

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap faktor perilaku. Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu (Notoatmodjo, 2007). Pendidikan kesehatan merupakan satu bentuk intervensi keperawatan yang mandiri untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang di dalamnya perawat berperan sebagai perawat pendidik (Uha, Herawani, dkk, 2002).

b. Metode Pendidikan Kesehatan

Metode pengajaran dalam pendidikan kesehatan menurut Huriyah (2010), yaitu:

1. Metode didaktik

Pada metode didaktik yang aktif adalah orang yang melakukan penyuluhan kesehatan, sedangkan sasaran bersifat pasif dan tidak

pendapatnya atau mengajukan pertanyaan apapun. Metode ceramah yang bersifat satu arah adalah:

- a. Secara langsung: ceramah
- b. Secara tidak langsung: poster, media cetak (majalah, buletin, surat kabar), media elektronik (radio, televisi).

2. Metode sorokratik

Pada metode ini sasaran diberikan kesempatan mengemukakan pendapat, sehingga mereka ikut aktif dalam proses belajar-mengajar, dengan demikian terbinalah komunikasi dua arah antara yang menyampaikan pesan disatu pihak dengan yang menerima pesan dilain pihak (*two way method*). Yang termasuk dalam metode ini adalah:

- a. Langsung: diskusi, curah pendapat, demonstrasi, simulasi, bermain peran, sosiodrama, seminar, simposium, studi kasus.
- b. Tidak langsung: penyuluhan kesehatan melalui telepon, satelit komunikasi.

Metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan menurut Resnayati, Sumiati,dkk (2002), yaitu:

1. Metode ceramah

Ceramah ialah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok pengunjung. Ceramah pada

sasaran belajar. Dalam proses transfer informasi ada tiga elemen yang penting, yaitu pengajar, materi pengajaran, dan sasaran belajar.

2. Metode diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin.

3. Metode panel

Panel adalah pembicaraan yang sudah direncanakan di depan pengunjung tentang sebuah topik dan diperlukan tiga panelis atau lebih serta diperlukan seorang pemimpin.

4. Metode forum panel

Forum panel adalah panel yang didalamnya pengunjung berpartisipasi dalam diskusi.

5. Metode permainan peran

Permainan peran adalah permainan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan analisis oleh kelompok.

6. Metode simposium

Simposium adalah serangkaian pidato pendek di depan pengunjung dengan seorang pemimpin. Pidato-pidato tersebut

mengemukakan aspek-aspek yang berbeda dari topik tertentu.

7. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran yang menyajikan suatu prosedur atau tugas, cara menggunakan alat, dan cara berinteraksi. Demonstrasi dapat dilakukan secara langsung atau menggunakan media, seperti video dan film.

2. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil 'tahu', dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

b. Tingkat pengetahuan

Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan memiliki 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan 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 merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa

menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (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*) dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama

lain. Ke...

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

2. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

3. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan ada fisik secara garis besar ada empat kategori pertumbuhan pertama, perubahan ukuran, kedua, perubahan proporsi, ketiga, hilangnya ciri-ciri lama, keempat, timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf

4. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaanya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

6. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

Selain faktor-faktor tersebut di atas, terdapat juga faktor kebudayaan lingkungan sekitar. Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan karena

lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang (Saifuddin A. cit Iqbal, 2002).

3. ASI Eksklusif

a. Definisi ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin, mineral dan obat. Setelah 6 bulan, bayi boleh diberi makanan pendamping ASI (MPASI), dan ASI masih diberikan hingga bayi berusia 2 tahun atau lebih (Prasetyono, 2009).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Makanan atau minuman lain yang dimaksud misalnya seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, ataupun makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur nasi dan tim. Bahkan air putih pun tidak diberikan dalam tahap ASI eksklusif (Kodrat, 2010).

b. Keuntungan dan Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

Menurut DepKes RI (2005) pemberian ASI eksklusif memberikan keuntungan bagi ibu, bayi, keluarga, serta masyarakat yang mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Ibu

- a) Melindungi kesehatan ibu (mengurangi perdarahan pasca persalinan.
- b) Mengurangi risiko kanker payudara dan indung telur, mengurangi anemia.
- c) Memperpanjang kehamilan berikutnya.
- d) Menghemat waktu

2. Bagi bayi

- a) ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi.
- b) Imunitas (mengurangi risiko diare, infeksi jalan nafas, alergi dan infeksi lainnya).
- c) Aspek psikologis (mempererat hubungan ibu dan bayi, meningkatkan status mental dan intelektual).

3. Bagi keluarga

- a) Peningkatan status kesehatan dan gizi ibu dan bayinya.
- b) Penghematan biaya.

4. Bagi masyarakat

- a) Berkontribusi untuk pengembangan ekonomi.
- b) Melindungi lingkungan (botol-botol bekas, dot, kemasan susu dan lain-lain).
- c) Menghemat sumber dana yang terbatas dan kelangkaan pangan.

Keuntungan pemberian ASI menurut Soetjiningsih (1997), yaitu:

1. Steril, aman dari pencemaran kuman
2. Selalu tersedia dengan suhu yang optimal
3. Produksi disesuaikan dengan kebutuhan bayi
4. Mengandung antibodi yang dapat menghambat pertumbuhan atau membunuh kuman atau virus
5. Bahaya alergi tidak ada.

c. Kandungan ASI

Seperti halnya nutrisi pada umumnya, ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrien. Komponen makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin dan mineral. ASI hampir 90%nya terdiri dari air. Volume dan komposisi nutrien ASI berbeda untuk setiap ibu bergantung dari kebutuhan bayi. Perbedaan volume dan komposisi di atas juga terlihat pada masa menyusui (kolostrum, ASI transisi, ASI matang dan ASI pada saat penyapihan). Kandungan zat gizi ASI awal dan akhir pada setiap ibu yang menyusui juga berbeda. Kolostrum yang di produksi antara hari 1-5 menyusui kaya akan zat gizi terutama protein (Pringgadini & Hendarto, 2008).

ASI transisi mengandung banyak lemak dan gula susu (laktosa). ASI yang berasal dari ibu yang melahirkan bayi kurang bulan (prematuur) mengandung tinggi lemak dan protein, serta rendah laktosa dibanding

ASI yang berasal dari ibu yang melahirkan bayi cukup bulan. Pada saat

penyapihan kadar lemak dan protein meningkat seiring bertambah banyaknya kelenjar payudara. Walaupun kadar protein, laktosa, dan nutrien yang larut dalam air sama pada setiap kali periode menyusui, tetapi kadar lemak meningkat (Pringgadini & Hendarto, 2008).

ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87.5%, oleh karena itu bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapat tambahan air walaupun berada di tempat yang mempunyai suhu udara panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sedangkan susu formula lebih kental dibandingkan ASI. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya diare pada bayi yang mendapat susu formula (Pringgadini & Hendarto, 2008).

d. Tehnik Menyusui

Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri, atau berbaring. Menyusui bayi kembar secara bersamaan dilakukan dengan cara *double football position*. Keberhasilan menyusui memerlukan langkah-langkah yang benar. Adapun langkah-langkah tersebut adalah:

1. Sebelum menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola sekitarnya. Cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu.

2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara

- a) Ibu duduk atau berbaring santai. Bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah agar kakai ibu tidak tergantung dan punggung ibu bersandar pada sandaran kursi.
 - b) Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - c) Satu tangan bayi diletakkan di belakang badan ibu, dan yang satu di depan.
 - d) Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi).
 - e) Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
 - f) Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopang di bawah.
 4. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (*rooting reflex*) dengan cara:
 - a) Menyentuh pipi dengan puting susu
 - b) Menyentuh sisi mulut bayi
 5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.
 - a) Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke dalam mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan

lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola.

b) Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.

(Sumaryani, 2011).

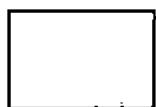
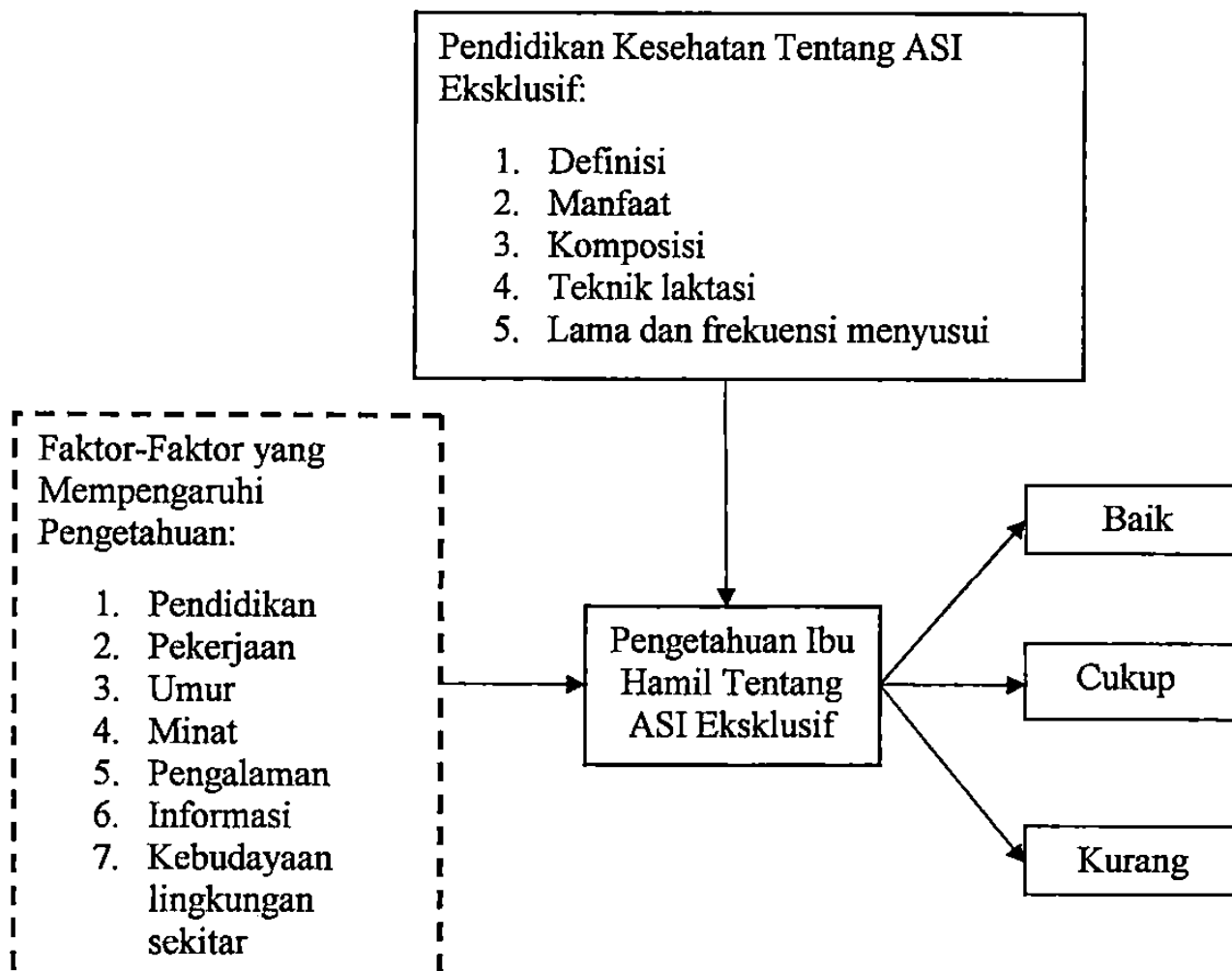
e. Lama dan Frekuensi Menyusui

Lamanya menyusui berbeda-beda tiap periode menyusui. Rata-rata bayi menyusui selama 5-15 menit, walaupun terkadang lebih. Bayi dapat mengukur sendiri kebutuhannya. Bila proses menyusui berlangsung sangat lama (lebih dari 30 menit) atau sangat cepat (kurang dari 5 menit) mungkin ada masalah. Pada hari-hari pertama atau pada bayi berat lahir rendah (kurang dari 2500 gram), proses menyusui terkadang sangat lama dan hal ini merupakan hal yang wajar. Sebaiknya bayi menyusui pada satu payudara sampai selesai baru kemudian bila bayi masih menginginkan dapat diberikan pada payudara yang satu lagi sehingga kedua payudara mendapat stimulasi yang sama untuk menghasilkan ASI (Yohmi & Roesli, 2008).

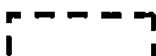
Menyusui bayi sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan bayi, sedikitnya lebih dari 8 kali dalam 24 jam. Awalnya bayi menyusui sangat sering, namun pada usia 2 minggu frekuensi menyusui akan berkurang. Bayi sebaiknya disusui sesering dan selama bayi menginginkannya bahkan pada malam hari. Menyusui pada malam hari membantu mempertahankan suplai ASI karena hormon prolaktin dikeluarkan

terutama pada malam hari. Bayi yang puas menyusui akan melepaskan payudara ibu dengan sendirinya, ibu tidak perlu menyetopnya (Yohmi & Roesli, 2008).

B. Kerangka Konsep



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

C. HIPOTESIS

Ha: Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif terhadap pengetahuan pada ibu hamil.