

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep dasar Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari kerjasama atau penggabungan antara sesuatu yang diketahui serta sesuatu yang mengetahui. semua yang diketahui mengenai sesuatu (Suriasumantri dalam Nurroh, 2017).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan terbagi menjadi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Ketika seseorang mendapatkan wawasan baru, mereka hanya dapat mengingat kembali apa yang sudah mereka pelajari sebelumnya, akhirnya wawasan mereka pada tingkat ini dianggap sebagai tingkat paling bawah (Notoatmodjo 2018).

2. Memahami (*comprehension*)

Wawasan yang menerangkan sebagai salah satu keahlian menjelaskan barang atau sesuatu dengan baik (Notoatmodjo 2018).

3. Aplikasi (*application*)

Pada tahap ini, pengetahuan yang dimiliki merupakan kemampuan untuk menerapkan atau mengaplikasikan apa yang sudah dikaji. (Notoatmodjo 2018).

4. Analisis (*analysis*)

Keahlian untuk membagi berbagai benda atau materi dalam bagian-bagian yang terkait satu dengan yang lain (Notoatmodjo 2018).

5. Sintesis (*synthesis*)

Merupakan wawasan yang didefinisikan sebagai keahlian orang untuk menggabungkan bermacam fungsi komponen atau komponen wawasan yang sudah ada menjadi bentuk baru yang semakin mendalam. (Notoatmodjo 2018).

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk memperbaiki atau menilai sesuatu merupakan sebagian dari wawasan ini. (Notoatmodjo 2018).

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan bertujuan agar meningkatkan karakteristik orang sehingga mereka mempunyai keahlian yang bagus. Etika serta perilaku orang dipengaruhi oleh pengajaran. (Notoatmodjo 2016).

2. Informasi

Informasi merupakan wawasan yang didapat melewati pengalaman, pembelajaran, atau pemberitahuan. Ini juga bisa didapatkan didalam keseharian, baik dalam keluarga, kerabat, atau media lainnya. (Notoatmodjo 2016).

3. Lingkungan

Segala bentuk yang ada di diantara seseorang disebut lingkungannya, baik itu lingkungan biologis, sosial, atau fisik. (Notoatmodjo 2016).

4. Usia

Daya terima dan *mindset* seseorang dapat terpengaruh oleh usia. Daya terima dan *mindseet* seseorang akan meningkat seiring meningkatnya usia, hingga akhirnya mereka dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan. (Notoatmodjo 2016)

2.1.4 Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi dari subjek atau responden. (Arikunto, 2010). Menurut nursalam (2008) digunakan perhitungan sebagai berikut :

1. Baik : Apabila responden memiliki nilai 76-100%
2. Cukup : Apabila responden memiliki nilai 56-75%
3. Kurang : Apabila responden memiliki nilai $\leq 56\%$

2.2 Konsep dasar Nutrisi Ibu Menyusui

2.2.1 Definisi Nutrisi Ibu Menyusui

Untuk memproduksi ASI yang seimbang dan terpenuhinya kebutuhan protein, vitamin, energi, dan mineral ibu serta bayi, nutrisi ibu yang menyusui merupakan makanan sehat yang mengandung protein, karbohidrat, air, mineral, dan lemak yang dibutuhkan ibu menyusui dalam takaran tertentu selama menyusui dan kehamilan. Ibu membutuhkan tambahan protein 17 gram, lemak 62,2-67,2 gram, 800 mikrogram vitamin A, dan mineral lebih dari 100 mg setiap hari. Untuk mempertahankan kesehatan ibu serta janin, ibu menyusui perlu memenuhi kebutuhan mineral dan vitamin mereka lebih dari biasanya karena produksi ASI berkorelasi erat dengan kebutuhan gizi seimbang mereka. (Syamsina Wardani et al., 2023).

2.2.2 Kebutuhan Energi dan Nutrisi Ibu Menyusui

Dilansir dari Kemenkes RI (2017), kebutuhan zat gizi dan energi pada ibu menyusui sebagai berikut:

a. Makro

a) Energi

Selama tahun pertama menyusui, kebutuhan energi meningkat sekitar 500-600 kkal per hari. Rekomendasi ini didasarkan pada proses penyusuan dan kebutuhan total wanita dewasa. Untuk , pertumbuhan bayi yang disusui, pertumbuhan payudara, cadangan lemak, dan perbaikan metabolisme dasar (BMR), diperlukan penambahan kalori. Untuk menjumlahkan keperluan kalori ibu menyusui, dapat digunakan formula yang dibuat oleh *Harris-Bennedict*.

$$REE = 346,44 + 13,96 W + 2,70 H - 6,82$$

Keterangan:

W= *Weight* (kg)

H= *Hight* (cm)

A= *Age* (tahun)

b) Protein

Kebutuhan protein untuk memfasilitasi pertumbuhan payudara dan bentuk ASI meningkat 17–20g/hari dari keperluan wanita dewasa selama tahun pertama menyusui, yang berarti sekitar 67–70 g protein per hari.

c) Lemak

Sintesis prostaglandin dan pertumbuhan payudara bergantung pada asam lemak. Peningkatan kebutuhan asam lemak esensial menjadi 4,5% dari kalori total. Keadaan ibu bisa membutuhkan 25-30 persen kalori. Keperluan karbohidrat bisa dihitung melalui penghitungan sisa kalori setelah mengurangi protein dan lemak. Apabila ibu memiliki diabetes atau gangguan metabolisme karbohidrat lainnya, bentuk karbohidrat harus diperhatikan. Dalam hal ini, karbohidrat yang memiliki beban glikemik yang rendah harus digunakan..

b. Mikro

- 1) 1) Asam folat: Folat berperan dalam pembentukan DNA, jadi sangat penting untuk proses penyusuan. Kekurangan folat mengurangi laju sintesis DNA dan aktifitas mitosis sel. Kekurangan folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik, yang memiliki stase tertinggi. Folat harus diberikan selama proses konsepsi. Pemberian asam folat pada masa konsepsi dapat menurunkan kemungkinan kejadian NTD, dan 72% kejadian bayi lahir dengan NTD pada ibu yang sebelumnya melahirkan bayi NTD juga memiliki risiko 2-10% untuk melahirkan bayi NTD lagi.
- 2) Asam Askorbat Wanita menyusui disarankan untuk mendapatkan tambahan 10 mg asam askorbat setiap hari. Asam ini juga membantu menambah absorpsi besi pada usus. Namun, ada penelitian memperlihatkan bahwa tingkat asam askorbat plasma rendah berkorelasi dengan banyaknya ASI.

2.2.3 Prinsip pemberian makanan pada Ibu Menyusui

Tidak ada makanan yang sungguh-sungguh tidak diperbolehkan untuk ibu menyusui, dan beberapa bahkan ibu merasa dapat memakan apa pun yang diinginkan. Banyak bayi terlihat menikmati berbagai perubahan rasa ASI, tetapi banyak juga yang tidak menyukai ASI setelah ibunya memakan makanan tertentu. Ini adalah indikasi cukup jelas bahwa kualitas ASI yang diberikan ibu kepada bayi mungkin dipengaruhi oleh makanan yang ibu makan. Makanan-makanan boleh dan tidak direkomendasikan dikonsumsi ibu menyusui meliputi:

a. Rekomendasi Makanan untuk Ibu Menyusui

Sangat penting bagi ibu menyusui agar makan makanan yang bergizi seimbang. Makanan-makanan ini sangat penting untuk terpenuhinya kebutuhan nutrisi ibu dan bayi selama masa menyusui. Penting untuk ibu menyusui agar memperhatikan nutrisi makanan yang seimbang dan bergizi untuk menjaga kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi (Kemenkes RI, 2017). Makanan yang disarankan untuk ibu menyusui termasuk:

1. Protein: Sumber protein hewani antara lain produk susu rendah lemak, daging tak berlemak, telur, dan ikan. Sumber protein nabati antara lain biji-bijian, kacang-kacangan, tahu, dan buah-buahan.
2. Karbohidrat kompleks: Ubi-ubian, oatmeal, roti gandum utuh, dan beras merah.
3. Berbagai macam buah-buahan dan sayuran untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral.
4. Kacang, alpukat, minyak zaitun dan biji-bijian.
5. Makanan kaya kalsium: Susu rendah lemak, sayuran hijau gelap, ikan teri.
6. Makanan kaya zat besi: Kacang-kacangan, bayam, sereal, dan daging merah tanpa lemak yang diperkaya zat besi.

Studi menunjukkan bahwa ibu menyusui membutuhkan lebih banyak kalori antara 330 dan 400 kkal per hari dibandingkan dengan

kebutuhan sebelum hamil, tergantung pada seberapa banyak berolahraga dan seberapa banyak cadangan lemak tubuhnya. (Kominiarek & Rajan, 2016).

b. Pantangan Minuman dan Makanan Ibu Menyusui

Dalam jangka waktu ibu menyusui dan memberikan ASI kepada bayinya, ada beberapa makanan yang patutnya dihindari atau dikurangi, yaitu:

- 1) Minuman beralkohol: Alkohol dapat diberikan kepada bayi melalui ASI, dan konsumsi berlebihan akan berdampak buruk pada perkembangan saraf bayi. Alkohol dapat menyebabkan bayi merasa lemas, letih, kantuk, dan lebih lama tidur. Disamping itu, telah terbukti bahwa minuman beralkohol dapat mempersedikit jumlah ASI yang dihasilkan ibu..
- 2) Makanan laut: Ikan besar seperti tuna, todak, hiu, dan sejenisnya memiliki banyak mercury, sehingga dapat diberikan kepada bayi melalui ASI, yang dapat membahayakan perkembangan saraf bayi. Oleh karenanya, dianjurkan untuk menghindari konsumsi makanan laut ini.
- 3) Minuman yang mengandung kafein: Ibu sebaiknya tidak minum minuman berkafein seperti teh, kopi, dan soda karena kafein dapat masuk ke dalam ASI mereka. Kafein bisa membuat bayi rewel, sulit tidur, serta masalah pencernaan.
- 4) Makanan yang mengganggu saluran pencernaan: makanan seperti brokoli, kubis, serta paprika mengeluarkan gas dan membuat kembung, jadi sebaiknya tidak dikonsumsi saat menyusui. Makanan pedas dan buah-buahan sitrus juga sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan masalah terhadap saluran pencernaan bayi.
- 5) Makanan yang menyebabkan alergi: olahan produk yang terbuat dari susu, kedelai, gandum, telur, kacang-kacangan, jagung bisa menyebabkan gejala alergi layaknya diare, bercak merah, sakit

perut, dan muntah pada beberapa bayi. Untuk alasan ini, ibu menyusui harus menghindari konsumsi produk olahan ini. Oleh karenanya, ibu mesti selalu mengawasi kesensitivitasan bayi terhadap apa yang dikonsumsi. Bayi tidak boleh makan makanan ini jika terbukti memiliki reaksi alergi.

- 6) Makanan yang mengurangi produksi ASI ibu: Beberapa dedaunan, seperti peppermint, peterseli, parsley, yang dicampur dengan teh, sop, atau obat herbal, baiknya tidak dimakan terlalu banyak. Hal ini karena konsumsi berlebihan dari dedaunan ini dapat mengurangi produksi ASI ibu. Untuk memastikan bayi yang disusui tumbuh dan berkembang dengan baik, ibu menyusui harus memperhatikan apa yang mereka makan karena terlalu banyak dari makanan ini bisa mempengaruhi ASI yang diberikan pada bayi dan akhirnya membahayakan diri bayi.

2.2.4 Masalah Nutrisi pada Ibu Menyusui

Kemenkes RI (2017) menyampaikan, masalah gizi terhadap ibu menyusui sangat berkaitan dengan asupan konsumsi dari ibu menyusui. Kekurangan asupan makanan tertentu akan menyebabkan ibu menyusui kekurangan zat gizi tertentu, yang menyebabkan masalah gizi antara lain:

a. Anemia Zat Gizi Besi

Kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat adalah penyebab utama anemia gizi, yang seharusnya tidak terjadi dengan makanan sehari-hari yang beragam dan seimbang secara gizi. Tubuh manusia dapat menyerap zat besi dengan mudah dari makanan hewani seperti ikan, daging, telur, dan sayuran seperti daun singkong, kangkung, dan bayam. Untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, konsumsi folat sangat penting. Ini terkait dengan bagaimana hemoglobin dibuat dalam sel darah merah. Wanita menyusui membutuhkan 280 mikrogram setiap hari. Penyebab langsung & tidak langsung defisiensi Fe:

- 1) Kuantitas zat besi pada makanan kurang.
- 2) Persediaan Fe dalam makanan tidak cukup.

- 3) Kualitas & kuantitas makanan minim.
- 4) Sosial dan ekonomi rendah.
- 5) Penyerapan FE pada tubuh kurang.
- 6) Makanan kurang beragam.
- 7) Tablet FE dengan tablet CA menghambat proses serap zat besi.
- 8) Defisiensi vitamin C.
- 9) Keperluan FE meningkat.
- 10) Kehilangan darah.

Anemia pada ibu menyusui akan berdampak kurang baik pada perkembangan bayi dan kesehatan ibu. Langkah-langkah pencegahan anemia meliputi:

1. Konsumsi makanan kaya zat besi: daging merah tanpa lemak, ikan, unggas, kacang-kacangan, dan sayuran hijau.
2. Kombinasi makanan kaya vitamin C: makanan yang mengandung vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, seperti jeruk, stroberi, paprika, dan brokoli.
3. Suplemen zat besi: Jika direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, terutama bagi ibu dengan risiko anemia tinggi.
4. Pemeriksaan rutin: Melakukan pemeriksaan anemia secara teratur selama masa menyusui

Studi menunjukkan bahwa anemia dapat mencapai 20-25% pada ibu menyusui, terutama di negara berkembang. Selama kehamilan dan masa menyusui, suplemen zat besi dapat mengurangi risiko anemia secara signifikan. (Milman, 2011).

b. Kurangnya Vitamin A

Untuk menjaga kesehatan ibu menyusui selama masa menyusui, vitamin A sangat penting. Kekurangan vitamin A (KVA) adalah kondisi yang paling umum yang menyebabkan buta senja. Kekurangan vitamin A selama masa kehamilan dan menyusui dikaitkan dengan kondisi kesehatan ibu yang buruk. Bayi sangat bergantung pada vitamin A yang terkandung dalam ASI selama bulan-bulan pertama

kehidupannya. Sangat penting bagi anak-anak untuk mendapatkan vitamin A yang cukup dari ASI. Xerophthalmia sangat mungkin pada anak-anak yang tidak mendapatkan ASI. Ibu menyusui dapat meningkatkan asupan makanan yang mengandung vitamin A, seperti wortel, pepaya, dan tomat, jika mereka kekurangan vitamin A. Tenaga kesehatan dapat memberikan tambahan vitamin A 200.000 SI setelah melahirkan dan tablet kedua selambat-lambatnya enam minggu setelah tablet pertama.

c. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKY)

Gangguan karena kurangnya yodium yang dikenal sebagai GAKY menyebabkan pembengkaknya kelenjer tiroid pada leher dan kretinisme. Bayi dan anak-anak membutuhkan nutrisi yodium untuk memastikan perkembangan otak dan sistem saraf mereka yang normal. Kekurangan yodium pada ibu menyusui dapat berdampak negatif pada syaraf bayi dan sistem otak, menyebabkan IQ yang lebih rendah. Ibu menyusui mestinya mengonsumsi 250mg yodium setiap harinya. Yodium bisa diperoleh melalui makanan yang memiliki kandungan yodium, seperti makanan laut tinggi yodium. Makan garam yang mengandung yodium juga merupakan sumber yodium. GAKI pada ibu menyusui dapat ditanggulangi melalui memakan makanan yang terdapat yodium.

1) Kurang energi protein (KEP)/*protein energi malnutrition* (PEM)

Ibu tidak dapat membangun sel tanpa protein, juga menghasilkan hormon prolaktin dan oksitosin, yang keduanya penting untuk laktasi. Penyakit kekurangan energi (KEP) adalah penyakit gizi. Sangat umum pada bayi baru lahir (anak balita), wanita hamil (bumil), dan ibu yang menyusui. Penyakit dapat mencakup masalah pertumbuhan, masalah klinis, dan kelainan biokimia yang khas. KEP pada ibu menyusui dapat mengakibatkan proses penyembuhan bekas lahir yang lebih lama, penurunan kuantitas dan kualitas ASI, dan penurunan massa tubuh. Asupan

makanan yang rendah dari segi kualitas dan kuantitas, serta pengetahuan yang kurang tentang gizi, adalah penyebab KEP lainnya. Mengonsumsi protein tinggi, dapat membantu ibu menghindari KEP.

2) Kurangnya CA dan Vit D

Selama menyusui, kebutuhan kalsium meningkat karena ASI yang mengandung banyak kalsium diproduksi. Ibu menyusui harus mengonsumsi makanan hewani yang mengandung kolekalsiferol, sumber vit D utama untuk tubuh mereka, yang mendukung pembentukan dan pemeliharaan tulang bersamaan dengan vitamin A dan C. Sumber makanan hewani meliputi kuning telur, hati, krim, mentega, dan minyak hati ikan, krim, mentega, dan minyak hati-ikan adalah contoh makanan hewani yang mengandung kolekalsiferol. Dianjurkan ibu berjemur di bawah sinar matahari pada pagi hari untuk meningkatkan penyerapan kalsium mereka (Kemenkes RI, 2017).

Kalsium dan vitamin D sangat penting bagi ibu menyusui dan bayinya:

1. Kalsium: Ibu menyusui membutuhkan 1000–1300 mg kalsium setiap hari, dan kekurangan kalsium dapat menyebabkan demineralisasi tulang (Kovacs, 2011).
2. Vitamin D: Vitamin D penting untuk penyerapan kalsium dan perkembangan tulang bayi (Kovacs, 2011). American Academy of Pediatrics menyarankan pemberian vitamin D 400 IU setiap hari kepada bayi yang menyusui (Wagner & Greer, 2008).
3. Sumber Makanan: Ikan teri, sayuran hijau gelap, produk susu rendah lemak, dan makanan yang diperkaya dengan kalsium dan vit D.
4. Paparan sinar matahari: Ini membantu tubuh membuat vitamin D, tetapi mesti dilakukan secara hati-hati agar menghindari risiko kanker kulit.

2.2.5 Faktor Yang mempengaruhi Pemenuhan Nutrisi Ibu Menyusui

Elemen pola konsumsi dan asupan makanan yangimbang harus digunakan untuk ibu menyusui guna mendukung kelancaran ASI. Fakta yang lebih menonjol adalah bahwa Status gizi sebelum kehamilan juga memiliki dampak besar terhadap keberhasilan menyusui anak. (Wulandary & dkk., 2020).

Tingkat ekonomi keluarga adalah komponen tambahan yang mempengaruhi pemenuhan dan kecukupan gizi ibu menyusui (Wulandary & dkk., 2020). Untuk menyediakan makanan seimbang yang dibutuhkan oleh ibu menyusui sangat berkaitan dengan kondisi ekonomi mereka. Pendapatan keluarga berbanding lurus dengan kemampuan mereka untuk menyediakan makanan seimbang, termasuk kebutuhan gizi ibu menyusui. Selain itu, tingkat pendapatan juga memengaruhi pilihan bahan makanan bergizi yang lebih baik. (Hidayatunnikmah, 2019).

Tingkat pendidikan sering dikaitkan dengan pengetahuan seseorang. Disebutkan bahwa cara seseorang menangkap informasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka. karena mereka dapat mengolah dan menerapkan informasi yang diperoleh dari lingkungannya (Wulandary & dkk., 2020).

a. Gizi

Susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, dikenal sebagai asupan gizi (Sartika Dewi, 2005 dalam Endah & Oktavianti, 2014). Semua zat gizi yang diperlukan tubuh harus ada dalam makanan, sementara kuantitas menunjukkan seberapa baik setiap zat gizi memenuhi kebutuhan tubuh (Sartika Dewi, 2005).

b. Pola Makan

Menurut Andrian & Wirjatmadi (2014) dalam Rahmawati & Suciara (2020), pola konsumsi merujuk pada tindakan atau kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan. Ini mencakup berbagai jenis makanan, termasuk tipe, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan

sehari-hari. Rekomendasi dari komisi ahli WHO untuk asupan makanan ibu menyusui berkisar antara 1.800 hingga 2.700 kalori, atau 1.800 hingga 2.700 gram, selama masa menyusui, mengingat peningkatan kebutuhan nutrisi ibu. Rahmawati & Suciara (2020) juga menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi pola konsumsi ibu menyusui, yaitu:

1) Faktor internal

Berhubungan dengan diri ibu sendiri, meliputi:

- a Usia
- b Tingkat Pendidikan
- c Jenis Pekerjaan
- d Pengetahuan

2) Faktor eksternal

Berhubungan pada konsumsi ibu, meliputi:

- a Budaya pantangan makanan
- b Pendapatan
- c Informasi nutrisi laktasi

c. Tingkat Ekonomi

Di tingkat keluarga, ketersediaan makanan sangat dipengaruhi oleh status ekonomi individu. Daya beli dan pendapatan keluarga memainkan peran penting dalam ketersediaan makanan serta ketahanan pangan keluarga. Ditemukan adanya hubungan positif antara pendapatan keluarga dengan pendidikan dan jenis pekerjaan. Makanan segar tinggi dibandingkan dengan pembelian siap saji dan berlemak, yang berkontribusi pada asupan nutrisi yang lebih seimbang (Hidayatunnikma, 2019).

Seperti yang diungkapkan oleh Beydoun (2008) dalam Hidayatunnikma (2019), tingkat ekonomi yang turun berhubungan dengan konsumsi makanan yang minim sayuran dan buah, sementara asupan lemaknya tinggi. Hal ini berbeda dalam individu yang memiliki tingkat sosial ekonomi tinggi, yang cenderung mengonsumsi lebih

banyak sayuran, buah-buahan, daging (tidak ada lemak), dan makanan rendah lemak agar capai status gizi yang lebih baik. Pendapatan berperan dalam menentukan kesejahteraan sosial ekonomi setiap keluarga, di mana daya beli dan pendapatan keluarga dipengaruhi oleh ketersediaan makanan serta ketahanan pangan dalam keluarga.

Pendapatan adalah keuntungan yang diperoleh dari aktivitas usaha atau pekerjaan. Hidayatunnikma (2019) menyatakan bahwa konsumsi keluarga dapat dipengaruhi oleh pendapatan. Selain itu, tingkat pendapatan keluarga juga memengaruhi pola makan yang akan dipilih oleh keluarga.

d. Pengetahuan

Pengetahuan, juga dikenal sebagai tahu, muncul sebagai hasil dari penginderaan manusia terhadap apa yang dilihat, dirasakan dan dengar (Notoatmodjo, 2010). Menurut Sukmadinata (2003) dalam Pramesti et.al (2011), dua komponen mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) faktor *internal*

- a) Raga (panca indera)
- b) Nyawa (psikis, IQ, psikomotor)

2) faktor *eksternal*

a) Tingkat sekolah

Tingkat sekolah ibu menyusui dapat memengaruhi apa yang mereka ketahui tentang makanan karena pengetahuan gizi sangat penting untuk mengatur dan memilih makanan apa yang harus dikonsumsi (Maharani, 2016 dalam Radharisnawati, 2017).

b) Paparan media masa (akses informasi)

Orang yang memiliki lebih banyak informasi atau kekuasaan atas informasi akan mampu memberikan penjelasan yang lebih jelas.

c) Ekonomi (pendapatan)

Tingkat ekonomi yang dibutuhkan untuk pemenuhan kebutuhan hidup seseorang berkaitan erat dengan penghasilan yang dimiliki, sehingga pengetahuan yang ada harus dimanfaatkan seoptimal mungkin. Hal ini juga berlaku ketika mencari bantuan dari fasilitas kesehatan yang tersedia (Notoatmodjo, 2010 dalam Karomah, 2015).

d) Pengalaman (kebiasaan)

Kebiasaan seseorang terkait dengan usia dan pengetahuan mereka; dengan kata lain, pengalaman yang lebih luas dikaitkan dengan umur yang lebih tua (Notoatmodjo, 2010 dalam Karomah, 2015).

2.2.6 Aspek Kunci Keberhasilan Menyusui

a. Durasi Pemberian ASI Eksklusif

WHO dan UNICEF rekomendasi pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, diikuti dengan pemberian ASI bersamaan dengan makanan pendamping hingga usia dua tahun atau lebih. Ada beberapa alasan yang mendasari rekomendasi ini:

1. Nutrisi optimal: ASI memiliki nutrisi yang diperlukan bayi untuk 6 bulan awal kehidupannya (Kramer & Kakuma, 2012).
2. Perlindungan imunitas: ASI memiliki antibodi yang menahan bayi atas infeksi (Victora et al., 2016).
3. Perkembangan kognitif: ASI eksklusif dikaitkan dengan peningkatan perkembangan kognitif pada bayi (Horta et al., 2015).
4. Manfaat jangka panjang: ASI eksklusif dapat menurunkan risiko berat badan berlebih dan penyakit kronis lainnya (Victora et al., 2016).

b. Pentingnya Kepercayaan Diri dalam Menyusui

Kepercayaan diri ibu dalam menyusui sangat penting untuk keberhasilan dan keberlanjutan pemberian ASI. Beberapa aspek penting meliputi:

1. Self-efficacy menyusui: kepercayaan ibu terkait keahliannya untuk menyusui berkorelasi positif dengan durasi menyusui (Brockway et al., 2017).
 2. Dukungan sosial: Dukungan dari kerabat, rekan, serta tenaga kesehatan dapat menambah percaya diri ibu saat menyusui (Rollins et al., 2016).
 3. Edukasi prenatal: Pendidikan tentang menyusui selama kehamilan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu (Lumbiganon et al., 2016).
 4. Manajemen masalah menyusui: Kemampuan mengatasi tantangan awal menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu (Bergmann et al., 2014).
- c. Tanda Kecukupan ASI pada Bayi
- Beberapa indikator yang menunjukkan ketika bayi mendapat ASI yang cukup meliputi:
1. Bertambahnya berat badan: Bayi sehat umumnya kembali ke berat lahirnya pada usia 10-14 hari dan kemudian bertambah sekitar 150-200 gram per minggu dalam 3-4 bulan pertama (WHO, 2009).
 2. Frekuensi buang air kecil: Bayi yang cukup ASI biasanya buang air kecil setidaknya enam sampai delapan kali dalam dua puluh empat jam sesudah hari ke-4 kelahiran (Nommsen-Rivers et al., 2010).
 3. Pola buang air besar: Bayi yang disusui eksklusif biasanya memiliki feses yang lembek dan berwarna kuning keemasan (Vandenplas et al., 2015).
 4. Kepuasan bayi setelah menyusu: Bayi terlihat puas dan tenang setelah menyusu (Kent et al., 2006).
 5. Pertumbuhan dan perkembangan sesuai usia: Bayi mencapai tonggak perkembangan sesuai dengan usianya (WHO Multicentre Growth Reference Study Group, 2006).
- Pemantauan tanda-tanda ini secara rutin dapat membantu memastikan bahwa bayi mendapatkan ASI yang cukup dan nutrisi ibu menyusui."

2.2.7 Pengaruh Nutrisi Ibu Menyusui

Seorang ibu menyusui memerlukan asupan kalori sebesar 2700 kkal setiap hari jika wanita usia produktif memerlukan 2100 kkal setiap hari. Untuk biosintesis ASI, lebih dari 500 hingga 700 kkal harus ditambahkan ke dalam makanan ibu menyusui setiap hari. Tubuh ibu telah menyimpan 200 kkal sebagai cadangan yang telah dibuat sejak awal kehamilan. Diharapkan bahwa konsumsi harian ibu akan menghasilkan sisa 300-500 kkal. Oleh karenanya, bohong apabila ibu menyusui harus makan banyak agar mereka tidak kelaparan dan produksi ASI tetap stabil.

Minuman beralkohol sebaiknya dihindari selama menyusui. Merokok juga dapat membahayakan bayi dan mengurangi produksi ASI. Selama periode menyusui, penggunaan pil KB tidak disarankan karena efek jangka panjang dari hormon dalam pil tersebut belum diketahui. Selain itu, dilaporkan bahwa pil KB dapat menurunkan produksi ASI. Namun, pil POP (Pil Hanya Progestin/dosis rendah) tidak berpengaruh pada produksi ASI, sehingga aman digunakan oleh ibu diabetes yang tidak ingin hamil. Meskipun demikian, banyak wanita lebih memilih metode kontrasepsi alami, kondom, atau IUD dibandingkan dengan metode kontrasepsi hormonal.