

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Air Susu Ibu (ASI)

ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama untuk bayi. Anak-anak yang mendapatkan ASI lebih jarang sakit dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI karena ASI mengandung zat kekebalan terhadap infeksi, diantaranya protein, laktoferin, imunoglobulin dan antibodi terhadap bakteri antivirus, dan lain-lain.^(3,22,23) ASI juga mengandung zat anti infeksi bayi, bayi akan terlindung dari berbagai macam infeksi baik yang disebabkan oleh bakteri, virus jamur atau parasit. Pemberian ASI sangat dianjurkan terlebih saat 4 bulan pertama, tetapi bila memungkinkan sampai 6 bulan yang dilanjutkan sampai usia 2 tahun ditambah dengan makanan padat.⁽²⁴⁾

1. Jenis ASI

Berdasarkan waktu produksinya, ASI dibedakan menjadi 3 jenis yaitu kolostrum (hari 1-4), ASI transisi/peralihan (hari ke 5-10) dan ASI matur.

a. Kolostrum

ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari keempat setelah bayi lahir, berbentuk cairan agak kental berwarna kekuningan yang mengandung protein lebih tinggi dan sedikit lemak.^(5,22) Kolostrum bentuknya agak kasar karena mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel yang bermanfaat sebagai pembersih selaput usus sehingga saluran

pencernaan siap untuk menerima makanan, mengandung kadar protein tinggi terutama gama globulin sebagai antibodi sehingga dapat memberikan perlindungan tubuh terhadap infeksi dan mengandung zat antibodi sehingga mampu melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi untuk jangka waktu sampai 6 bulan.⁽²²⁾ Kolostrum juga merupakan pencahar ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bagi bayi.⁽²⁵⁾

Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi, protein utama pada kolostrum adalah imunoglobulin (IgG, IgA dan IgM) sebagai zat antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit.^(5,23)

b. Air susu transisi/peralihan

ASI peralihan (transisi) dari kolostrum menjadi ASI matur, yang dihasilkan mulai hari keempat sampai hari kesepuluh, mengandung lemak dan kalori lebih tinggi, protein lebih rendah daripada kolostrum. Kadar imunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.^(22,23,25)

c. ASI matur

ASI yang dihasilkan mulai hari kesepuluh sampai seterusnya, berwarna putih kebiru-biruan (seperti susu krim), tidak menggumpal bila dipanaskan, dan mengandung lebih banyak kalori dari pada susu kolostrum maupun transisi. Kandungan ASI matur terus berubah

disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 bulan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut *foremilk*, lebih encer, mempunyai kandungan rendah lemak serta tinggi kandungan laktosa, gula, protein, mineral dan air. Selanjutnya air susu berubah menjadi *hindmilk*, kaya akan lemak dan nutrisi, serta membuat bayi lebih cepat kenyang.^(22,23,25)

2. Komposisi ASI

a. Laktosa (Karbohidrat)

Laktosa merupakan jenis karbohidrat utama dalam ASI yang berperan penting sebagai sumber energi, membantu bayi menyerap kalsium dan mudah bermetabolisme menjadi dua galaktoda dan glukosa yang diperlukan bagi pertumbuhan cepat otak yang terjadi pada masa bayi. Komposisi laktosa dalam ASI adalah 7 gr/100ml, dapat merangsang tumbuhnya laktobasilus bifidus yang berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme dalam tubuh bayi sehingga melindungi terhadap berbagai penyakit.^(22,23,26)

b. Protein

Protein berfungsi sebagai pengatur dan pembangun tubuh bayi, komponen dasar adalah asam amino yang berfungsi sebagai pembentuk struktur otak. Protein dalam susu adalah whey dan casein, ASI mengandung whey lebih banyak dibanding casein (65:35) sehingga protein ASI lebih mudah diserap dibandingkan susu sapi yang mengandung casein lebih banyak (20:80). Komposisi protein dalam ASI

adalah 0,8-1 gr/100ml, beberapa jenis asam amino tertentu yaitu sistein, taurin, triptofan dan fenilalanin merupakan senyawa yang berperan dalam proses ingatan. Sistin dan taurin merupakan dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi.^(23,26)

Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik. Taurin merupakan asam amino kedua yang terbanyak dalam ASI, suatu bentuk zat putih telur yang hanya terdapat pada ASI, berfungsi sebagai *neuro transmitter* dan berperan penting untuk proses maturasi sel otak. Percobaan pada binatang menunjukkan bahwa efek defisiensi akan berakibat gangguan pada retina mata. Saat ini taurin banyak ditambahkan pada susu formula karena penelitian menunjukkan bahwa kadar taurin plasma rendah (50%) pada bayi dengan formula dibandingkan dengan bayi menyusui.^(23,26)

c. Lemak

Lemak merupakan zat gizi terbesar kedua dalam ASI, menjadi sumber energi utama bayi serta berperan dalam pengaturan suhu tubuh. Komposisi lemak dalam ASI adalah 3,7-4,8 gr/100ml, salah satu dari lemak tersebut adalah kolesterol yang diperlukan untuk perkembangan normal sistem syaraf bayi, meningkatkan pertumbuhan lapisan khusus pada syaraf selama berkembang dan menjadi sempurna. Asam lemak yang cukup kaya didalam ASI juga memberikan kontribusi bagi pertumbuhan otak dan syaraf sehat. Lemak di ASI mengandung komponen asam lemak esensial yaitu asam linoleat dan asam alfa linolenat yang akan diolah oleh tubuh bayi menjadi AA dan DHA.

Arachidonic Acid (AA) dan Decosahexanoic Acid (DHA) adalah asam lemak tak jenuh rantai panjang (polyunsaturated fatty acids) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak. AA dan DHA merupakan zat yang didapat dari perubahan omega-3 dan omega-6 yang berfungsi untuk perkembangan otak janin dan bayi.^(22,23)

d. Vitamin

ASI mengandung vitamin lengkap dan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai 6 bulan. Vitamin-vitamin tersebut adalah:^(22,23)

1) Vitamin A

ASI mengandung vitamin A dan *betakaroten* yang cukup tinggi, berfungsi untuk kesehatan mata atau perkembangan penglihatan bayi, mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh dan pertumbuhan. Bayi yang nebdapatkan ASI akan mempunyai tumbuh kembang dan daya tahan tubuh yang baik.

2) Vitamin D

Pemberian ASI eksklusif yang ditambah dengan paparan sinar matahari pagi dapat mencegah bayi menderita penyakit tulang.

3) Vitamin E

ASI mengandung vitamin E yang cukup tinggi terutama pada kolostrum dan ASI transisi awal. Vitamin E berfungsi untuk ketahanan dinding sel darah merah.

4) Vitamin K

Vitamin K berfungsi sebagai katalisator proses pembekuan darah, didalam ASI jumlahnya sangat sedikit, karena bayi baru lahir ususnya belum mampu membentuk vitamin K maka setelah lahir biasanya bayi diberikan tambahan vitamin K.

5) Vitamin yang larut dalam air

Hampir semua vitamin yang larut dalam air terdapat dalam ASI, diantaranya adalah vitamin B, vitamin C dan asam folat. Kadar vitamin B1 dan B2 cukup tinggi dalam ASI, tetapi vitamin B6 dan B12 dan asam folat rendah terutama pada ibu yang kurang gizi, sehingga ibu menyusui perlu tambahan vitamin ini.

e. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap walaupun kadarnya relatif rendah, tetapi bisa mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan. Zat besi dan kalsium merupakan mineral yang sangat stabil, mudah diserap dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Zat besi berfungsi membantu pembekuan darah untuk menghindarkan bayi dari penyakit kurang darah atau anemia. Kalsium berfungsi untuk pertumbuhan jaringan otot dan rangka, transmisi jaringan syaraf dan pembekuan darah. Mineral yang cukup tinggi terdapat dalam ASI dibandingkan susu sapi dan susu formula adalah selenium yang berfungsi mempercepat pertumbuhan anak.

f. Air

Air merupakan bahan pokok terbesar ASI (sekitar 87%). Air membantu bayi memelihara suhu tubuh mereka, bahkan pada iklim yang sangat panas. ASI mengandung semua kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh bayi.

ASI memiliki beberapa kelebihan bila dibandingkan dengan susu sapi antara lain.^(23,27,28)

- a. ASI mengandung zat anti infeksi dan zat-zat lengkap yang dibutuhkan untuk masa pertumbuhan.
- b. Steril dan tidak ada pencemaran oleh bakteri.
- c. ASI mengandung vitamin, mineral, air, zat besi yang cukup dan hampir semua akan diserap oleh tubuh bayi.
- d. Zat makanan yang tidak diserap akan memperberat kerja usus bayi, mengganggu keseimbangan (ekologi) dalam usus bayi dan meningkatkan pertumbuhan bakteri jahat.
- e. ASI mengandung asam lemak esensial yang cukup, mudah diserap karena mengandung lipase, AA, DHA, Omega 3 dan Omega 6.
- f. Hal yang menyebabkan ASI efisien adalah komposisi atau jumlah zat-at dalam ASI akan berubah secara otomatis sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi saat itu.

3. Fisiologi Pengeluaran ASI

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon.⁽¹⁹⁾

Terdapat dua hormon yang menghasilkan ASI yakni prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon tersebut diproduksi di sebuah organ di otak yang disebut hipofisis. Pada seorang ibu menyusui dikenal 2 refleks yang masing-masing berperan sebagai pembentukan dan pengeluaran air susu yaitu refleks prolaktin dan refleks oxytosin atau “*let down refleks*”.⁽²²⁾

a. Refleks Prolaktin

Prolaktin merupakan hormon perangsang produksi ASI. Prolaktin terletak pada kelenjar hipofisa bagian depan, prolaktin akan merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI. Bila bayi menghisap ASI maka ASI akan dikeluarkan. Proses pengisapan ini akan merangsang ujung syaraf disekitar payudara. Selanjutnya syaraf ini akan membawa pesan ke bagian depan kelenjar hipofisa untuk memproduksi prolaktin. Prolaktin kemudian akan dialirkan oleh darah ke kelenjar payudara guna merangsang produksi ASI. Urutan kejadian ini disebut refleks pembentukan/produksi ASI atau refleks prolaktin.^(25,27,28)

Pada akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, namun jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas prolaktin dihambat oleh estrogen dan progesteron yang kadarnya masih tinggi. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada isapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung. Pada ibu yang tidak menyusui, kadar prolaktin akan menjadi normal pada minggu 2-3. Sedangkan pada

ibu menyusui prolaktin akan meningkat dalam keadaan seperti stres atau pengaruh psikis, anestesi, operasi, rangsangan puting susu.^(23–25)

b. Refleks Oxytosin atau “*Let Down Refleks*”

Setelah diproduksi ASI dikeluarkan dan dialirkan. Pengeluaran ASI terjadi karena sel otot halus disekitar kelenjar payudara mengerut sehingga memeras ASI keluar, yang menyebabkan otot tersebut mengerut disebut hormon oksitosin. Oksitosin dihasilkan bila ujung saraf sekitar payudara dirangsang oleh isapan. Oksitosin masuk kedalam darah menuju payudara. Kejadian ini disebut refleks pengeluaran ASI atau refleks oksitosin.^(25,27,28)

Faktor-faktor yang meningkatkan *let down* adalah melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi dan memikirkan untuk menyusui bayi. Faktor-faktor yang menghambat refleks *let down* adalah stres seperti keadaan bingung/pikiran kacau, takut dan cemas. Bila ada stres dari ibu menyusui maka akan terjadi suatu blokade dari refleks *let down*. Akibat dari ketidaksempurnaan refleks ini maka akan terjadi penumpukan air susu didalam alveoli yang dapat membuat payudara membesar dan menimbulkan rasa sakit. Keadaan ini dapat menimbulkan bayi haus dan tidak puas sehingga bayi akan berusaha untuk mendapatkan air susu yang cukup dengan cara menambah kuat isapannya, hal ini dapat menimbulkan luka-luka pada puting susu akibat bayi gagal menyusui.^(23–25)

B. ASI Eksklusif

1. Definisi

Air susu ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi selama 6 bulan tanpa diberikan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, tim, kecuali vitamin, mineral dan obat.^(8,23,28,29)

Pemberian ASI secara benar akan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan tanpa makanan pendamping, kemudian diatas usia 6 bulan bayi diberikan makanan tambahan tetapi pemberian ASI dapat dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Pedoman ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun negara.⁽²³⁾

2. Manfaat

a. Manfaat bagi Bayi

Manfaat memberikan ASI eksklusif pada bayi adalah dikarenakan ASI memiliki beberapa peranan penting bagi bayi antara lain.⁽¹⁾

- 1) Mampu memenuhi seluruh kebutuhan energi dan zat gizi bayi secara sempurna (usia 0-6 bulan).
- 2) Merupakan makanan bayi yang paling sempurna.
- 3) Berisi zat kekebalan tubuh yang mampu melindungi bayi dari penyakit (seperti diare dan infeksi saluran nafas).

- 4) Makanan yang lengkap akan zat gizi dan sesuai dengan kebutuhan bayi.
- 5) Dapat dikonsumsi kapan saja dengan suhu yang tepat untuk bayi.
- 6) Seluruh zat gizinya dapat diserap dengan baik.
- 7) Dapat memenuhi kebutuhan cairan bayi walaupun bayi tinggal di iklim panas (asalkan susu awal diperoleh dengan cukup).
- 8) Bayi mendapatkan manfaat dari kolostrum (kolostrum berisi protein anti infeksi dan sebagai faktor pertumbuhan sehingga dapat membantu mematangkan organ usus bayi).
- 9) Kemampuan menghisap bayi dapat membantu perkembangan struktur muka dan rahang bayi.
- 10) Membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin *et al*, 2012 pada balita di Kabupaten Purwakarta mendapatkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian ASI dengan kejadian *stunting* pada balita. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa balita dengan ASI tidak eksklusif mempunyai risiko 3,7 kali lebih besar terkena *stunting* dibanding balita dengan ASI eksklusif.
- 11) Meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi (*bonding*), karena saat proses menyusui terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi. Selain itu dengan ASI membantu perkembangan psikomotor yang lebih baik, begitu pula perkembangan afektif dan sosial bayi.
- 12) Membantu proses perkembangan intelektual anak.

13) Manfaat jangka panjang adalah mengurangi risiko kegemukan dan diabetes. Stolzer, 2011 menuliskan dalam meta analisisnya bahwa pemberian ASI eksklusif pada bayi berasosiasi dengan menurunnya risiko *overweight* dan obesitas, diabetes mellitus tipe 2, peningkatan tekanan darah dan kadar kolesterol serta penyakit kardiovaskuler.

b. Manfaat bagi Ibu Menyusui

Pemberian ASI eksklusif juga dapat memberikan keuntungan bagi ibu, manfaat tersebut antara lain :

- 1) ASI eksklusif adalah “diet alami” bagi ibu, berat badan yang bertambah selama hamil akan segera kembali mendekati berat semula. Naiknya hormon oksitosin selama menyusui, menyebabkan kontraksi semua otot polos termasuk otot-otot uterus. Hal ini berlangsung terus menerus sehingga nilainya hampir sama dengan senam perut. Dengan menyusui dapat membakar kalori sehingga memantu penurunan berat badan lebih cepat.⁽²³⁾
- 2) Memberikan ASI dapat mengurangi risiko anemia. Naiknya kadar hormon oksitosin selama menyusui akan menyebabkan semua otot polos mengalami kontraksi, kondisi inilah yang mengakibatkan uterus mengecil sekaligus menghentikan perdarahan. Perdarahan yang berlangsung dalam tenggang waktu lama merupakan salah satu penyebab anemia.^(23,27)
- 3) 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. Hal ini dapat terjadi karena hisapan mulut bayi pada puting susu ibu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur menekan produksi estrogen berakibat tidak ada ovulasi.^(22,27)

- 4) Mengurangi risiko menderita kanker. Pada saat menyusui hormon estrogen mengalami penurunan, tanpa aktivitas menyusui kadar hormon estrogen tetap tinggi dan hal inilah yang diduga menjadi salah satu pemicu kanker payudara karena tidak adanya keseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Penelitian membuktikan bahwa ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil daripada yang tidak menyusui secara eksklusif.^(22,23,27)
- 5) ASI eksklusif memberikan manfaat ekonomis dan praktis karena dengan memberikan ASI eksklusif membuat kebutuhan bayi selama 6 bulan terpenuhi sehingga ibu tidak perlu mengeluarkan dana untuk membeli susu/suplemen bagi bayi. Ibu juga tidak perlu mensterilkan peralatan bayi seperti dot, cangkir, gelas atau sendok untuk memberikan susu kepada bayi.⁽²³⁾
- 6) Menyusui dapat mempererat hubungan batin antara ibu dan bayi karena saat menyusui bayi menempel pada tubuh ibu dan bersentuhan antar kulit. Bayi juga bisa mendengarkan detak jantung ibu, merasakan kehangatan sentuhan kulit ibu dan dekapan ibu.⁽²²⁾

c. Manfaat bagi Keluarga.^(22,27)

1) Aspek ekonomi

Memberikan ASI eksklusif dapat mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula, selain itu penghematan juga karena bayi yang mendapatkan ASI eksklusif lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya pengobatan.

2) Aspek psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah karena kelahiran lebih jarang sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.

3) Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus dibersihkan serta tidak perlu meminta pertolongan anggota keluarga yang lain.

d. Manfaat bagi Negara

Memberikan ASI eksklusif juga dapat memberikan manfaat bagi negara, antara lain.^(22,27)

1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi

Adanya faktor protektif dan nutrient yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologi menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan

anak dari penyakit infeksi misalnya diare, otitis media dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah.

2) Menghemat devisa negara

ASI dapat dianggap sebagai kekayaan Nasional. Jika semua ibu menyusui secara eksklusif diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar Rp 8,6 milyar yang seharusnya dipakai untuk membeli susu formula.

3) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Subsidi rumah sakit berkurang karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan infeksi nosokomial serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit.

4) Peningkatan kualitas generasi penerus bangsa

Anak yang mendapatkan ASI eksklusif dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin. Anak yang diberikan ASI eksklusif memiliki IQ, EQ dan SQ yang baik yang merupakan kualitas baik sebagai penerus bangsa.

e. Manfaat bagi Lingkungan

Pemberian ASI dapat mengurangi sampah dan polusi, karena tidak memerlukan kaleng susu, karton, kertas pembungkus, plastik dan dot karet.⁽²⁸⁾

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

1. Fakor Ibu

a. Usia

Heather Lk *et al.*, di Kanada melaporkan bahwa ibu yang berusia <25 tahun memiliki kemungkinan 2,3 kali lebih besar untuk gagal memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang berusia >25 tahun. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya pemberian ASI eksklusif pada kelompok ibu yang berusia lebih muda, yaitu pengetahuan yang lebih sedikit mengenai ASI, kurangnya dukungan sosial saat menyusui, dan belum adanya pengalaman.⁽³⁰⁾

b. Tingkat Pendidikan

Penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan tinggi lebih banyak yang memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang berpendidikan rendah.⁽³¹⁾ Dea Nathania dkk mengemukakan bahwa responden yang tidak tamat SMA (Sekolah Menengah Atas) memiliki risiko pengetahuan kurang 4 kali lebih besar dibandingkan responden yang tamat SMA atau Perguruan Tinggi.⁽³²⁾

c. Tingkat Pengetahuan

Jika seseorang lebih sering terpapar suatu pengetahuan atau keterampilan maka dia akan lebih mampu memahami dan mempraktikannya. Semakin sering ibu melakukan pemeriksaan kehamilan, semakin sering terpapar oleh informasi yang benar tentang proses laktasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan ibu dalam

pemberian ASI eksklusif.⁽³³⁾ Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu yang baik tentang ASI eksklusif akan meningkatkan pemberian ASI eksklusif.⁽³⁴⁾

Pemberian ASI eksklusif cenderung lebih tinggi pada ibu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman menyusui eksklusif. Pengetahuan ibu yang baik tentang ASI eksklusif akan meningkatkan pemberian ASI eksklusif sebanyak empat kali.⁽³⁵⁾ Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif terkait dengan pemahaman dan pengetahuan ibu tentang ASI.⁽³⁶⁾

d. Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan pemberian ASI eksklusif. Penghasilan yang tinggi kecenderungan mendukung untuk memberikan makanan dan susu formula lebih besar karena didukung dengan tingkat ekonomi yang cukup dengan asumsi bahwa susu formula merupakan pilihan yang praktis dan susu formula yang mahal adalah paling bagus untuk bayi mereka.⁽³⁷⁾

e. Status Ibu Bekerja

Peran ganda seorang ibu baik sebagai ibu pekerja maupun ibu rumah tangga, apabila tidak sesuai proporsinya maka akan timbul dampak negatif. Kebutuhan dasar bayi baru lahir adalah ASI eksklusif selama enam bulan, artinya, ibu harus siap setiap saat bayi membutuhkan ASI, jika ibu diharuskan kembali bekerja penuh sebelum bayi berusia enam bulan, maka pemberian ASI eksklusif ini tidak berjalan sebagaimana seharusnya, ditambah kondisi fisik dan mental yang lelah

dan diet yang kurang memadai berakibat pada kelancaran produksi ASI. Adanya peraturan cuti yang hanya berlangsung selama 3 bulan membuat banyak ibu harus mempersiapkan bayinya dengan makanan pendamping ASI sebelum masa cutinya habis, sehingga pemberian ASI eksklusif tidak berhasil.

Stres akibat pekerjaan merupakan hambatan dalam menyusui eksklusif dan mengganggu kesinambungan.⁽³⁸⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi salah satunya karena terhalang oleh aktivitas ibu seperti ibu harus bekerja dan melanjutkan kuliah.⁽³⁹⁾

f. Kesehatan Ibu

Kondisi kesehatan ibu yang merupakan kontraindikasi untuk menyusui sehingga tidak dapat memberikan ASI eksklusif antara lain.⁽⁴⁰⁾

- 1) Ibu HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) positif.
- 2) Ibu penderita HTLV (*Human T-lymphotropic Virus*) tipe 1 dan 2. Virus ini juga menular melalui ASI. Virus tersebut dihubungkan dengan beberapa keganasan dan gangguan neurologis setelah bayi dewasa.
- 3) Ibu penderita CMV (*citomegalovirus*) yang melahirkan bayi prematur.
- 4) Ibu sakit berat sehingga tidak bisa merawat bayinya, misalnya psikosis, sepsis atau eklamsi.

- 5) Ibu dengan virus herpes simplex type 1 (HSV-1), harus menghindari kontak langsung mulut bayi dengan luka di dada ibu sampai pengobatannya tuntas.
- 6) Ibu yang sedang menjalani pengobatan, misalnya psikoterapi jenis penenang atau anti epilepsi.

g. Jumlah Anak

Penelitian menunjukkan bahwa jumlah anak lebih dari 3 cenderung tidak memberikan ASI eksklusif, hal ini disebabkan karena faktor kelelahan fisik ibu merupakan salah satu keluhan yang sering disampaikan ibu yang memiliki anak lebih dari 3 sehingga bisa mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.⁽⁴¹⁾

h. Jarak Kelahiran

Jarak kelahiran merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, jarak kelahiran lebih dari satu tahun ibu dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik. Untuk itu sebaiknya jarak kehamilan tidak terlalu dekat, sehingga bayi mendapat ASI sampai umur 2 tahun.⁽⁴²⁾

i. Jenis Persalinan

Ibu yang melahirkan dengan cara *sectio caesarea* seringkali sulit menyusui segera setelah lahir, terutama jika ibu diberikan anastesi umum, kondisi luka operasi di bagian perut relatif membuat proses menyusui terhambat. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa proses melahirkan dengan *sectio caesarea* akan menghambat terbentuknya produksi ASI.⁽²⁷⁾ Salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI

eksklusif adalah pasca melahirkan secara *sectio caesarea* bayi dipisahkan dari ibu, disisi lain ibu takut karena efek samping seperti obat antibiotik yang berpengaruh terhadap bayinya. Selain itu, banyak rumah sakit yang memang belum melaksanakan teknik rawat gabung.⁽³⁶⁾

j. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Bayi yang diberi IMD hasilnya dua kali lebih lama disusui. Meskipun seluruh proses persalinan sudah ditolong oleh tenaga kesehatan, akan tetapi IMD belum dilakukan pada semua proses persalinan.⁽³⁶⁾ Penelitian membuktikan inisiasi menyusui dini membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI eksklusif, produksi ASI selanjutnya dan lama menyusui.⁽²⁹⁾ Bayi yang diberikan kesempatan menyusui dini lebih berhasil menyusui eksklusif dan akan lebih lama disusui.⁽⁴³⁾

Kunci utama keberhasilan menyusui terletak pada peran petugas kesehatan dalam menolong persalinan karena 30 menit pertama setelah bayi lahir umumnya peran penolong persalinan masih sangat dominan. Bila ibu difasilitasi oleh penolong persalinan untuk segera memeluk bayinya diharapkan interaksi ibu dengan bayi segera terjadi, dengan pemberian ASI segera menyebabkan ibu semakin percaya diri untuk tetap memberikan ASI, sehingga tidak perlu untuk memberikan makanan dan minuman apapun kepada bayi.⁽⁴¹⁾

k. Konseling Laktasi

Konseling laktasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang ASI baik dalam hal manfaat atau keunggulan ASI maupun segala sesuatu yang berkaitan dengan pemberian ASI, maka ibu akan termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.⁽²³⁾

Pengetahuan yang memadai akan membantu ibu dalam menghadapi mitos dan pemahaman yang salah mengenai ASI. Hasil penelitian Djami, dkk., menyebutkan frekuensi paparan pengetahuan berhubungan dengan keberhasilan praktik menyusui eksklusif ibu. Salah satu sumber paparan pengetahuan tersebut didapat melalui konseling.⁽¹⁰⁾

l. Masalah pada Payudara

1) Pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara merupakan kondisi dimana payudara penuh dan nyeri, payudara terlihat tegang dan mengkilap karena edema jaringan. Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan memulai pemberian ASI setelah bersalin dan pengeluaran ASI kurang memadai. Hal ini menyebabkan ASI berhenti mengalir dan ibu dapat mengalami demam.⁽⁴⁴⁾

2) Abses payudara (mastitis)

Abses payudara disebabkan karena pengeluaran ASI yang tidak adekuat dan infeksi payudara. Biasanya hanya mengenai salah satu payudara, daerah payudara yang terkena menjadi merah, panas,

membengkak dan sangat nyeri. Hal ini menyebabkan ibu akan merasa demam dan tidak enak badan.⁽⁴⁴⁾

3) Puting susu pendek atau terbenam

Adakalanya pada saat melahirkan puting ibu belum menonjol keluar, biasanya ibu beranggapan tidak akan berhasil menyusui. Hal ini dapat diusahakan agar puting lebih menonjol dengan menariknya menggunakan alat *nipple puller* atau memakai *sputit* yang dipakai terbalik.⁽⁴⁵⁾

4) Infeksi candida albicans

Infeksi candida albicans sering terjadi jika kulit terluka dan umumnya terjadi pada iklim yang panas dan lembab. Gejalanya adalah nyeri persisten meskipun saat tidak menyusui, adanya rasa gatal atau menusuk seperti jarum ditusukkan payudara. Pada aerola dapat terlihat bercak-bercak putih, aerola dapat terlihat merah, mengkilap dan bersisik.⁽⁴⁴⁾

2. Faktor Bayi

a. Bayi dengan lidah pendek

Bayi dengan keadaan seperti ini adalah mempunyai lingual frenulum (jaringan ikat penghubung lidah dan dasar mulut) yang pendek, tebal dan kaku tidak elastis sehingga membatasi gerak lidah dan bayi tidak dapat menjulurkan lidahnya untuk mengurut puting dengan optimal. Kondisi ini disebut dengan *tongue tie*. Bayi pada kondisi seperti ini akan sukar

dapat menyusu dengan sempurna karena lidah tidak sanggup memegang puting dan aerola dengan baik.^(8,27)

b. Bayi berat lahir rendah (BBLR)

Bayi berat lahir rendah (BBLR) terutama < 34 minggu mempunyai kendala menyusui karena refleks menghisapnya masih relatif lemah. Semakin prematur bayi maka semakin lama waktu yang dibutuhkan agar bayi bisa menyusu dengan baik.^(8,27)

c. Bayi Malas Menyusu

Bayi yang malas menyusu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif, sebab apabila tidak ada isapan dari bayi berakibat berkurangnya hormon yang memproduksi ASI, produksi ASI sedikit sehingga pengeluaran ASI semakin berkurang. Bayi malas menyusu atau menyusu sebentar mengakibatkan lama kelamaan bayi berhenti menyusu.⁽⁴⁶⁾

d. Bayi Sakit

Bayi yang sakit dengan indikasi khusus untuk tidak diperbolehkan mendapatkan makanan per oral, tetapi apabila sudah diperbolehkan maka ASI harus tetap diberikan.⁽²⁷⁾

3. Faktor Lingkungan

a. Frekuensi *Antenatal Care* (ANC)

Pelayanan kesehatan mempunyai peran yang besar dalam keberhasilan para ibu untuk melaksanakan ASI eksklusif. Hal ini dapat dimulai pada saat pelayanan antenatal, yaitu bagaimana pelayanan

kesehatan dapat memberikan pelayanan antenatal yang berkualitas terhadap para ibu hamil, yang pada akhirnya berdampak pada keberhasilan para ibu untuk menyusui, terutama menyusui secara eksklusif.

Frekuensi pemeriksaan kehamilan berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif. Ibu hamil yang lebih sering melakukan pemeriksaan kehamilan (> 7 kali) lebih mampu memberikan ASI eksklusif, hal ini disebabkan ibu telah dibekali dengan informasi yang benar tentang ASI eksklusif.⁽¹⁰⁾

b. Dukungan Keluarga

Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif, menyusui eksklusif berpeluang 3,5 kali lebih berhasil dibanding ibu tanpa mendapat dukungan keluarga (orang tua/mertua dan pembantu rumah tangga).⁽³⁵⁾

Pengasuh merupakan kelompok yang berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif, sebagai pengasuh utama bayi menggantikan ibu selama bekerja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan pengasuh dengan pemberian ASI eksklusif.⁽³⁸⁾

c. Pengenalan Awal Makanan Pendamping ASI dan Susu Formula

Pengenalan awal makanan pendamping ASI yang terlalu dini atau sebelum usia bayi 6 bulan merupakan faktor penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. MP ASI harus diberikan sesuai dengan usia

bayi dan sesuai dengan kemampuan bayi baik secara fisik maupun psikologis.⁽¹⁾ Saat ini banyak masyarakat yang terpapar oleh promosi susu formula atau makanan tambahan baik melalui media atau promosi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memberikan susu formula kepada bayinya lebih banyak yang disebabkan karena terpapar oleh promosi/iklan susu formula, makanan sapihuan membuat segalanya menjadi sangat praktis sehingga para ibu cenderung memilih susu formula.⁽⁴¹⁾

d. Pengaruh Sosial Budaya

Faktor kebiasaan sosial budaya yang berkembang di masyarakat seperti pantangan makan bagi ibu menyusui atau kebiasaan memberikan cairan lain sebelum ASI, dapat menghambat ASI eksklusif. Peran keluarga pada saat ibu hamil akan mempengaruhi frekuensi *antenatal care* (ANC) untuk memeriksakan kehamilannya ke tempat pelayanan kesehatan, sehingga mendapatkan informasi tentang kehamilan, persalinan, menyusui, serta konsultasi ASI pada konselor ASI tidak dilakukan. Peran keluarga lainnya yang dapat mempengaruhi pemberian ASI oleh ibu misalnya saat ASI ibu tidak lancar suami atau keluarga lainnya menganjurkan untuk memberikan susu formula pada bayi.^(10,35)

e. Pelayanan Kesehatan

Tempat pelayanan kesehatan yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif misalnya posyandu, kelas ibu hamil dan menyusui, penerapan inisiasi menyusui dini (IMD). Tindakan petugas persalinan

misalnya lingkungan di tempat bersalin juga dapat memberikan susu formula kepada bayi, makanan prelakteal dan MP-ASI dini kepada bayi.^(47,48)

Dukungan petugas kesehatan pada masa sebelum dan sesudah persalinan sangat berpengaruh terhadap ibu dan keluarga ibu dalam kaitannya dengan pemberian ASI eksklusif. Dukungan petugas kesehatan ini bisa didapatkan saat kelas ibu hamil dan menyusui maupun di posyandu. Kader posyandu juga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan juga melanjutkan pemberian ASI sampai usia 24 bulan disertai pemantauan pertumbuhan mulai bayi lahir sampai usia 60 bulan.^(48,49)

Hasil penelitian menunjukkan dukungan peran petugas kesehatan terhadap pemberian ASI eksklusif memberikan dampak yang cukup berarti kepada ibu. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyak ibu yang mendapatkan dukungan/informasi dari petugas kesehatan untuk memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.⁽⁴¹⁾

D. Konseling Laktasi oleh Konselor ASI

1. Konseling Laktasi

Konseling dimaksudkan sebagai pemberi pelayanan untuk membantu masalah subjek (*klien*), karena masalah yang benar-benar telah terjadi akan merugikan diri sendiri dan orang lain sehingga harus segera dicegah jangan sampai timbul masalah baru. Tujuan konseling antara lain.^(13,14)

a. Memfasilitasi perubahan tingkah laku subjek (*klien*)

Konselor memberikan kesempatan kepada subjek (*klien*) agar dapat merubah tingkah laku. Proses konseling menekankan adanya perubahan tingkah laku dengan tujuan memberikan subjek (*klien*) kesempatan agar dapat hidup lebih produktif. Perubahan tingkah laku dalam proses konseling adalah perubahan dalam cara berpikir dan pemahaman, yaitu dari ketidakpahaman subjek (*klien*) tentang masalah yang dihadapinya menjadi memahami dan mengerti masalah.

b. Meningkatkan kemampuan subjek (*klien*) untuk menciptakan dan memelihara hubungan

Hubungan baik yang dimaksudkan adalah tidak hanya hubungan konselor dengan subjek (*klien*) tetapi juga dengan lingkungan sekitar atau hubungan sosial. Hal yang utama dalam konseling adalah terciptanya hubungan baik antara konselor dan subjek (*klien*). Konseling akan berjalan jika antara konselor dengan subjek (*klien*) sudah ada peningkatan hubungan baik.

c. Mengembangkan keefektifan dan kemampuan subjek (*klien*) untuk memecahkan masalah

Konseling diarahkan untuk memanfaatkan kemampuan atau potensi subjek (*klien*). Konselor membantu subjek (*klien*) untuk menggunakan dan meningkatkan ketrampilan dalam memecahkan masalah.

d. Meningkatkan kemampuan subjek (*klien*) untuk membuat keputusan

Tugas konselor adalah membantu subjek (*klien*) memperoleh informasi dan memperjelas masalah-masalah subjek (*klien*), minat, kesempatan emosi dan sikap yang baik akan membantu membuat subjek (*klien*) membuat keputusan sendiri secara realistis.

e. Memfasilitasi perkembangan potensi subjek (*klien*)

Pada dasarnya individu sudah mempunyai kemampuan atau potensi untuk memecahkan masalahnya sendiri. Tujuan konseling adalah mengembangkan potensi subjek (*klien*) untuk belajar meningkatkan kemampuannya secara optimal.

2. Konselor ASI

Konseling menyusui dapat dilaksanakan oleh tenaga terlatih pemberian ASI yang memahami tentang ASI setelah mengikuti pelatihan khusus konseling ASI yang disebut konselor ASI dan telah mendapatkan sertifikat dengan modul pelatihan standar WHO/UNICEF 40 jam. Tenaga tersebut antara lain dokter dan dokter spesialis, bidan, perawat, ahli gizi dan tenaga kesehatan lainnya.^(10,17,50)

Keberadaan, kemampuan dan keterampilan konselor ASI sangat menentukan keberhasilan upaya peningkatan pemberian ASI di Indonesia. Konselor menyusui diharapkan dapat membantu para ibu terutama yang mengalami kesulitan dalam menyusui agar tetap dapat menyusui sebagaimana mestinya. Konselor menyusui yang terampil dihasilkan dari suatu proses pelatihan yang berkualitas.⁽¹⁷⁾

3. Keterampilan Konseling

Keterampilan konseling menyusui yang harus dimiliki konselor ASI antara lain.⁽⁵¹⁾

a. Mendengarkan dan mempelajari

- 1) Menggunakan komunikasi non verbal, menunjukkan sikap melalui gerakan tubuh, ekspresi dan apa saja kecuali berbicara, diantaranya :
 - a) Sikap tubuh usahakan kepala sama tinggi dengan ibu, bisa dilakukan dengan posisi duduk.
 - b) Memberikan perhatian dengan menghadap kearah ibu dan memandang ibu.
 - c) Menyingkirkan penghalang seperti meja dan atau buku.
 - d) Menyediakan waktu, dengan cara duduk akan membuat ibu merasa bahwa kita mempunyai waktu.
 - e) Memberikan sentuhan secara wajar sesuai situasi.
- 2) Mengajukan pertanyaan terbuka, dengan cara yang mendorong ibu untuk berbicara dan memberikan informasi.
- 3) Menggunakan respon dan gerakan tubuh yang menunjukkan perhatian, sikap bahwa dia mendengarkan dan menaruh perhatian terhadap apa yang ibu katakan, dengan cara bahasa tubuh seperti mengangguk atau tersenyum.
- 4) Mengatakan kembali apa yang dikatakan ibu (parafrase), dapat menunjukkan bahwa konselor mengerti dan memberikan

kemungkinan ibu akan berbicara dan memberikan informasi lebih banyak lagi.

- 5) Berempati menunjukkan kita paham perasaan ibu, berempati tidak sekedar menunjukkan bahwa konselor mengerti perasaan negatif ibu, juga berempati terhadap perasaan positif ibu. Bila ibu menunjukkan perasaannya, sebaiknya direspon dengan cara menunjukkan bahwa kita mendengarkan apa yang ibu ungkapkan dan mencoba memahami perasaannya dari sudut pandangnya bukan dari sudut pandang kita.
- 6) Menghindari kata-kata yang menghakimi, pertanyaan yang menghakimi seringkali berupa pertanyaan tertutup, menggunakan pertanyaan terbuka mungkin dapat membantu menghindari penggunaan kata-kata menghakimi.

b. Membangun kepercayaan diri dan memberi dukungan

- 1) Menerima apa yang ibu pikirkan dan rasakan, menerima berarti memberikan respon dengan cara yang netral dan bukan menyetujui atau tidak menyetujui.
- 2) Mengenal dan memuji apa yang ibu dan bayi lakukan dengan benar, seorang konselor harus mencari tahu apa yang telah dilakukan dengan benar oleh ibu kemudiasebaiknya memuji atau menunjukkan persetujuan atas perbuatan yang benar tersebut.
- 3) Memberi bantuan praktis, adalah lebih dari sekedar mengatakan sesuatu, misalnya mempermudah ibu menggendong bayi dengan bantal atau dengan kursi pendek dan nyaman. Terkadang konselor

mengetahui bantuan praktis yang dibutuhkan ibu namun harus bertanya pada ibu tentang apa yang ibu butuhkan. Bantuan tersebut harus bantuan yang dapat diterima secara budaya.

- 4) Memberikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan atau masalah ibu, sangat penting untuk memberikan informasi yang relevan dengan kondisi ibu dan disesuaikan bagi setiap ibu, bayi dan keadaan. Memberikan satu atau dua informasi dengan cara yang positif supaya tidak terdengar seperti kritikan.
- 5) Menggunakan bahasa sederhana, konselor sebaiknya menggunakan bahasa yang istilah yang sederhana supaya mudah dimengerti oleh ibu.
- 6) Memberi satu atau dua saran bukan perintah, konselor harus berhati-hati agar tidak terkesan menyuruh atau memerintah ibu melakukan sesuatu, karena hal ini tidak mendorong rasa percaya ibu. Konselor dapat menyarankan kepada ibu sesuatu yang sekiranya dapat dilakukan oleh ibu, kemudian ibu dapat memutuskan apakah dia akan mencoba melakukan atau tidak. Hal ini dapat mendorong rasa percaya diri ibu.