

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. ASI Eksklusif**

ASI Eksklusif adalah cairan yang diberikan pada bayi yang baru lahir sebagai asupan pertama kali. ASI diberikan pada bayi sejak lahir sampai umur enam bulan tanpa menambahkan makanan tambahan lain kecuali obat dan vitamin. Pemberian ASI Eksklusif dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi serta melindungi bayi dari berbagai penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernafasan (KEMENKES RI, 2010; Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012). ASI sebaiknya diberikan sesuai kemauan dari bayi tanpa adanya batasan waktu maupun frekuensinya (Risksedas, 2010).

##### **2. Manfaat ASI**

ASI memiliki banyak manfaat selain bermanfaat untuk bayi namun dapat pula bagi ibu bayi yang menyusui. Manfaat ASI bagi bayi yaitu:

- a. Menurut UNICEF (2013) seorang anak yang diberikan ASI memiliki kesempatan untuk bertahan hidup tiga kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan ASI.
- b. ASI dapat mencerdaskan mental maupun kognitif bayi, memiliki risiko yang lebih kecil dari terserangnya infeksi diare, otitis media, infeksi saluran pernafasan dan lain-lain (Haryono, 2014).
- c. ASI merupakan makanan alami yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, mudah dicerna, zat gizi yang ideal sesuai dengan kebutuhan

dan kemampuan pencernaan bayi, dapat juga melindungi dari infeksi gastrointestinal. ASI tidak mengandung beta-lactoglobulin yang dapat menyebabkan alergi pada bayi.

Manfaat ASI bagi ibu yang menyusui untuk bayinya yaitu dengan menyusui mengurangi perdarahan post partum. ASI juga dapat mengurangi kemungkinan terjadi kanker payudara pada masa yang akan datang (Gupte, 2014). Menyusui dapat pula mengurangi kemungkinan terjadi kanker ovarium, dan penurunan risiko diabetes tipe 2 (Stanley, 2010). Ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya juga efektif menurunkan berat badan dibandingkan dengan yang tidak memberikan ASI eksklusif yaitu terdapat perbedaan 0.02 kg (Harum, 2013).

### 3. Komposisi ASI

**Tabel. 2 Kandungan yang terdapat di dalam ASI**

Komposisi	ASI		
	Kolostrom	ASI Transisi	ASI Matur
Protein (g %)	4,1	1,6	1,2
Lemak (g %)	2,9	2,9	3,7
Laktosa (g %)	3,5	3,5	7
Kalori (kcal/100ml)	57	63	65
Natrium (g %)	48	29	15
Kalium (g %)	74	64	57
Kalsium (g %)	39	46	35
Fosfor (g %)	14	20	15

Sumber: Menurut (Boedihartono, 2002)

### 4. Proses Menyusui

Proses menyusui adalah suatu proses dimana dimulai dari pada masa kehamilan hormon prolaktin meningkat namun ASI belum dapat diproduksi karena masih dihambat oleh kadar estrogen. Pasca persalinan pada hari kedua sampai ketiga kadar estrogen dan progesteron akan

menurun hingga kadar terendah kemudian akan mengaktifkan hormon prolaktin lalu akan menaikkan pasokan darah yang beredar melewati di daerah payudara dan mensekresi bahan-bahan dari ASI seperti lemak, globulin, dan molekul-molekul protein. Kemudian mendorong kubuli laktiferus yang lalu keluar menjadi ASI.

#### **5. Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif**

Pemberian ASI untuk bayi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif untuk bayi bayi selama enam bulan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif yaitu:

a. Makanan Ibu: asupan makanan yang ibu konsumsi sebelum melahirkan dan pada saat sudah melahirkan terutama pada saat sedang menyusui memiliki pengaruh dalam produksi ASI. Nutrisi dan cairan merupakan faktor yang berpengaruh dalam produksi ASI selama pemberian ASI eksklusif karena apabila nutrisi dan cairan pada ibu cukup maka akan menghasilkan produksi ASI yang cukup pula (Enok Nurliawati, 2010). Makanan yang seimbang harus mengandung komponen seperti:

- 1) Karbohidrat: makanan yang dapat menghasilkan energi, seperti nasi, roti, kentang, dan lain sebagainya.
- 2) Protein: makanan yang dapat berfungsi sebagai zat pembangun bagi tubuh dan untuk memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.

Contoh makanan berprotein yaitu daging merah rendah lemak, kacang-kacangan, sayuran.

- 3) Lemak: makanan yang dapat memberikan tambahan energy, namun sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan, seperti yang mengandung santan.
  - 4) Vitamin: buah-buahan, sayuran dapat melindungi tubuh dari penyakit dan serat dapat melindungi dari sembelit dan beberapa jenis kanker.
  - 5) Mineral: air putih sangat baik untuk tubuh karena dapat memperlancar pencernaan.
- b. Dukungan Suami atau Keluarga: dukungan dari keluarga yang rendah akan mengurangi motivasi dari ibu untuk memberikan ASI eksklusif (Misriani, 2012).
  - c. Tingkat Stres (Psikologis): pada saat ibu sedang masa menyusui harus dalam keadaan yang relaks dan tidak stress atau tidak memiliki banyak pikiran karena apabila ibu memiliki banyak pikiran dapat mengurangi produksi ASI (Lestari, 2010).
  - d. Pengetahuan Ibu: semakin tingginya pengetahuan ibu tentang ASI akan mempengaruhi pemberian ASI eksklusif (Rachmaniah, 2014).
  - e. Status Pekerjaan Ibu: status pekerjaan ibu tidak memiliki hubungan yang sangat bermakna dengan kualitas dari pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pada bayi (Ida, 2012). Seorang ibu yang tidak bekerja atau hanya menjadi ibu rumah tangga memiliki waktu yang

lebih banyak untuk memberikan ASI pada bayinya di rumah. Namun pada ibu yang bekerja diluar dengan jam kerja antara 08.00-14.00 juga dapat memenuhi kebutuhan ASI bayinya karena sudah memiliki simpanan ASI didalam kulkas (Lestari, 2010). Rekomendasi untuk meningkatkan ASI eksklusif untuk itu yang bekerja dengan memperpanjang cuti dan mendirikan tempat penitipan anak untuk hari kerja (Merkuria, Edris, 2015). Terdapat suatu hubungan yang signifikan dalam pemberian ASI eksklusif dengan status pekerjaan ibu di wilayah kerja puskesmas Sayegan Yogyakarta (Okawary, Sugiyanto, Purwati, 2015).

- f. Lingkungan Sekitar: lingkungan dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam pemberian ASI eksklusif. Lingkungan sekitar seperti sarana ruang menyusui di tempat umum ataupun tenaga kesehatan seperti bidan, perawat, di puskesmas yang mendukung ibu dalam pemberian ASI eksklusif juga memiliki pengaruh yang besar dalam pemberian ASI eksklusif dibandingkan yang kurang, karena dengan begitu dapat memberikan sebuah dukungan pada ibu (Ida, 2012).
- g. Dukungan Lingkungan Kerja: dukungan lingkungan kerja terdapat tiga dukungan yang dapat mempengaruhi dalam pemberian asi eksklusif, yaitu:

1) Fasilitas ruang pojok laktasi:

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 15 Tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan atau memerah ASI (DEPKES). Ketersediaan tempat seperti pojok laktasi di lingkungan terutama tempat bekerja mempengaruhi ibu memberikan ASI eksklusif (Rachmawati, 2016). Ruangan pojok laktasi memiliki kriteria yang ditentukan seperti dalam Peraturan Undang – Undang Pasal 10 yaitu paling sedikit meliputi:

- a) Terdapat ruangan khusus menyusui dengan ukuran 3x4 m<sup>2</sup> dan/ atau dapat disesuaikan dengan jumlah pekerja yang sedang menyusui.
- b) Pintu dapat dikunci dan dapat dibuka atau ditutup dengan mudah
- c) Lantai semen atau keramik atau karpet
- d) Terdapat ventilasi yang cukup
- e) Bebas polusi dari udara luar (lingkungan kerja) yang kurang baik
- f) Lingkungan yang tenang
- g) Penerangan diruangan cukup
- h) Kelembapan ruangan berkisar antara 30 – 50%, maksimum 60%
- i) Tersedia tempat untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah menyusui ataupun memerah ASI dan untuk mencuci peralatan dengan air yang mengalir (KEMENKES RI, 2013).

## 2) Dukungan Kebijakan:

Seorang ibu yang melahirkan berhak mendapatkan cuti melahirkan yang dibayar selama tiga bulan sesuai dengan kebijakan nasional. Ibu yang sedang menyusui berhak mendapatkan waktu untuk istirahat untuk menyusui di tempat bekerja (Riri, 2012). Waktu istirahat yang diberikan ditempat kerja terutama bagi ibu yang menyusui  $\pm$  1 jam (Dwi, 2016). Dukungan kebijakan juga terdapat pada kebijakan cuti melahirkan selama satu setengah bulan sebelum dan sesudah melahirkan, seperti dalam undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 (Dwi, 2016).

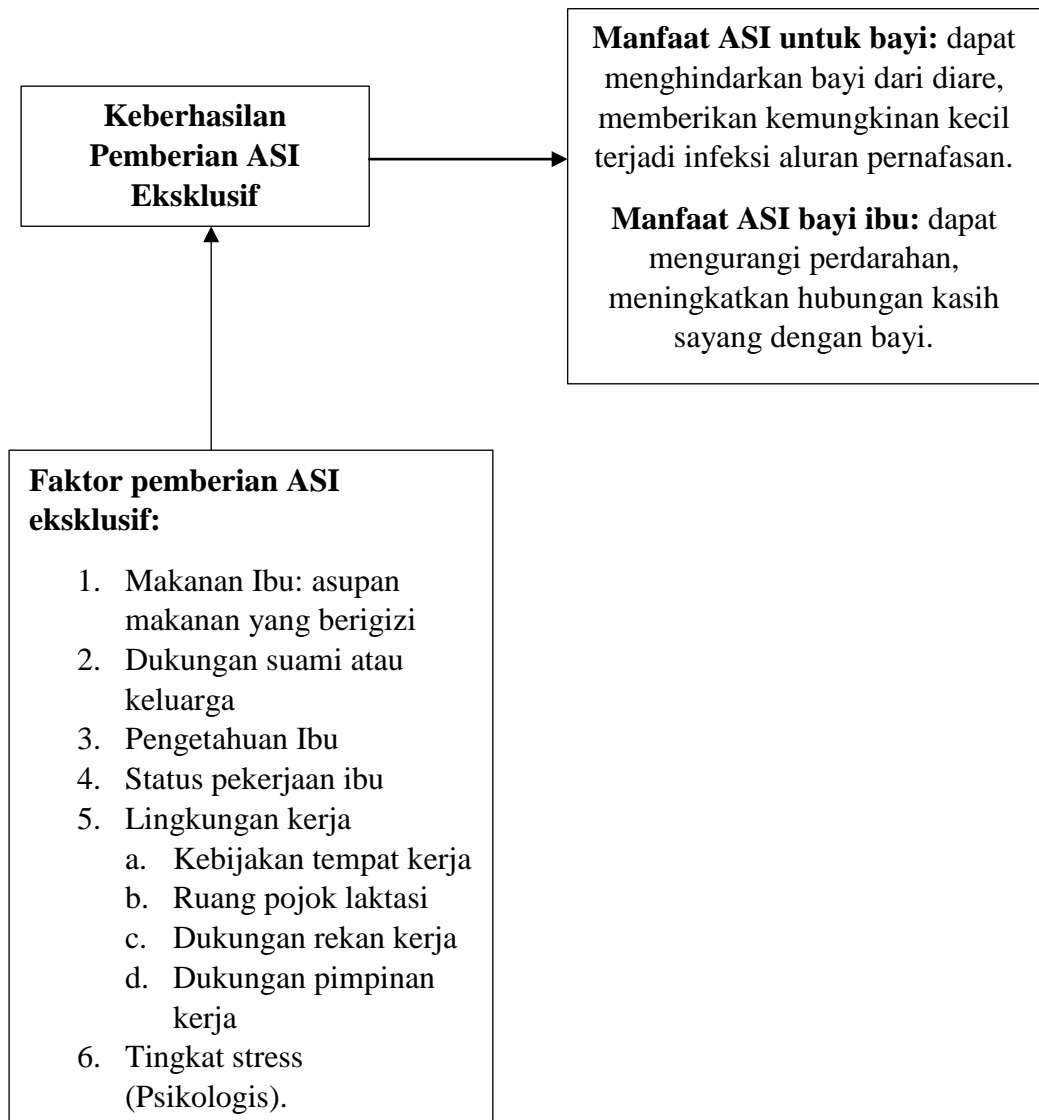
## 3) Dukungan Pimpinanan Kerja:

Dukungan pimpinan kerja merupakan salah satu dukungan yang sangat dibutuhkan ibu menyusui, karena dukungan pemimpin pada tempat kerja memegang peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif di tempat kerja dipengaruhi oleh peraturan yang dibuat oleh seorang pemimpin. Pemimpin harus selalu memberikan motivasi terhadap karyawannya yang sedang menyusui untuk selalu memberikan ASI kepada anaknya, pemimpin harus memberikan arahan terhadap karyawan untuk selalu mengikuti kelas-kelas *prenatal* menyusui atau kelompok ibu menyusui, pemimpin juga harus

menyediakan waktu luang untuk dilakukannya sosialisasi oleh tenaga medis seperti perawat, dokter atau bidan untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait ASI eksklusif selama 6 bulan. Pemimpin juga harus memberikan tempat pojok laktasi bagi pekerja, yang didalamnya menyediakan alat-alat untuk pemberian ASI, contohnya wastafel, lemari es untuk penyimpanan asi, kursi yang nyaman, pompa asi dan tirai untuk melindungi privasi ibu (Setyawati, 2013).



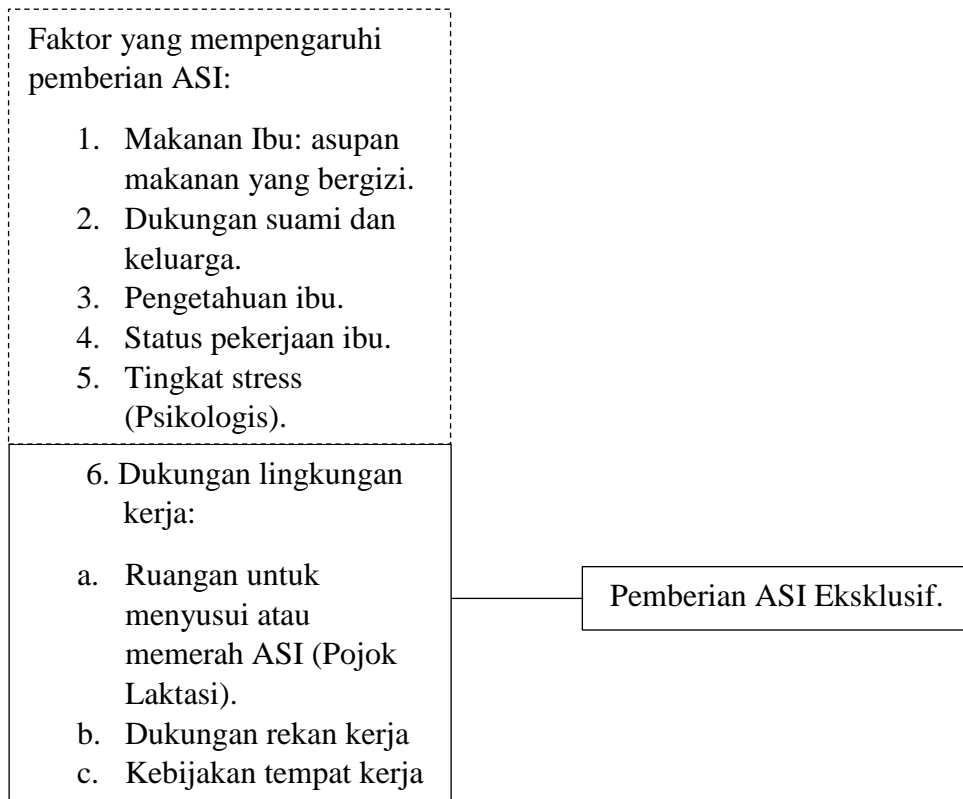
## B. Kerangka Teori



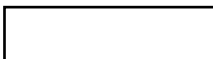
Gambar. 1


(Sumber: WHO, 2011; KEMENKES RI, 2010; Haryono, 2014; Misriani, 2012; Mekuria, Edris, 2015; Lestari, 2010).

### C. Kerangka Konsep



### Keterangan :

 = diteliti

 = tidak diteliti

### D. Hipotesis

1. Adanya gambaran dukungan lingkungan pemberian ASI eksklusif pada ibu yang bekerja di wilayah kerja puskesmas Wirobrajan Yogyakarta.