

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### 1. ASI Eksklusif

###### a. Definisi ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan tanpa tanding yang diciptakan oleh Allah SWT untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dari serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi ASI (Ika M, 2021).

Air susu ibu (ASI) adalah *emulsi* lemak berbentuk *globulus* dalam air, mengandung *agregat* protein, laktosa, dan garam-garam organik yang diproduksi oleh alveoli kelenjar payudara seorang ibu (Wijaya, 2019). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan dan minuman lain selama umur 0-6 bulan, bayi harus diberikan kesempatan menyusui tanpa dibatasi frekuensi dan durasinya (Yusari Asih dan Risneni, 2016).

## b. Klasifikasi ASI

ASI yang dihasilkan oleh ibu memiliki jenis dan kandungan yang berbeda beda, terdapat 3 jenis ASI yang diproduksi oleh ibu.

### 1) Kolostrum

Kolostrum merupakan susu pertama keluar, berbentuk cairan kekuningan yang diproduksi beberapa hari setelah kelahiran dan berbeda dengan ASI transisi dan ASI matur. Kolostrum mengandung protein tinggi sebesar 8,5%, sedikit karbohidrat sebesar 3,5%, lemak sebesar 2,5%, garam dan mineral sebesar 0,4%, air sebesar 85,1%, dan vitamin larut lemak. Kandungan protein kolostrum lebih tinggi, sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah dibandingkan ASI matang. Selain itu, kolostrum juga tinggi imunoglobulin A (IgA) sekretorik, laktoferin, leukosit, serta faktor perkembangan seperti faktor pertumbuhan epidermal. Kolostrum juga dapat berfungsi untuk membersihkan saluran pencernaan bayi baru lahir. Jumlah kolostrum per hari yang dapat diproduksi oleh ibu sekitar 36,23 mL atau setara dengan 7,4 sendok teh. Pada hari pertama bayi, kapasitas perut bayi 5-7 mL (atau sebesar kelereng kecil), pada hari kedua 12-13 mL, dan pada hari ketiga 22- 27 mL (atau sebesar kelereng besar/gundu). Karenanya, meskipun jumlah kolostrum sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir (Wijaya, 2019).

### 2) ASI Transisi/Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke10.

Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya. Kadar *immunoglobulin* dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat (Yusari Asih dan Risneni, 2016).

### 3) ASI Matur

ASI matur disekresi pada hari kesepuluh dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih. Kandungan ASI matur relative konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang pertama mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut *foremilk*. *Foremilk* lebih encer. *Foremilk* memiliki kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air. Selanjutnya, air susu berubah menjadi *hindmilk*. *Hindmilk* kaya akan lemak dan nutrisi. *Hindmilk* membuat bayi akan lebih cepat kenyang. Dengan demikian bayi akan membutuhkan keduanya, baik *foremilk* maupun *hindmilk* (Yusari A dan Risneni, 2016).

## c. Komposisi ASI

### 1) Protein

Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0.9%. 60% diantaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein (protein utama susu sapi). Kecuali mudah dicerna, dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik, sedang taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari

penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada (Dinkes Kulon Progo, 2023).

## 2) Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3.5 - 4.5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim lipase yang terdapat dalam ASI. Kadar lemak ASI matur dapat berbeda menurut lama menyusui. Pada permulaan menyusui (5 menit pertama) disebut *foremilk* dimana kadar lemak ASI rendah (1 -2 g/dl) dan lebih tinggi pada *hindmilk* (ASI yang dihasilkan pada akhir menyusui setelah 15-20 menit). Kadar lemak bisa mencapai 3 kali dibandingkan dengan *foremilk* (Dinkes Kulon Progo, 2023).

## 3) Karbohidrat

Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa, yang kadarnya paling tinggi dibanding susu mamalia lain (7g%). Laktosa mudah diurai menjadi glukosa dan galaktosa dengan bantuan enzim laktase yang sudah ada dalam mukosa saluran pencernaan sejak lahir. Laktosa mempunyai manfaat lain, yaitu mempertinggi absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *laktobasilus bifidus* (Dinkes Kulon Progo, 2023).

#### 4) Vitamin

ASI cukup mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembekuan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah yang cukup dan mudah diserap. ASI, terutama kolostrum juga mengandung vitamin E. Demikian juga vitamin D, tetapi bayi prematur atau kurang mendapat sinar matahari (di negara empat musim), dianjurkan mendapat suplementasi vitamin.

##### a. Manfaat ASI Eksklusif

Seperti yang telah dibahas sebelumnya bahwa ASI mempunyai banyak nutrisi dan anti bodi untuk pertumbuhan dan perlindungan bayi. Berikut ini adalah manfaat menyusui bagi bayi menurut (Kemenkes, 2021):

- 1) Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- 2) Melindungi bayi dari alergi.
- 3) Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- 4) Membantu dalam memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bagi bayi.
- 5) Bayi dapat lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
- 6) Bayi tidak sering sakit.

## b. Manfaat Pemberian ASI

### 1) Manfaat bagi ibu menurut (Ciputra Hospital, 2021):

- a) Mengatasi rasa trauma (*baby blues syndrome*): Ibu yang baru melahirkan rentan mengalami *baby blues syndrome*, yakni gangguan suasana hati menyebabkan ibu mudah sedih, lekas marah, dan lelah.
- b) Mencegah kanker payudara: ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnya resiko kanker payudara, selain itu membuat kondisi kesehatan dan mental ibu menjadi lebih stabil.
- c) Menjadi alternatif kontrasepsi alami: Menjadi alternatif kontrasepsi alami. Menyusui dapat menunda masa subur, karena memperlambat proses ovulasi.
- d) Menyusui dapat membantu menurunkan berat badan pasca melahirkan dan dapat mengurangi stres.

### 2) Manfaat bagi ibu menurut (RRA Sundun, 2019):

#### a) Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf *sensorik* sehingga *posterior hipofise* mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

b) Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian *karsinoma mammae* pada ibu yang menyusui lebih rendah dibandingkan yang tidak menyusui. Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding daripada yang tidak menyusui secara eksklusif.

c) Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui secara eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, berat badan akan bertambah berat, selain karena adanya janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Jadi, jika timbunan lemak menyusut berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.

d) Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia.

3) Manfaat bagi bayi menurut (Ciputra Hospital, 2021):

- a) Mencegah terserang penyakit.
- b) Membantu perkembangan fisik dan otak bayi.
- c) Memperkuat tulang bayi.
- d) Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian berbicara.
- e) Menurunkan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS).
- f) Meningkatkan kecerdasan bayi.

c. Cara Pemberian ASI Pada Bayi

Cara pemberian ASI pada bayi menurut (Nurul Aulia Ahmad, 2022):

- 1) Tempelkan bayi di payudara dengan tepat.
- 2) Pegang bayi menghadap payudara dan sejajarkan kepala dengan tubuhnya.
- 3) Gelitik bibir bayi dengan puting agar mulutnya membuka.
- 4) Jangan biarkan bayi berpaling.
- 5) Biarkan bayi mengambil inisiatif menghisap ke payudara.
- 6) Perhatikan posisi akhirnya.
- 7) Perhatikan cara mengisap.
- 8) Lepaskan perlekatan jika terasa nyeri.
- 9) Mengosongkan satu payudara sebelum menggantinya dengan yang lain.



- 10) Mengganti sisi payudara.
- 11) Perhatikan lama waktu bayi menyusui.
- 12) Tunggu sinyal dari bayi.

## 2. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang akan terjadi jika seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui pancaindera manusia yaitu indera pendengaran, perasaan, penciuman, perabaan, dan penglihatan. Pengetahuan merupakan bagian yang penting dalam membantu perilaku seseorang (Fitri A, 2019).

Tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan menurut (Fitri A, 2019), sebagai berikut ini:

### a. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan kata kerja untuk mengukur jika seseorang tahu dan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya antara lain menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan, mengurai dan sebagainya. Mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini. Oleh karena itu, tahu ini termasuk tingkat pengetahuan paling rendah. Contoh: ibu dapat menyebutkan pengertian dari ASI eksklusif.

### b. Memahami (*Compresehension*)

Memahami didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyatakan dan menguraikan dengan benar tentang objek yang telah dipelajari dan dapat menginterpretasikan secara benar. Seseorang yang

telah paham dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dari objek yang telah dipelajari. Contoh: seorang ibu dapat menjelaskan pentingnya mengapa bayi harus diberikan ASI eksklusif.

c. Penerapan (*Application*)

Penerapan ini didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menerapkan atau menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu situasi yang sebenarnya.

d. Analisis

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan materi ke dalam komponen-komponen yang masih berkaitan satu sama lain dan dalam satu struktur organisasi. Misalnya seseorang dapat menggambarkan, membedakan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintetis

Sintetis didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian yang terpisah dalam suatu bentuk utuh yang baru. Misalnya seseorang dapat menyusun, merencanakan sesuatu, menyesuaikan terhadap suatu materi yang telah ada.

f. Evaluasi

Evaluasi ini didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi. Penilaian yang dilakukan berdasarkan indikator atau kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada sebelumnya.

### 3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2010) dalam (Laili, 2018). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 100 (Arikunto, 2013).

### 4. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan dapat didefinisikan dengan skala yang bersifat deskriptif berdasarkan tingkat pengetahuan menurut (Masturoh, 2018) sebagai berikut :

- a. Pengetahuan dinilai baik bilamana yang didapatkan 76-100%
- b. Pengetahuan dinilai cukup bilamana nilai yang didapatkan 56-75%
- c. Pengetahuan dinilai kurang bilamana nilai yang didapatkan < 56%

### 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017) sebagai berikut:

#### a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif.

Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan

b. Media Massa/Sumber Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediatee impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi

seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

6. ASI Eksklusif Bagi Ibu yang Bekerja

Menyusui adalah hak setiap ibu, termasuk ibu yang bekerja. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif menyebutkan bahwa kantor pemerintah dan swasta harus mendukung program ASI eksklusif dan memberikan fasilitas ruang laktasi sehingga ibu menyusui bisa memerah ASI. Manfaat menyusui sangat besar bagi ibu dan bayi baik di negara maju atau negara berkembang dengan tingkat kesehatan dan gizi yang masih menengah kebawah. Khususnya di negara berkembang dengan banyaknya kendala ekonomi, menuntut seorang ibu yang baru melahirkan untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan keluarganya padahal ia masih harus menyusui bayinya (Purnamasari, 2014). Namun ibu bekerja masih dianggap sebagai salah satu faktor penyebab

tingginya angka kegagalan menyusui, padahal di negara-negara industri 45-60% tenaga kerja merupakan wanita usia produktif (Purnamasari, 2014).

Bagi ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI kepada bayinya mengingat banyak keuntungan yang diperoleh dari menyusui. Walaupun ibu bekerja dan tempat bekerja jauh dari rumah, ataupun di tempat kerja tidak bisa membawa anak, ibu tetap dapat memberikan ASI kepada bayinya. Selama masa cuti melahirkan, berikan ASI secara eksklusif dan sesering mungkin. Saat ibu masih cuti melahirkan, tepatnya seminggu sebelum mulai bekerja. Bayi sudah mulai dilatih melalui cangkir atau sendok untuk pemberian ASI perah jangan menggunakan botol (Ciputra Hospital, 2021).

Segera setelah bayi lahir, selama cuti melahirkan, ibu sudah harus belajar cara pemerahan ASI atau memompa ASI. Ibu bisa mulai menyimpan asi perah di *freezer*. Penyimpanan ASI di dalam *freezer* di dalam lemari es 1 pintu, ASI dapat tahan selama 2 bulan, sedangkan dalam *freezer* di lemari es 2 pintu (pintu freezer terpisah) ASI tahan selama 3-4 bulan. Pilihan tempat menyimpan ASI saat ini sudah beragam, ada yg plastik polietylen dan ada juga botol kaca (Ciputra Hospital, 2021).

Saat pemberian Air Susu Ibu Perah (ASIP) sebaiknya ASI tidak dimasak karena panas akan merusak kandungan anti infeksi yang terdapat dalam ASI. Ketika ibu bekerja, ibu dapat pemerahan ASI setiap 3 jam atau 2-3 kali. Pemerahan ASI dilakukan untuk mengosongkan payudara sehingga ibu merasa nyaman dan mengurangi ASI menetes. ASI dapat disimpan di lemari es di tempat kerja, dan dibawa pulang dengan tas ASIP (terdapat *ice gel* di dalamnya, sehingga ASI dalam keadaan dingin hingga sampai di

rumah). Saat sampai di rumah ibu dapat menyusui kembali bayi dilanjutkan pada malam hari dan pagi hari sebelum ibu berangkat bekerja. Keadaan ini akan membantu produksi ASI tetap tinggi (Ciputra Hospital, 2021).

a. Wanita Bekerja

Pandia (1997) yang diangkat dalam jurnal EY Purba (2016) menyatakan bahwa ibu yang bekerja adalah wanita yang bekerja di luar rumah dan menerima uang atau memperoleh penghasilan dari hasil pekerjaannya. Selanjutnya kebutuhan yang timbul pada wanita untuk bekerja adalah sama seperti pria, yaitu kebutuhan psikologis, rasa aman, sosial dan aktualisasi diri. Bagi diri wanita itu sendiri sebenarnya dengan bekerja di luar rumah, ia akan mencapai suatu pemuasan kebutuhan.

Beberapa resiko yang akan dihadapi oleh ibu yang bekerja adalah terbengkalainya keluarga, terkurasnya tenaga dan pikiran serta sulitnya menghadapi konflik peran dan kedudukan sebagai ibu rumah tangga karena banyaknya waktu yang dihabiskan di luar rumah (Laela dan Muhammad, 2016).

Di sisi lain, menjadi ibu yang bekerja memiliki beberapa keuntungan yaitu menambah keuangan keluarga, dengan tetap berkarir. Ibu bisa memiliki pemasukan tambahan, tidak hanya untuk memenuhi keperluannya sendiri tetapi untuk membantu finansial keluarga dan hal tersebut juga bisa berpengaruh pada kesejahteraan keluarga. Selain itu, ibu bekerja juga dapat meningkatkan kemampuan diri, dapat membangun relasi dan pertemanan semakin luas dan bisa menjadi contoh yang baik untuk anak (Rizqi, 2018).

Depkes (2015) menyatakan ibu yang bekerja selama 8 jam akan berdampak pada proses menyusui bayi karena ibu tidak memiliki waktu cukup untuk menyusui dan minimnya kesempatan untuk pemerah ASI ditempat kerja, tidak adanya ruang ASI, serta kurangnya pengetahuan ibu bekerja terhadap manajemen laktasi. Status ibu bekerja dapat mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif apalagi ibu tidak memiliki pengetahuan mengenai ASI Eksklusif. Ibu yang bekerja cenderung tidak memberikan ASI Eksklusif pada bayi karena alasan pekerjaan yang menyebabkan cakupan pemberian ASI Eksklusif tidak maksimal dan tidak sesuai dengan target yang diharapkan. Alasan yang biasanya muncul adalah tidak adanya waktu untuk memberikan ASI secara langsung, beban kerja yang berat, waktu kerja yang tidak sesuai dengan pemberian ASI Eksklusif, jarak tempat kerja yang jauh dari tempat tinggal, ibu tidak mengetahui cara pemerah ASI, cara penyimpanan ASI perah, dan bagaimana cara pemberian ASI perah.

#### b. Cara Penyimpanan ASIP

Cara penyimpanan ASIP menurut (Ida, 2017):

- 1) ASI perah disimpan dalam lemari pendingin atau menggunakan *portable cooler bag*.
- 2) Untuk tempat penyimpanan ASI, berikan sedikit ruangan pada bagian atas wadah penyimpanan karena seperti kebanyakan cairan lain, ASI akan mengembang bila dibekukan.
- 3) ASI perah segar dapat disimpan dalam tempat/wadah tertutup selama 6-8 jam pada suhu ruangan (26°C atau kurang). Jika lemari pendingin



(4°C atau kurang) tersedia, ASI dapat disimpan di bagian yang paling dingin selama 3-5 hari, di *freezer* satu pintu selama 2 minggu, di *freezer* dua pintu selama 3 bulan dan di dalam *deep freezer* (-18°C atau kurang) selama 6 sampai 12 bulan.

- 4) Bila ASI perah tidak akan diberikan dalam waktu 72 jam, maka ASI harus dibekukan.
- 5) ASI beku dapat dicairkan di lemari pendingin, dapat bertahan 4 jam atau kurang untuk minum berikutnya, selanjutnya ASI dapat disimpan di lemari pendingin selama 24 jam tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- 6) ASI beku dapat dicairkan di luar lemari pendingin pada udara terbuka yang cukup hangat atau di dalam wadah berisi air hangat, selanjutnya ASI dapat bertahan 4 jam atau sampai waktu minum berikutnya tetapi tidak dapat dibekukan lagi.
- 7) Jangan menggunakan *microwave* dan memasak ASI untuk mencairkan atau menghangatkan ASI.
- 8) Sebelum ASI diberikan kepada bayi, kocoklah ASI dengan perlahan untuk mencampur lemak yang telah mengapung.
- 9) ASI perah yang sudah diminum bayi sebaiknya diminum sampai selesai, kemudian sisanya dibuang

c. Cara Pemberian ASIP

Cara pemberian ASIP menurut (Rifka O, 2020) :

- 1) Sebelum berangkat kerja bayi harus disusui.
- 2) Alat yang di perlukan untuk memompa ASI ialah :
  - a) Botol steril.
  - b) Pompa ASI.
  - c) Palstik yang telah tersedia klip.
  - d) *Cooler bag*.
  - e) Kulkas
- 3) Kemudian ASI harus diperas dengan cara manual atau dengan cara memompanya:
  - a) Tangan dicuci sampai bersih.
  - b) Siapkan cangkir/gelas bertutup yang telah dicuci dengan air mendidih.
  - c) Payudara dikompres dengan kain handuk yang hangat dipijat dengan lembut dengan menggunakan tangan dari pangkal kearah ujung payudara.
  - d) Kemudian dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk kalang payudara diperas, tetapi jangan dipijat karena bisa menyebabkan payudara nyeri.
  - e) Ulangi tekan- peras- lepas- tekan- peras- lepas.
  - f) Pada mulanya ASI tak akan keluar, setelah beberapa kali maka ASI akan keluar.
  - g) Gerakan ini diulang pada sekitar kalang payudara pada semua sisi,

agar yakin bahwa ASI telah diperas dari semua payudara.

- h) Bila mungkin ibu pulang untuk menyusui bayinya.
- i) Bayi lebih sering setelah ibu pulang kerja dan pada malam hari.
- j) Tidak menggunakan susu formula pada hari libur.
- k) Tidak mulai bekerja terlalu cepat setelah melahirkan, tunggu 1-2 bulan untuk menyakinkan lancarnya produksi ASI dan masalah pada awal menyusui telah teratasi. Kalau ibu ingin memberikan susu formula dengan menggunakan botol maka dapat dicoba setelah ibu yakin bahwa bayinya telah mampu menyusui ibu dengan baik, untuk menghindari bayi bingung puting

#### 7. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

##### a. Pengetahuan

Ibu yang belum mempunyai pengalaman menyusui bisa saja kurang pengetahuan akan pemberian asi eksklusif, yang menjadikan tidak tahu bagaimana manfaat asi yang baik, serta bagaimana cara pemberian ASI eksklusif pada bayi (Rahayu et al., 2019).

##### b. Sikap

Baiknya pengetahuan terkait ASI eksklusif menciptakan sikap positif ibu terhadap ASI eksklusif, untuk sikap negatifnya terbentuk seluruhnya karena pengetahuan tentang ASI eksklusif yang kurang. Jadi, sikap ibu terbentuk dari pengetahuan dan akhirnya perilaku ibu terbentuk. Sikap yang baik akan terbentuk dari pengetahuan yang baik juga dan pada akhirnya bermuara pada pemberian ASI eksklusif oleh ibu. Dan kebalikannya bila kurangnya pengetahuan maka pembentukan

sikapnya kurang berarti bayi tidak diberi ASI eksklusif oleh ibunya (Herman et al., 2018).

c. Tingkat Pendidikan

Mengenai beberapa temuan penelitian terkait hubungan diantara tingkat pendidikan dengan pemberian ASI, diketahui bahwa tingginya tingkat pendidikan seseorang maka informasi dan pengetahuan yang diserap akan mudah. Oleh sebab itu, tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi pengetahuan mengenai ASI eksklusif juga akan terjadi peningkatan (Fakhidah dan Palupi, 2018).

d. Status Bekerja

Dari sejumlah temuan penelitian terkait status pekerjaan ibu menyusui eksklusif, terlihat bahwa karena faktor waktu ibu bekerja tidak memberi ASI eksklusif serta menghentikan menyusui bayi sepenuhnya serta ganti dengan susu formula (Fakhidah dan Palupi, 2018).

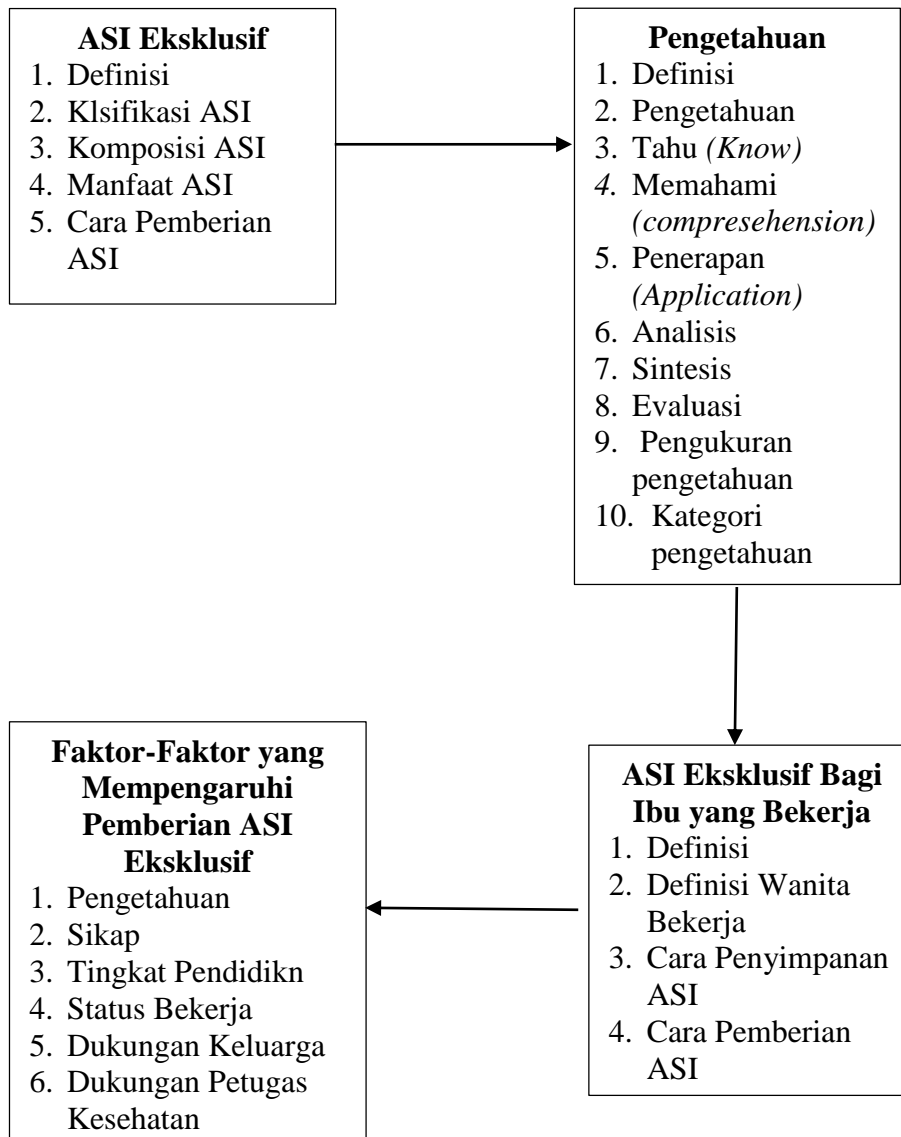
e. Dukungan Keluarga

Orang tua, suami serta anggota keluarga lainnya yang memberi dukungan sangat penting serta berpengaruh besar terhadap keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif. Tidak adanya support dari keluarga membuat Ibu merasa produksi ASInya kurang optimal, sehingga peran keluarga disini menjadi faktor penting dalam pemberian ASI secara penuh (Fahriani et al., 2016).

f. Dukungan Petugas Kesehatan

Tenaga kesehatan yang memberikan dukungan mempengaruhi ibu menyusui secara eksklusif, dimana tenaga kesehatan menjadi konselor ibu mengenai pemberian ASI yang baik dan benar (Fahriani et al., 2016).

## B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Ika Melinda Wati, (2021); Wijaya, (2019); Yusari Asih dan Risneni, (2016:30); Asih dan Risneni, (2016); Dinkes Kulon Progo, (2023); Kemenkes, (2021); Perbup Sleman, (2015); Ciputra Hospital, (2021); Nurul Aulia Ahmad, (2022); Laili, (2018); Arikunto, (2013); Matsuoh, (2018); Purnamasari, (2014); El Pubra, (2016); Laela dan Muhammad, (2016); Fitri Al Vianita, (2019); Rizqi, (2018); Depkes, (2015); Ida, (2017); Rifka Ompusunggu, (2020); Rahayu et al, (2019); Herman et al, (2018); Fahriani et al, (2016); RRA Sundun, (2019).