

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami yang mengandung nutrisi tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. ASI adalah makanan pertama dan terpenting yang diperlukan bayi, sehingga sangat berperan dalam pertumbuhan mereka (Magdalena et al., 2020). Selain itu, ASI juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi, karena mengandung zat anti infeksi yang berfungsi mengatur sistem kekebalan tubuh, serta memiliki nutrisi unik seperti karbohidrat yang berbentuk laktosa, lemak yang kaya asam lemak tak jenuh ganda, protein yang mudah dicerna seperti laktobumin, serta berbagai vitamin dan mineral (Friscila et al., 2022).

Pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-6 bulan memiliki peran penting bagi bayi karena membantu meningkatkan antibodi, sehingga mengurangi risiko terserang penyakit yang dapat mengancam kesehatan mereka serta dapat mendukung perkembangan otak dan fisik bayi. Sedangkan bagi ibu, bermanfaat dalam pemulihan mental setelah melahirkan, mengurangi risiko kanker karena mencegah sumbatan pada payudara, dan berfungsi sebagai kontrasepsi alami (Hidayah, 2021). ASI juga mengandung berbagai enzim yang berperan dalam membantu penyerapan nutrisi di usus bayi. Sementara itu, susu formula tidak memiliki enzim-enzim tersebut, sehingga proses penyerapan nutrisi sepenuhnya

dalkan enzim yang terdapat di usus bayi (Hadiani & Anggraeni, 2020).



Meskipun ASI memiliki banyak manfaat, data global menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif masih rendah di Amerika Utara sebesar 26% dan di Asia Selatan 57%, sedangkan di Afrika Sub-Sahara presentase pemberian ASI eksklusif sangat rendah, hanya mencapai 20% (Wasti et al., 2023; Parapat et al., 2022). Di Indonesia, prevelensi pemberian ASI eksklusif menurut laporan kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2022 hanya mencapai 69,7% (Kemenkes RI, 2021). Di Sulawesi Selatan, cakupan ASI eksklusif meningkat dari 70,52% pada tahun 2019 menjadi 76,43% pada tahun 2021, tetapi masih jauh dari target (Badan Pusat Statistik, 2019-2021). Sementara pada tahun 2018, dari 10.232 bayi di Kabupaten Gowa yang berusia di bawah enam bulan, hanya 72% yang menerima ASI eksklusif, tahun 2019 menjadi 83,30% angka tersebut masih belum mencapai 100% (Umayya et al., 2021). Namun hal tersebut, belum mencapai dari target nasional karena WHO menetapkan setiap negara anggota dapat mencapai tingkat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama hingga minimal 70% pada akhir tahun 2030. (WHO, 2024). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan telah menetapkan target nasional untuk pemberian ASI eksklusif sebesar 80%.

Ketidakseimbangan gizi pada bayi dapat berdampak negatif pada kualitas sumber daya manusia, yang terlihat dari terganggunya proses tumbuh kembang bayi secara optimal (Sabriana et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Noviana et al. (2022) menunjukkan bahwa ASI eksklusif memiliki manfaat penting, khususnya dalam mendukung pertumbuhan tinggi badan bayi. Kalsium

ASI lebih mudah diserap tubuh sehingga membantu mengoptimalkan



pertumbuhan, terutama tinggi badan, dan mengurangi risiko stunting. Dengan demikian, pemberian ASI eksklusif memastikan bahwa kebutuhan gizi bayi terpenuhi, sehingga status gizinya normal baik dalam hal tinggi maupun berat badan.

Berdasarkan penelitian Sumarlan et al. (2022) menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi antara yang mendapatkan ASI eksklusif dan yang tidak. Jumlah ASI eksklusif yang diterima sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, karena ASI menyediakan nutrisi penting yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan. Beberapa faktor penting yang dapat diubah untuk mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi meliputi pengetahuan, dan sikap ibu terkait pemberian makanan pada bayi baru lahir (Gebeyehu et al., 2023). Hal tersebut, didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wasthu (2022), yang mengemukakan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang pemberian ASI eksklusif (Budianto & Akbar, 2023). Kurangnya pemahaman dan pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI dan proses menyusui menjadi faktor utama yang membuat banyak ibu mudah terpengaruh untuk beralih ke susu formula (Sabriana et al., 2022).

Perilaku menyusui berkaitan erat dengan kurangnya pengetahuan, serta persepsi atau pandangan yang keliru dari ibu mengenai ASI. Dukungan dari suami, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat sangat penting agar ibu dapat berikan ASI secara eksklusif. Menurut penelitian Sjawie et al. (2019), sikap



negatif pada ibu terjadi karena mereka belum sepenuhnya memahami manfaat ASI dan kolostrum untuk bayinya, sehingga lebih memilih susu formula sebagai pengganti. Sikap positif terhadap pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki individu tersebut. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sangat berpengaruh signifikan terhadap sikap dan perilaku mereka dalam melakukannya. Sehingga, penelitian ini berfokus pada “Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu menyusui mengenai Asi Eksklusif di Kabupaten Gowa”.

B. Rumusan Masalah

Air Susu Ibu (ASI) memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan dan perkembangan bayi, cakupan pemberian ASI eksklusif masih tergolong rendah di berbagai wilayah, termasuk Indonesia. Di Kabupaten Gowa, meskipun terjadi peningkatan angka pemberian ASI eksklusif dari tahun ke tahun, capaian tersebut masih belum memenuhi target nasional yang ditetapkan Kementerian Kesehatan maupun standar dari WHO. Salah satu penyebab utama rendahnya cakupan ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI dan proses menyusui, sehingga sebagian ibu memilih beralih ke susu formula, terutama ketika mereka merasa produksi ASI tidak mencukupi. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya dukungan dari keluarga maupun tenaga kesehatan yang seharusnya berperan dalam memberikan edukasi dan penguatan terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif. Akibat dari kurangnya pemberian ASI

if dapat berdampak serius pada tumbuh kembang anak, termasuk



meningkatkan risiko gizi buruk dan stunting. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *Bagaimana Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu menyusui mengenai ASI Eksklusif di Kabupaten Gowa?*

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap ibu menyusui mengenai ASI eksklusif di Kabupaten Gowa

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan pada ibu menyusui di Kabupaten Gowa
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif di Kabupaten Gowa
- c. Mengetahui sikap ibu menyusui tentang ASI eksklusif di Kabupaten Gowa

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Mengenai ASI Eksklusif di Kabupaten Gowa” mengacu pada domain empat sesuai dengan roadmap prodi S1 yaitu pengembangan terapi alternatif dan komplementer dalam keperawatan yang dan inovatif berbasis riset dasar keperawatan.



E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu menyusui mengenai ASI eksklusif di Kabupaten Gowa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

- 1) Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi promosi kesehatan dan program penyuluhan yang lebih efektif dan tepat sasaran.
- 2) Hasil penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas.

b. Bagi Ibu Menyusui

- 1) Memberikan wawasan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif untuk tumbuh kembang bayi yang optimal.
- 2) Mendorong ibu untuk memiliki pengetahuan yang lebih baik dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap praktik menyusui.

c. Bagi Peneliti,

- 1) Menambah pengalaman dan wawasan dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan masyarakat.



- 2) Dapat menjadi referensi dan dasar untuk penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dan sikap ibu menyusui.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep ASI

1. Pengertian ASI

ASI (Air Susu Ibu) merupakan nutrisi alami yang bisa diberikan oleh ibu kepada bayi sejak lahir. ASI adalah campuran lemak, protein, laktosa, dan garam-garam organik yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu, berfungsi sebagai makanan utama bayi (Pamuji, 2020).

ASI adalah sumber nutrisi yang sangat baik bagi bayi karena mendukung perkembangan, pertumbuhan, dan kesehatan mereka. Pemberian ASI yang berhasil dipengaruhi oleh peran ibu dalam menyusui. Pengetahuan ibu yang cukup serta dukungan tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat mendukung pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan menyusui hingga usia 2 tahun (Umar, 2021).

2. Komposisi ASI

Berikut beberapa jenis komposisi gizi yang terdapat dalam ASI (Kurniawati, et al 2020)

a. Protein

Protein dalam ASI berfungsi sebagai zat pembangun tubuh yang menggantikan sel rusak, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatur kerja tubuh, dan menyediakan energi. Kandungan protein pada ASI cukup kompleks, yaitu 0,9 gram per 100 mL, dengan jenis utama kasein, alfa-



laktalbumin, dan laktoferin. ASI juga mengandung asam amino seperti sistin dan taurin yang penting untuk pertumbuhan sel dan perkembangan otak bayi.

b. Air

Sebagian besar ASI terdiri dari air, yaitu sekitar 88,1%, sementara sisanya mengandung zat-zat lain yang diperlukan oleh bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk bayi. Dalam ASI terdapat laktosa, karbohidrat dalam ASI, mudah dicerna dan berperan penting dalam penyerapan kalsium serta mendukung pertumbuhan bakteri baik. ASI mengandung sekitar 7 gram karbohidrat per 100 mL, termasuk oligosakarida.

d. Lemak dan DHA/ARA

Lemak dalam ASI sekitar 3,5 gram per 100 mL, adalah lemak sehat yang membantu pertumbuhan bayi. Selain mengandung asam lemak esensial seperti omega-3 dan omega-6, lemak dalam ASI juga mengandung DHA (*docosahexaenoic acid*) dan ARA (*arachidonic acid*) yang penting untuk perkembangan saraf dan penglihatan bayi.

e. Vitamin

ASI mengandung vitamin D, E, dan K yang berfungsi mendukung perkembangan sel dan fungsi tubuh. Kolostrum kaya akan vitamin E, dan



vitamin K dalam ASI membantu pembekuan darah pada bayi yang baru lahir.

f. Garam dan Mineral

ASI mengandung garam-garam alami seperti kalsium, kalium, dan natrium yang penting untuk pertumbuhan tulang, meskipun kadar Cu, Fe, dan Mn rendah. Ca dan P dalam ASI cukup untuk kebutuhan pembentukan tulang bayi.

g. Enzim

ASI mengandung 20 enzim aktif yang membantu proses kimia dalam tubuh, termasuk enzim *lyzosome* untuk mencegah infeksi dan enzim pencernaan.

3. Jenis- jenis ASI

Secara umum ada 3 jenis ASI yaitu kolostrum, ASI transisi, dan ASI matur (Nurbaya, 2021).

a. Kolostrum

Kolostrum adalah ASI pertama yang keluar sejak kelahiran hingga hari ketiga. Kaya akan zat kekebalan tubuh dan nutrisi, kolostrum memiliki protein serta vitamin A, E, dan K yang lebih tinggi daripada susu formula. Kadar klorida, natrium, dan magnesium pada kolostrum juga lebih tinggi, meski kalsium dan kalium lebih rendah.



b. ASI transisi

ASI transisi muncul dari hari ketiga hingga sekitar hari kesepuluh. Pada hari ketiga, bayi biasanya mengonsumsi sekitar 300-400 ml selama 24 jam. Pada masa ini, jumlah ASI meningkat, sementara kandungan protein menurun dan lemak serta karbohidrat meningkat untuk memenuhi kebutuhan bayi yang mulai aktif.

c. ASI matur

ASI matur adalah ASI yang stabil dari segi gizi dan diproduksi sekitar 300-850 ml per hari. Kandungan utama dalam ASI matur adalah lemak triagliserol dan karbohidrat laktosa, dengan protein kasein dan whey yang mendukung kekebalan dan kesehatan bayi. Pada ASI matur sekitar 50% energi yang berasal dari lemak terutama dalam bentuk triagliserol dan 40% dari karbohidrat dalam bentuk laktosa

4. Manfaat ASI bagi Bayi dan Ibu

Adapun beberapa manfaat ASI bagi bayi diantaranya yaitu Adapun beberapa manfaat ASI bagi bayi diantaranya yaitu (Katmawati dkk, 2021).

a. Nutrisi Seimbang

Kandungan nutrisi dalam ASI sesuai kebutuhan bayi sehingga membantu mencegah obesitas.

b. Mencegah Infeksi

ASI kaya akan antibodi dan zat kekebalan yang melindungi bayi dari infeksi.



c. Kecerdasan Lebih Tinggi

ASI mengandung zat yang mendukung perkembangan otak dan saraf, sehingga meningkatkan kecerdasan bayi dibanding bayi yang tidak mendapatkan ASI.

d. Mencegah diare dan alergi

Kandungan ASI mencegah infeksi dan membantu mematangkan usus bayi, sehingga mengurangi risiko diare dan alergi.

e. Perkembangan Psikomotorik Optimal

ASI mengandung zat kompleks 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.

Adapun beberapa manfaat ASI bagi bayi diantaranya yaitu Adapun beberapa manfaat ASI bagi bayi diantaranya yaitu (Katmawati dkk, 2021).

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian

ASI Secara umum, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI oleh ibu kepada bayi adalah sebagai berikut (Rahmawati dan Prayogi, 2018).

a. Pekerjaan ibu

Ibu yang bekerja cenderung lebih sulit memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

b. Pendidikan ibu

Ibu dengan pendidikan tinggi lebih mudah mengakses informasi tentang manfaat ASI sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu. Pendidikan ayah juga akan menentukan persepsi tentang pola pemberian ASI dan memberikan dampak terhadap kesuksesan menyusui eksklusif.

c. Keterlibatan ayah

Peran ayah sangat menentukan pola pemberian ASI/menyusui. Selain terlibat dalam pengambilan keputusan menyusui, ayah juga dapat membantu menyelesaikan masalah yang muncul selama proses menyusui dengan mencari informasi tentang laktasi. Pengetahuan dan sikap ayah juga mempengaruhi praktik pemberian ASI. Dukungan emosional, praktik dan fisik dari ayah adalah faktor penting untuk mendukung kesuksesan



menyusui, membantu meningkatkan kepercayaan ibu dan mempertahankan pemberian ASI yang adekuat.

d. Peran media

Media dapat meningkatkan pola pemberian ASI eksklusif dengan memberikan informasi tentang manfaat ASI, tetapi juga dapat digunakan sebagai media iklan produk susu formula. Sehingga, sebagian besar ibu memberikan susu formula dikarenakan iklan yang beredar di media.

e. Keyakinan dan praktik budaya

Pengetahuan budaya lokal tentang pemberian makan bayi masih melekat kuat dalam kehidupan masyarakat. Banyak budaya dan mitos masyarakat yang justru menghambat pemberian ASI.

f. Sosial ekonomi dan tempat tinggal

Ibu dengan sosial ekonomi rendah berpeluang memberikan ASI sebesar 4,6 kali dibandingkan ibu dengan sosial ekonomi tinggi. Selain itu, ibu yang bertempat tinggal di desa justru mempunyai peluang memberikan ASI 1,8 kali dibanding ibu yang bertempat tinggal di kota.

g. Peran profesional kesehatan

Petugas kesehatan mempengaruhi pola pemberian ASI dalam melakukan inisiasi diri, pemberian makanan prelakteal dan kontinuitas menyusui. Peran petugas terbukti signifikan dalam mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.



h. Peran pemerintah

Kebijakan pemerintah dengan mengeluarkan peraturan hukum terkait ASI eksklusif mempengaruhi pelaksanaan pemberian ASI eksklusif. Namun, kurangnya sosialisasi dan supervisi terhadap pelaksanaan kebijakan dari peraturan ini sehingga dampaknya kurang terlihat di Masyarakat.

6. Nutrisi Ibu Menyusui

Asupan cairan selama menyusui dapat berupa air putih, susu, jus buah dan sup (Riyanti, E et al, 2020).

Makanan yang dianjurkan:

- a. Sumber zat tenaga (beras, kentang, bihun, mie, roti, makaroni, krackers, dll).
- b. Sumber zat pembangun (ayam, ikan, daging, telur, hati, keju, susu, kacang -kacangan, tahu, tempe).
- c. Sumber zat pengatur (sayur-sayuran yang berwarna hijau dan buah-buahan yang segar).

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- a. Menjaga kesehatan ibu dengan makan cukup mengikuti pola menu seimbang.
- b. Minum lebih dari 8 gelas sehari (Tambahkan 3-4 gelas per hari dari biasanya).



7. Dukungan Pada Ibu Dan Bayi Saat Menyusui

Bentuk dukungan sosial pada ibu dan bayi di saat menyusui yang berasal dari suami, keluarga, masyarakat bahkan petugas kesehatan (Riyanti, E et al, 2020).

- a. Bersikap suportif, tidak meragukan kemampuan ibu dalam memberikan ASI atau mempertanyakan apakah ASI-nya cukup
- b. Selalu memberikan afirmasi positif dan pujian untuk meningkatkan kepercayaan diri sang ibu
- c. Membantu memberi ASI perah ketika ibu butuh waktu istirahat untuk mengembalikan energi dari kelelahan menyusui dan mengurus bayi
- d. Menemani ibu mendapatkan informasi menyusui, misalnya ketika berkonsultasi dengan konselor laktasi
- e. Membantu menyiapkan kebutuhan ibu, seperti asupan air minum agar tidak dehidrasi, makanan bergizi, sampai peralatan breastpumping ketika akan bepergian atau kembali bekerja

8. Dukungan Suami

Dukungan suami untuk ibu menyusui bisa diciptakan melalui hubungan yang romantis, suasana yang menyenangkan. Suami memegang peran yang sangat penting dalam suksesnya ASI eksklusif. Suami harus menjadi pendorong utama untuk istri dan harus aktif berpartisipasi dalam merawat bayi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui lebih



tinggi ditemukan pada ibu dengan dukungan dari pasangan dan keluarga besarnya (Riyanti, 2020)

Hubungan yang harmonis suami dengan istri pada masa menyusui mampu meningkatkan kerja hormon oksitosin yang menentukan keluarnya ASI. Hormon tersebut mempengaruhi kontraksi otot di saluran ASI sehingga payudara mampu mengeluarkan ASI (Riyanti, 2020).

B. Konsep Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui dan memahami yang terjadi setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2020). Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang terhadap objek yang diperoleh melalui indera yang dimilikinya, di mana tingkat pengetahuan setiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada cara mengamati dan mengolah informasi tersebut.

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, informasi, pengalaman, budaya, dan sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2020). Pendidikan memengaruhi kemampuan memahami informasi, sementara akses terhadap informasi dari berbagai sumber dapat memperluas wawasan. Pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung, berkontribusi pada pembentukan pengetahuan, sedangkan budaya dan kondisi ekonomi juga memengaruhi cara seseorang memperoleh dan memanfaatkan



pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat enam tingkatan pengetahuan, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).

Tingkatan ini menggambarkan proses mulai dari sekadar mengingat informasi, memahami, menerapkan, menganalisis, menyusun, hingga menilai suatu materi. Dalam konteks penelitian ini, pengetahuan yang dimaksud adalah informasi yang dimiliki ibu menyusui mengenai ASI eksklusif. Beberapa hal yang seharusnya diketahui meliputi:

1. Definisi dan Manfaat ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik yang secara alami disiapkan oleh ibu untuk bayinya, kaya akan nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pemberian ASI yang paling dianjurkan adalah ASI eksklusif, yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai pemberian hanya ASI saja kepada bayi, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, sejak bayi lahir hingga berusia enam bulan. Pengecualian hanya diberikan untuk vitamin, mineral, atau obat-obatan jika diperlukan secara medis (WHO, 2019; Humune et al., 2020). Definisi ini juga sejalan dengan kebijakan pemerintah Indonesia, yang menjadikan program ASI eksklusif 6 bulan sebagai upaya penting untuk mengurangi tingkat kematian bayi dan stunting (Kemenkes, 2021).



Manfaat pemberian ASI eksklusif sangatlah besar, baik bagi bayi maupun ibu. Untuk bayi, ASI berperan sebagai "vaksinasi pertama" yang melindungi dari berbagai penyakit infeksi, seperti diare dan pneumonia, karena mengandung antibodi alami dan faktor kekebalan tubuh (UNICEF & WHO, 2020). Selain itu, ASI eksklusif juga menjadi fondasi penting bagi perkembangan otak dan fisik bayi secara optimal, berkat kandungan nutrisi lengkap dan seimbang seperti DHA dan AA yang vital untuk pembentukan jaringan saraf. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif cenderung memiliki berat badan yang ideal dan perkembangan motorik yang lebih baik (Ahmed et al., 2023; Dinkes Banda Aceh, 2024).

Bagi ibu, menyusui secara eksklusif juga membawa berbagai dampak positif. Proses menyusui dapat membantu rahim berkontraksi lebih cepat sehingga mengurangi risiko perdarahan pasca-melahirkan (Dinkes Karangasem, 2024). Selain itu, kegiatan menyusui dapat menjadi momen ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi, serta membantu ibu terhindar dari baby blues syndrome. Pemberian ASI eksklusif juga terbukti dapat menjadi metode alami untuk menjarangkan kehamilan. Oleh karena itu, pengetahuan yang komprehensif tentang definisi dan manfaat ini menjadi modal penting bagi ibu menyusui dalam menjalankan perannya dengan baik.



2. Pemberian ASI yang Tepat

Pemberian ASI eksklusif tidak hanya tentang kuantitas, tetapi juga tentang kualitas dan teknik yang benar. Poin pertama yang krusial adalah Inisiasi Menyusui Dini (IMD), yaitu penempatan bayi di dada ibu segera setelah lahir untuk melakukan kontak kulit ke kulit selama minimal satu jam. WHO dan UNICEF (2018) merekomendasikan IMD sebagai langkah awal yang vital karena terbukti dapat mempercepat proses ibu menyusui, menstabilkan pernapasan dan suhu tubuh bayi, serta mendorong ikatan emosional (Kemenkes, 2021). Kontak kulit ke kulit ini juga secara alami memicu refleks mencari puting pada bayi, sehingga meningkatkan kemungkinan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Keberhasilan menyusui sangat bergantung pada posisi dan pelekatan yang benar setelah IMD. Posisi menyusui harus nyaman bagi ibu dan bayi, dengan posisi tubuh bayi lurus dan menghadap ke payudara ibu. Sementara itu, pelekatan yang efektif terjadi saat mulut bayi terbuka lebar dan mampu memasukkan sebagian besar areola, bukan hanya puting (IDAI, 2023). Pelekatan yang tepat memastikan bayi mendapatkan ASI secara optimal dan mencegah masalah umum seperti puting lecet atau nyeri pada ibu, yang sering kali menjadi alasan utama kegagalan menyusui.

Bayi harus disusui sesuai permintaan (*on demand*), bukan berdasarkan jadwal yang kaku juga penting untuk diketahui. Frekuensi menyusui yang tepat adalah saat bayi menunjukkan tanda-tanda lapar, seperti membuka



mulut, menjulurkan lidah, atau mengisap jari-jarinya. Prinsip *supply and demand* berlaku di sini; semakin sering bayi menyusui, semakin banyak produksi ASI yang dihasilkan ibu. Praktik ini memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup dan membantu menjaga kelancaran produksi ASI (UNICEF, 2022). Oleh karena itu, pengetahuan yang baik tentang IMD, posisi, pelekatan, dan menyusui *on demand* adalah kunci bagi ibu menyusui untuk sukses dalam program ASI eksklusif.

3. Tanda-Tanda Kecukupan ASI dan Penanganan Masalah

Ibu menyusui sering kali dihadapkan pada kekhawatiran tentang kecukupan ASI atau masalah-masalah yang mungkin timbul. Pengetahuan yang memadai mengenai hal ini menjadi krusial agar ibu tetap termotivasi dan tidak menyerah. Ada beberapa indikator penting yang dapat membantu ibu untuk yakin bahwa bayinya mendapatkan nutrisi yang cukup, serta panduan praktis untuk mengatasi tantangan umum saat menyusui. (IDAI, 2023)

Pengetahuan mengenai tanda kecukupan ASI dan cara penanganan masalah ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri ibu. Dengan bekal informasi yang akurat, ibu menyusui tidak akan mudah panik dan dapat mengambil langkah yang tepat, sehingga program ASI eksklusif bisa berjalan sukses hingga enam bulan (WHO, 2020). Berikut adalah poin-poin yang perlu dipahami ibu menyusui terkait kecukupan ASI dan penanganan masalah:



a. Tanda-Tanda Kecukupan ASI

- 1) Frekuensi menyusui: Bayi menyusui setidaknya 8-12 kali dalam 24 jam.
- 2) Frekuensi buang air: Bayi buang air kecil setidaknya 6-8 kali sehari dengan urin berwarna kuning jernih. Frekuensi buang air besar juga menunjukkan kecukupan nutrisi.
- 3) Kenaikan berat badan: Bayi mengalami kenaikan berat badan yang stabil dan sesuai dengan kurva pertumbuhan normal.
- 4) Perilaku bayi: Bayi tampak tenang dan puas setelah menyusui, serta aktif dan sehat saat tidak menyusui.

b. Penanganan Masalah Umum Menyusui

- 1) Puting lecet: Biasanya disebabkan oleh pelekatan yang tidak benar. Solusinya dengan memperbaiki posisi dan pelekatan, serta mengoleskan sedikit ASI di puting setelah menyusui.
- 2) Payudara bengkak (*engorgement*): Terjadi karena penumpukan ASI yang berlebihan. Penanganan yang dapat dilakukan dengan kompres hangat atau dingin, memijat payudara, dan menyusui bayi sesering mungkin hingga payudara terasa lebih kosong.



- 3) Produksi ASI kurang: Situasi ini sering kali disebabkan oleh stres, kelelahan, atau frekuensi menyusui yang jarang. Ibu perlu meningkatkan frekuensi menyusui atau memompa ASI, memastikan asupan nutrisi dan cairan yang cukup, serta mengelola stres.

4. Dukungan untuk Keberhasilan ASI Eksklusif

Keberhasilan program ASI eksklusif tidak hanya bergantung pada pengetahuan dan usaha ibu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu, mengurangi stres, dan memastikan ibu merasa nyaman selama menyusui (WHO, 2021). Dukungan utama datang dari suami dan keluarga terdekat. Suami dapat terlibat secara aktif dengan membantu tugas rumah tangga, menemani ibu saat menyusui, atau mengurus bayi setelah menyusui. Keterlibatan ini membuat ibu merasa tidak sendirian dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan menyusui.

Selain keluarga, peran tenaga kesehatan dan komunitas juga sangat vital. Tenaga kesehatan, seperti bidan atau konselor laktasi, dapat memberikan informasi yang akurat, membimbing ibu dalam teknik menyusui yang benar, dan membantu menyelesaikan masalah yang muncul. Bantuan dari tenaga profesional ini sangat penting, terutama pada minggu-minggu pertama setelah ahirkan, saat ibu mungkin masih beradaptasi dengan peran barunya. Di sisi



lain, dukungan dari komunitas, seperti sesama ibu menyusui atau kelompok pendukung ASI, juga memberikan motivasi dan tempat berbagi pengalaman.

Dukungan yang terstruktur dan berkelanjutan inilah yang menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan ASI eksklusif hingga enam bulan penuh. Sebuah studi menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan memiliki tingkat keberhasilan menyusui yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak (Aulia et al., 2022). Dengan demikian, pemahaman tentang pentingnya dukungan ini akan mendorong ibu menyusui untuk mencari bantuan saat diperlukan, sehingga dapat menjalani proses menyusui dengan lebih percaya diri dan berhasil.

C. Konsep Sikap

Sikap merupakan respons atau reaksi tertutup dari seseorang terhadap suatu objek, yang terbentuk melalui pengalaman dan keyakinan (Notoatmodjo, 2020). Dalam konteks penelitian ini, sikap merujuk pada kecenderungan ibu menyusui di Kabupaten Gowa dalam merespons ASI eksklusif. Sikap ini tidak terwujud sebagai tindakan nyata, melainkan kondisi mental yang memengaruhi perilaku ibu saat menyusui. Sikap memiliki tiga komponen utama, yaitu kepercayaan, perasaan, dan kecenderungan untuk bertindak, yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, orang lain, dan budaya (Sutijah, 2022).



Tingkatan sikap ibu menyusui terhadap ASI eksklusif dapat diukur dari seberapa kuat ibu dalam menerima, merespon, menghargai, hingga bertanggung jawab terhadap praktik ASI eksklusif (Notoatmodjo, 2020). Dengan demikian, inti dari konsep sikap dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah sikap ibu menyusui sudah sejalan dengan praktik terbaik yang direkomendasikan. Sikap ini menjadi landasan penting bagi komitmen ibu untuk memberikan ASI eksklusif secara penuh, yang sejalan dengan tujuan penelitian untuk mengukur gambaran sikap ibu menyusui di wilayah Gowa.

Oleh karena itu, untuk dapat berhasil dalam program ASI eksklusif, seorang ibu menyusui diharapkan memiliki sikap-sikap ideal yang mendukung. Sikap-sikap ini memengaruhi komitmen, daya juang, dan ketahanan ibu dalam menghadapi berbagai tantangan menyusui. Sikap yang harus dimiliki ibu menyusui adalah sebagai berikut:

1. Sikap Keyakinan dan Kepercayaan Diri

Sikap ini menjadi fondasi utama bagi keberhasilan ASI eksklusif. Keyakinan seorang ibu bahwa ASI adalah nutrisi terbaik tidak hanya didasari oleh pengetahuan, tetapi juga oleh penerimaan penuh terhadap peran uniknya dalam memberikan asupan gizi yang tak tergantikan bagi buah hatinya. Keyakinan ini akan memotivasi ibu untuk memilih ASI di atas pilihan lain, bahkan saat dihadapkan pada tekanan sosial atau iklan susu formula yang



gencar. Tanpa keyakinan ini, keraguan akan mudah muncul, apalagi saat proses menyusui terasa sulit pada awalnya (Tse et al., 2021).

Kepercayaan diri adalah perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri. Seorang ibu yang percaya diri tidak akan mudah goyah saat produksi ASI terasa sedikit atau saat mendengar komentar negatif dari orang lain. Ibu akan menganggap tantangan sebagai bagian alami dari proses belajar menyusui. Kepercayaan diri ini juga membantu ibu membangun ikatan emosional yang kuat dengan bayinya, yang pada gilirannya akan memicu hormon oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan kata lain, keyakinan dan kepercayaan diri bekerja sama untuk menciptakan lingkungan mental yang positif dan mendukung keberhasilan menyusui. (Sutrismi et al., 2023).

2. Sikap Positif Terhadap Proses Menyusui

Sikap positif terhadap menyusui mengubahnya dari sekadar kewajiban menjadi pengalaman yang membahagiakan. Sikap ini memungkinkan ibu untuk melihat menyusui sebagai momen intim untuk membangun ikatan dengan bayinya. Perasaan bahagia dan puas ini melepaskan hormon yang tidak hanya bermanfaat bagi kondisi psikologis ibu, tetapi juga secara fisiologis mendukung produksi ASI (Kresnawati, 2023).

Sebaliknya, sikap negatif dan perasaan stres dapat menghambat pelepasan hormon laktasi, yang pada akhirnya dapat mengurangi pasokan ASI (Azhira et al., 2024). Sikap positif menciptakan lingkaran umpan balik yang positif, di mana semakin ibu menikmati menyusui, semakin rileks dan bahagia



perasaannya, sehingga proses menyusui menjadi lebih lancar dan berhasil. Oleh karena itu, memandang menyusui sebagai anugerah, bukan beban, adalah hal yang sangat penting (Perwiraningrum & Annadiyah, 2023).

3. Sikap Ketekunan dan Komitmen

Ketekunan dan komitmen adalah sikap krusial yang diperlukan saat menghadapi tantangan di awal proses menyusui. Menyusui tidak selalu berjalan mulus, sering kali ibu akan menghadapi kendala seperti puting lecet atau payudara bengkak (Yuniarti, 2021). Ketekunan membuat ibu bersedia untuk terus mencoba dan mencari solusi, alih-alih menyerah pada kesulitan pertama. Sikap ini juga mendorong ibu untuk terus menyusui sesuai permintaan bayi, yang merupakan kunci utama dalam menjaga pasokan ASI tetap optimal (Fitri et al., 2021).

Komitmen adalah janji yang kuat pada diri sendiri untuk mencapai tujuan, yaitu memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan. Komitmen ini membuat ibu lebih fokus pada tujuan jangka panjang, yaitu kesehatan dan tumbuh kembang optimal bayinya, terlepas dari godaan untuk memberikan susu formula atau makanan pendamping dini (Perwiraningrum & Annadiyah, 2023). Ketekunan dan komitmen bekerja sama untuk memastikan bahwa ibu memiliki daya juang yang diperlukan untuk melewati masa-masa sulit dan mencapai keberhasilan menyusui secara penuh.



4. Sikap Keterbukaan dan Menerima Dukungan

Sikap keterbukaan adalah kemauan ibu untuk mencari dan menerima informasi yang benar tentang menyusui. Tidak semua ibu memiliki pengetahuan yang lengkap sejak awal, jadi sikap ini membuat ibu aktif mencari bimbingan dari sumber terpercaya, seperti tenaga kesehatan atau konselor laktasi, saat menemui masalah (Sari et al., 2022). Sikap keterbukaan juga mencakup kesiapan untuk mengoreksi mitos atau informasi yang salah tentang menyusui yang mungkin ia dengar dari orang lain. Tanpa sikap ini, ibu bisa terjebak dalam informasi yang tidak akurat, yang dapat membahayakan keberhasilan menyusui.

Kemauan untuk menerima dukungan merupakan jembatan yang menghubungkan ibu dengan sumber daya di sekitarnya. Ibu yang terbuka untuk menerima bantuan dari suami, keluarga, atau kelompok pendukung ASI akan merasa lebih kuat dan tidak sendirian. Dukungan emosional dan praktis dari keluarga dapat mengurangi stres dan kelelahan ibu, sehingga ibu bisa lebih fokus pada proses menyusui (Hasmi & Maimunah, 2021). Sikap ini menunjukkan bahwa ibu menyadari menyusui adalah sebuah perjalanan bersama, bukan beban yang harus ditanggung sendirian.



D. Originalitas Penelitian

Table 1. Originalitas Penelitian

No	Judul; Penulis; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen)	Hasil
1.	Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif Di Desa Sibedi Wilayah Kerja Puskesmas Marawola Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi Apriyanti, (2020)	D: deskriptif S: 24 subjek V: Pengetahuan, sikap ibu tentang ASI I: Kuesioner yang berkaitan dengan identitas, pengetahuan, sikap ibu tentang ASI	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu yang baik tentang ASI Eksklusif sebanyak 66,7%, cukup dan kurang sebanyak 16,7%. Sikap ibu yang baik tentang ASI Eksklusif sebanyak 66,7% dan sikap cukup sebanyak 33,3%,
2.	Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Asi Eksklusif Di Uptd Puskesmas Haliwen Lelo, N. S., Mau, D. T., & Rua, Y. M. (2021)	D: studi kuantitatif yang menggunakan pendekatan cross sectional S: 30 responden V: Pengetahuan ibu tentang pemberian ASI I: Kuesioner pengetahuan ibu tentang ASI	Sebagian besar pengetahuan ibu berdasarkan umur kurang dari 30 tahun sebanyak 19 orang (63,3%). Sebagian besar pengetahuan ibu berdasarkan pendidikan SD dan SMP sebanyak 24 orang (80%). Sebagian besar pengetahuan ibu berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak 15 orang (50%). Sebagian besar pengetahuan ibu berdasarkan jumlah anak



			dengan jumlah anak satu sebanyak 11 orang (36,7%).
3.	Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Tirta Anggraini, Leny (2023)	D: penelitian deskriptif S: 33 responden V: Pengetahuan ibu hamil I: Kuesioner pada ibu hamil yang datang berkunjung ke Klinik Budi Mulia Medika Palembang pada bulan September 2023	Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 18 responden (54,5%) memiliki pengetahuan baik, 13 responden (39,4 %) memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 2 responden (6,1%) memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif pada Bayi
4.	Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif di Puskesmas Muara Batu Kabupaten Aceh Utara Febby Tyahnandari , Noviana Zara , Muhammad Khalilul Akbar (2022)	D: penelitian deskriptif dengan pendekatan cross- sectional S: 90 responden V: pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif I: Koesioner	Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 39 orang (43,3%) dan yang terendah berpengetahuan baik sebanyak 15 orang (16,7%)
5.	Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kawat	D: penelitian deskriptif dengan pendekatan cros sectional S: 42 responden V: pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 42 responden sebagian besar ibu memiliki penegtahuan baik yaitu 29 orang (69,0%), sedangkan yang memiliki pengetahuan



(2021)	I: kuesioner yang terdiri dari 22 pertanyaan mengenai pengetahuan dan 15 pernyataan mengenai sikap positif dan negatif yang terdiri dari pengertian ASI, manfaat ASI, jenis dan komposisi ASI, cara menyusui yang benar dan waktu pemberian ASI	cukup sebanyak 13 orang (31,0%), dan yang memiliki sikap positif sebanyak 28 orang (66,7%) sedangkan yang memiliki pengetahuan negatif sebanyak 14 orang (33,3%) kesimpulan dari penelitian ini ibu berpengetahuan baik dan mempunyai sikap positif terhadap pemberian ASI Eksklusif.
--------	---	--

