intuitive tersebut manusia harus berusaha melalui pemikiran dab perenungan yang konsisten terhadap suatu obyek tertentu. Intuitif sendiri memiliki metode untuk memperoleh pengetahuan tidak berdasarkan penalaran rasio , pengalaman dan pengamatan indera. Misalnya, pembahasan tentang keadilan. Pengertian adil akan berbeda tergantung akal manusia yang memahami. Adil mempunyai banyak definisi, disinilah intusi berperan.

3) Pengetahuan Rasional (*Rational Knowledge*)

Pengetahuan rasional merupakan pengetahuan yang diperoleh dengan latihan rasio atau akal semata, tidak disertai dengan observasi terhadap peristiwa-peristiwa faktual. Contohnya adalah panas diukur dengan derajat panas, berat diukur dengan timbangan dan jauh diukur dengan materan

4) Pengetahuan Empiris (*Empirical Knowledge*)

Pengetahuan empiris yang dimiliki manusia dalam memperoleh pengetahuan melalui sebuah pengalamannya sendiri. Pengetahuan empiris diperoleh atas bukti penginderaan yakni, indera penglihatan, pendengaran, dan sentuhan-sentuhan indera lainnya, sehingga memiliki konsep dunia di sekitar kita. Contohnya adalah seperti orang yang memegang besi panas, bagaimana dia mengetahui besi itu panas ? dia mengetahui dengan indera peraba. Berarti dia mengetahui panasnya besi itu melalui pengalaman-pengalaman indera perabanya.

5) Pengetahuan Otoritas (*Authoritative Knowledge*)

Pengetahuan otoritas diperoleh dengan mencari jawaban pertanyaan dari orang lain yang telah mempunyai pengalaman dalam bidang tersebut. Apa yang dikerjakan oleh orang yang kita ketahui mempunyai wewenang, kita terima sebagai suatu kebenaran. Misalnya, seorang siswa akan membuka kamus untuk mengetahui arti kata-kata asing, untuk mengetahui jumlah penduduk di Indonesia maka orang akan melihat laporan biro pusat statistik Indonesia.

2.5 Penyuluhan Menggunakan Media *Website*

2.5.1 Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan dapat dipandang sebagai sebuah ilmu dan Tindakan praktis. Sebagai sebuah ilmu, pondasi ilmiah penyuluhan adalah ilmu tentang perilaku (*behavioural science*). Didalamnya menelaah mengenai pola pikir, tindak, dan sikap manusia sebagai bagian dari sebuah system sosial, obyek materi ilmu penyuluhan adalah perilaku yang dihasilkan dari proses Pendidikan dan atau pembelajaran, proses komunikasi dan sosial. Sebagai sebuah Ilmu, penyuluhan merupakan organisasi yang tersusun dari bangunan pengetahuan dan pengembangan ilmu. Ilmu ini mampu menjelaskan secara ilmiah transformasi perilaku manusia yang dirancang dengan menerapkan pendekatan Pendidikan orang dewasa, komunikasi, dan sesuai dengan struktur sosial, ekonomi, budaya masyarakat, dan lingkungan fisiknya. (Siti Amanah, 2007)

2.5.2 Penyuluhan dengan Media Sosial

Di era global seperti sekarang ini, semua pihak sepakat bahwa siapa pun akan sulit menghindari kemajuan teknologi yang semakin canggih dan

beragam. Terutama teknologi informasi dan komunikasi yang mampu menjangkau semua lapisan masyarakat, bahkan sangat disukai anak-anak.(Tati Hartati, 2020). Internet mampu menyediakan informasi apa saja yang dapat diakses oleh semua orang dengan cara yang cepat dan mudah.

Internet mampu diakses tak hanya orang dewasa, melainkan pelajar bahkan anak-anak untuk sekedar memperoleh informasi atau menggunakan internet sebagai media hiburan, seperti bermain game (Hakim & Raj, 2017). Media sosial termasuk dalam salah satu media dimana untuk membantu masyarakat dalam memperoleh informasi terkait banyak hal dan media sosial ini dapat dengan mudah diakses oleh semua orang. Media sosial yang dikenal oleh banyak orang diantaranya yaitu *Twitter, Facebook, Website, Email, Instagram*, dan lain sebagainya (Brusse C et al., 2014).

2.5.3 Media Penyuluhan

Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, komputer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif di bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2005). Media yang digunakan pada penelitian ini adalah media *online Website*.

1) Pengertian *website*

Website merupakan layanan yang didapatkan pada media elektronik yang terhubung dengan internet. Menurut Sibero (2011), web adalah salah satu aplikasi yang berisikan dokumen-dokumen multimedia (teks, gambar, animasi, video) didalamnya yang menggunakan protokol HTTP (*Hypertext Transfer Protocol*) dan untuk mengaksesnya menggunakan perangkat lunak yang disebut *browser*.

Website atau situs dapat diartikan sebagai kumpulan halaman-halaman yang digunakan untuk menampilkan informasi teks, gambar diam atau gerak, animasi, suara, dan atau gabungan dari semuanya, baik yang bersifat statis maupun dinamis yang membentuk satu rangkaian bangunan yang saling terkait, yang masing-masing dihubungkan dengan jaringan-jaringan halaman. Hubungan antara satu halaman web dengan web yang

lain disebut *hyperlink*, sedangkan teks yang dijadikan media penghubung disebut *hipertexs* (Hidayat, 2010)

2) Kelebihan *Website*

Terdapat beberapa kelebihan penggunaan media *website* antara lain:

- Lebih menarik
- Mudah dipahami
- Sudah dikenal masyarakat
- Tidak perlu bertatap muka
- Informasi yang dibaca dapat diulang-ulang
- Jangkauannya lebih luas

3) Kekurangan *Website*

Beberapa kekurangan penggunaan media *website*, yaitu:

- Biaya yang dibutuhkan lebih besar baik dalam proses pembuatan ataupun penggunaannya yang membutuhkan kuota internet untuk mengakses
- Proses pembuatan rumit
- Perlu listrik dan alat canggih seperti gadget, laptop, atau komputer
- Perlu keterampilan mengoperasikan terutama bagi masyarakat yang belum melek teknologi

4) Cara Penggunaan *Website*

Website Nutrilove dapat diakses dengan mengikuti langkah dibawah ini.

1. Pastikan *handphone* dapat mengakses internet
2. Buka *google chrome* atau aplikasi telusur dalam *handphone*
3. Ketik *Nutrilove.id* lalu tekan enter
4. *Website Nutrilove* akan terbuka dan menampilkan kategori artikel yaitu remaja, ibu hamil, ibu hamil, anak dan balita
5. Pengguna dapat memilih artikel apa yang akan dibaca sesuai kebutuhan

2.5.4 Penyuluhan Ibu Hamil

Dalam hal pemberian ASI eksklusif, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah mencetuskan kebijakan dalam PP No. 33 tahun 2012 mengharuskan setiap ibu yang melahirkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya sampai usia 6 bulan. Jenis penyuluhan edukasi ibu hamil yaitu melalui media *online Website*.

2.6 Hubungan Antar Variabel

2.6.1 Hubungan *Website* terhadap Pengetahuan Ibu

Website merupakan layanan yang didapatkan pada media elektronik yang terhubung dengan internet. Menurut penelitian Astutik et al., (2021), kategori pengetahuan ibu saat *pre-test* pada kelompok *website* dengan kategori baik sebanyak 3 orang (9,4%), kategori cukup sebanyak 6 orang (18,8 %), dan kategori kurang sebanyak 23 orang (71,9 %). Hasil ini meningkat setelah *post-test* menjadi 23 orang (71,9 %) kategori baik, 7 orang (21,9 %) kategori cukup, dan 2 orang (6,25 %) kategori kurang. Selain itu, pada penelitian Tarbiyah & Kudus (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media edukasi berupa *indogrfis* dan *web* terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan media edukasi. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok *website* terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi.