

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Linda, 2023).

Pengetahuan adalah tahu, atau hal mengetahui sesuatu, segala apa yang diketahui, kepandaian atau segala apa yang diketahui atau akan diketahui berkenaan dengan sesuatu hal (Nasir, 2021).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

1. Tahu/*Know*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam tingkat ini adalah mengingat kembali/recall terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini adalah merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya. Contoh: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita. Pengetahuan pada tingkat ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Setiap orang akan mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Dapat dilakukan dengan menyebutkan definisi, menyatakan kembali, menyebutkan, dan menguraikan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

2. Memahami/*Komprehension*

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang diketahui dengan tepat dan benar. Seseorang dapat dengan tepat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek yang telah dipelajari sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

3. Aplikasi/*Application*

Menggunakan materi yang telah dapat pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah/*problem solving cycle* di dalam pemecahan masalah dari kasus yang diberikan (Hendrawan, 2019). Pada tahap ini, seseorang akan menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Misalnya dengan melakukan kegiatan pendaftaran pasien di suatu pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

4. Analisis/*Analysis*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisa ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja dapat menggambarkan atau membuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya (Hendrawan, 2019). Analisis merupakan tingkat pengetahuan dimana seseorang dapat menjabarkan, memisahkan, dan membedakan suatu objek atau materi yang telah dipelajari sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

5. Sintesis/*Synthesis*

Sintesis menuju kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari informasi-informasi yang ada misalnya dapat

menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada (Hendrawan, 2019). Sintesis merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari analisis. Dengan kata lain, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, dan mendesain kembali suatu pola (Notoatmodjo, 2018).

6. Evaluasi/*Evaluation*

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Hendrawan, 2019).

2.1.3 Pengukuran dan Indikator Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik, bila subyek menjawab benar 76% – 100 % seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56% – 75% seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi pada tahun 2010 faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

1. Faktor internal

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang

menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebaikan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

c. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

b. Faktor Eksternal

a. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi

2.2 ASI Eksklusif

2.2.1 Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan (Louis et al., 2022). Ibu menyusui yang memberikan ASI sejak bayi lahir sampai dengan enam bulan, dimana ibu tidak memberikan makanan atau minuman apapun seperti madu, air gula, susu formula, air tajin, pisang, nasi lunak, degan muda dan lain lain disebut memberikan ASI secara eksklusif (Dini, 2020). Bayi yang dipilih merupakan bayi berusia 6 -12 bulan. Peneliti tidak menggunakan bayi berusia kurang dari 6 bulan karena usia tersebut belum diketahui dengan jelas bayi sudah termasuk ASI eksklusif atau tidak. ASI sangat baik untuk tahun pertama kehidupan karena tahun tersebut masa golden period dimana terdapat pertumbuhan terjadi dengan cepat membentuk 80% jaringan otak secara kompleks dan window of opportunity yang memastikan potensi anak serta nutrisi tercapai dengan optimal.(Puspita et al., 2022)

2.2.2 Kandungan ASI

Menurut Dini pada tahun 2020 di dalam ASI terdapat beberapa kandungan yang baik untuk anak, diantaranya:

1. Protein

Protein merupakan zat yang berfungsi sebagai zat pembangun, yang menggantikan sel tubuh yang rusak, memberi kekebalan pada tubuh terhadap penyakit, mengatur kerja tubuh dan memberikan energi bagi tubuh. Kandungan protein pada ASI kompleks, dimana ada 0,9 gram protein dalam 100 mL ASI. Protein yang terpenting pada ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin dan laktoferin. Disamping itu ASI

juga mengandung protein yang disebut dengan asam amino yaitu sistin dan taurin. Sistin ini sangat penting untuk pertumbuhan sel dan taurin untuk pertumbuhan otak bayi.

2. Air ASI

Sebagian besar terdiri dari air, dimana 90% merupakan air dan sisanya adalah zat lain yang dibutuhkan bayi.

3. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh bayi. Dalam ASI terdapat laktosa, dimana laktosa ini adalah karbohidrat yang mudah sekali dicerna tubuh bayi. karbohidrat dalam ASI sebanyak 7gr dalam 100 mL ASI. Laktosa dalam ASI merupakan zat penting yang berfungsi membantu tubuh menyerap kalsium dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut dengan laktobasilus bifidu. Selain laktosa ASI juga mengandung karbohidrat jenis oligosakarida.

4. Lemak dan DHA/ARA

Lemak didalam ASI merupakan lemak baik yang membantu pertumbuhan bayi. Pada ASI terdapat 3,5 gr lemak dalam 100 mL ASI. Lemak yang ada di dalam ASI yaitu lemak esensial, asam linoleat (Omega 6) dan asam linoleat (Omega 3). Selain itu lemak dalam ASI yang penting untuk perkembangan syaraf dan penglihatan bayi adalah DHA (docosahexaenoic acid) dan ARA (arachidonic acid).

5. Vitamin

Vitamin merupakan zat yang berfungsi mengatur, membantu fungsi tubuh kita sekaligus membantu perkembangan sel. Dalam ASI mengandung vitamin yang komplek yaitu vitamin D, E dan K. Vitamin E ditemukan banyak pada kolostrum (ASI yang bewarna bening atau kekuning kuning yang pertama kami keluar), vitamin K digunakan untuk membantu memproduksi sel darah yang membekukan perdarahan sehingga pada bayi baru lahir yang terdapat luka pada tali pusat, maka perdarahan bisa berhenti.

6. Garam dan Mineral

Garam merupakan zat yang dibutuhkan bayi. Garam alamiah atau organik yang ada di dalam ASI adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Kalium merupakan zat terbanyak, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang berguna untuk bahan pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P merupakan bahan pembentuk tulang dan kadarnya dalam ASI cukup.

7. Enzim

Enzim merupakan bahan yang membantu proses kimia dalam tubuh. ASI mengandung 20 enzim aktif, dimana yang penting untuk antimikroba atau mencegah infeksi adalah lyzosome ASI juga mengandung enzim yang membantu pencernaan.

8. Faktor Pertumbuhan

ASI mengandung zat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan bayi. Pertumbuhan yang diperlukan pada awal kehidupan ASI adalah kematangan usus untuk pencernaan dan penyerapan zat yang dibutuhkan bayi. Dengan adanya zat ini maka ASI dapat membantu perkembangan syaraf dan penglihatan bayi.

9. Faktor Antiparasit, Anti-alergi, Antivirus, dan Antibodi

ASI mengandung zat yang melindungi tubuhnya dari berbagai jenis penyakit. Zat pelindung tubuh terpenting adalah immunoglobulin.

2.2.3 Manfaat ASI

1. Bagi Ibu

- a. Ungkapan Kasih Sayang Ibu yang memberikan ASI akan selalu melakukan sentuhan kulit atau kontak fisik dengan bayinya. Ibu akan sering menatap, mengajak berbicara dan melihat perkembangan bayinya. Seringnya ibu berhubungan dengan bayinya maka ibu akan merasa semakin kasih sayang sehingga ikatan antara ibu dan bayi semakin kuat.

- b. Mencegah Kanker Ibu yang menyusui akan terus mengeluarkan hormon oksitosin dan prolaktin. Hormon ini akan mencegah produksi hormon estrogen. Hormon estrogen merupakan hormon yang memicu kanker. Dengan menyusui maka ibu akan mencegah kanker.
- c. Mencegah Kegemukan Ibu yang menyusui akan memecah lemak dan simpanan energi selama kehamilan untuk memproduksi ASI. Dengan pemberian ASI yang rutin maka Ibu akan terus memecah simpanan energinya sehingga akan mengurangi kegemukan
- d. Mencegah Perdarahan Setelah Melahirkan Ibu yang memberikan ASI setelah melahirkan akan terhindar dari perdarahan. Hal ini dikarenakan ibu yang menyusui akan mengeluarkan zat yang disebut oksitosin. Zat ini akan membantu meningkatkan kontraksi uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik akan menyebabkan pembuluh darah yang terbuka karena proses melahirkan akan menutup sehingga tidak terjadi perdarahan.
- e. Alat Kontrasepsi Menyusui merupakan salah satu cara untuk mencegah kehamilan. Pada ibu yang menyusui hormon estrogen tidak terbentuk sehingga ibu tidak kesuburan ibu akan tertunda. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menyusui maka ibu akan menjarangkan kehamilannya.
- f. Aspek kesehatan yang lainnya. Pada ibu yang menyusui maka akan terjadi penundaan menstruasi dan berkurangnya perdarahan setelah melahirkan. Hal ini akan membantu ibu untuk mencegah anemia atau kekurangan zat besi. Selain itu menyusui juga mencegah terjadinya osteoporosis (Dini, 2020)

2. Bagi Bayi

- a. Nutrisi Seimbang ASI mengandung bahan yang dibutuhkan oleh bayi dan semua kandungan tersebut sesuai dengan kebutuhan bayi, hal ini mencegah bayi untuk obesitas.
- b. Mencegah Infeksi ASI mengandung zat antibiotik dan zat kekebalan sehingga bayi yang mendapatkan ASI akan terhindar dari infeksi
- c. Kecerdasan Lebih Tinggi ASI mengandung zat yang membantu perkembangan otak dan perkembangan syaraf. Hal ini membantu meningkatkan kecerdasan anak. Anak yang diberikan ASI mempunyai kecerdasan lebih tinggi dibanding anak yang tidak mendapatkan ASI.
- d. Mencegah diare dan alergi ASI mengandung zat yang mencegah infeksi, virus dan zat mematangkan usus sehingga bayi yang mendapatkan ASI akan terhindar dari diare dan alergi.
- e. Perkembangan Psikomotorik Optimal ASI mengandung zat komplek yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Dengan zat ini maka ASI akan membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik
- f. Efek Psikologis yang Optimal Ibu saat menyusui bayinya akan menatap, kontak mata, membelai dan berbicara dengan bayi. Hal ini akan meningkatkan komunikasi dan sentuhan antara ibu dan bayi. Dengan sentuhan dan komunikasi yang sering maka ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi semakin kuat, bayi tidak rewel dan tenang (Dini, 2020)

3. Bagi Keluarga

Adapun manfaat ASI bagi keluarga adalah : (1) Tidak perlu menghabiskan banyak uang untuk membeli susu formula, botol susu, serta kayu bakar atau minyak tanah untuk merebus air, susu, dan peralatannya. (2) Menghemat biaya perawatan kesehatan karena anak yang diberi ASI Eksklusif lebih sehat atau jarang sakit. (3)

Menghemat waktu keluarga. (4) Menghemat tenaga keluarga karena ASI selalu siap tersedia. (5) Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan karena saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot membawa botol susu, susu formula, air panas, dan lain sebagainya ketika berpergian (Novita, 2019)

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif

Menurut Regita et al pada tahun 2022 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif, diantaranya:

1. Faktor Predisposisi

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seorang terhadap suatu objek. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan meminta upaya pelayanan kesehatan. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut semakin luas pula pengetahuannya.

b. Pendidikan

Pendidikan memberikan pengaruh besar pada perilaku masyarakat. Pendidikan sangat diperlukan dan sekolah merupakan sarana yang baik bagi pendidikan. Oleh karena itu lingkungan sekolah, baik lingkungan fisik atau lingkungan sosial yang sehat, akan sangat memengaruhi terhadap perilaku sehat seseorang. Makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak juga pengetahuan yang dimiliki.

2. Faktor Pendukung

Faktor-faktor pemungkin yang mem-fasilitasi perilaku seseorang adalah peran petugas kesehatan dalam meningkatkan produksi ASI sudah cukup baik. Petugas kesehatan biasanya berperan dalam

memberikan konseling tentang ASI eksklusif, menyediakan ruang pojok ASI di tempat praktik bidan, menolak adanya susu formula, membina kader di posyandu, melakukan sosialisasi tentang ASI Eksklusif, memberikan suplemen pelancar ASI, menyarankan ibu untuk meningkatkan frekuensi menyusui, mengajarkan suami ibu menyusui tentang cara pijat oksitosin, dan menganjurkan suami untuk menyediakan makanan yang baik untuk ibu menyusui seperti sayuran hijau.

3. Faktor Penguat

a. Peran Suami

Peran suami sangat penting bagi ibu dalam proses menyusui, dukungan yang diberikan suami dapat membuat ibu merasa lebih tenang sehingga memperlancar produksi ASI.

b. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan salah satu jenis dukungan sosial. Dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti, yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima, dan menjaga individu. Dukungan keluarga ini membuat seseorang memiliki kepercayaan diri dalam membuat keputusan.

c. Peran Petugas Kesehatan

Peran petugas kesehatan sudah cukup baik dalam mendukung program ASI Eksklusif yang sudah di atur pemerintah dalam PP ASI No. 33 tahun 2012 dimana tenaga kesehatan memiliki peranan, tugas dan tanggung jawab yang sangat penting dalam pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif. Sebagian besar petugas kesehatan sudah melaksanakan program-program dalam membantu keberhasilan pemberian ASI eksklusif, diantaranya konseling ASI eksklusif dengan diadakannya kelas ibu sejak masa kehamilan

2.2.5 Cara Pemberian ASI : sertai gambar

Menurut Wambach K,dkk pada tahun 2019 cara pemberian ASI yang baik dan benar yaitu:

1. Posisi yang Nyaman: Pastikan bayi dan ibu berada dalam posisi yang nyaman saat menyusui. Posisi yang umum adalah posisi cradle (berciuman) atau posisi berbaring menyamping.



2. Penjagaan Puting Susu: Pastikan puting susu dan areola (bagian gelap di sekitar puting) masuk sepenuhnya ke dalam mulut bayi untuk mencegah cedera pada puting.

Gambar 2.1 Cara Pemberian ASI



Tempelkan perut bayi ke perut ibu



Dekatkan puting ke mulut bayi



Tempelkan puting ke bibir bawah bayi



Saat bayi sudah membuka mulutnya lebar-lebar, masukan seluruh puting dan areola ke mulut bayi



Bila akan menghentikan isapan, gunakan jari kelingking

3. Frekuensi Menyusui: Berikan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Pada awalnya, bayi mungkin perlu disusui setiap 2-3 jam sekali atau sesuai dengan sinyal lapar bayi.
4. Durasi Menyusui: Biarkan bayi menyusu dengan tenang hingga dia merasa kenyang. Hindari menghentikan bayi terlalu cepat, tetapi juga perhatikan tanda-tanda bayi yang sudah kenyang.
5. Perawatan Payudara: Jaga kebersihan payudara sebelum dan setelah menyusui. Pijat payudara secara lembut untuk merangsang aliran ASI