

BAB 2

TINJAUAN PUSATAKA

2.1 Edukasi dengan Media *Flipchart*

2.1.1 Definisi Edukasi

Pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan kemampuan untuk mematuhi peraturan serta meningkatkan kesehatan mereka, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Di antara banyak aspek pendidikan kesehatan adalah promosi kesehatan, yang bertujuan untuk membantu masyarakat umum dalam membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan mereka sendiri.

Definisi edukasi mengurangi bagaimana Klasifikasi Intervensi Keperawatan (NIC) mendefinisikan edukasi sebagai proses menciptakan dan menyampaikan instruksi dan pengalaman belajar yang membantu orang, keluarga, kelompok, atau komunitas mengadopsi perilaku terkontrol yang mempromosikan hidup sehat. Edukasi adalah upaya untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan baru dengan memperkuat perilaku dan pengalaman tertentu, dan edukasi adalah proses interaktif yang mempromosikan pembelajaran (Agustina Nia, 2022).

Menurut (Buku *Theoretical Foundations of Health Education*) menjelaskan bahwa edukasi merupakan suatu disiplin ilmu yang diterapkan secara sistematis dan terencana. Proses penyampaian edukasi kesehatan melibatkan berbagai teknik, seperti pembuatan brosur, penyampaian ceramah, dan diskusi kelompok, serta penggunaan media seperti video dan pelatihan berbantuan computer. Edukasi mencakup fungsi yang lebih luas, termasuk mobilisasi masyarakat dan advokasi, yang kini dikenal sebagai promosi kesehatan. Tujuan utama dari edukasi adalah untuk memengaruhi faktor-faktor yang mendasari perilaku, sehingga perilaku sehat dapat berkembang secara sukarela tanpa paksaan. Edukasi dapat dilakukan di berbagai tingkatan, mulai dari individu dalam sesi konseling, kelompok dalam diskusi, hingga komunitas melalui kampanye yang lebih luas (Manoj & A., 2020).

2.1.2 Metode Edukasi

Metode pendidikan kesehatan adalah strategi yang digunakan untuk mengkomunikasikan kepada sasaran pendidikan kesehatan yang terbagi menjadi 3 yaitu: individu, kelompok, dan masa. Macam-macam pembelajaran dalam pendidikan kesehatan berupa:

2.1.3.1 Metode Pendidikan Individual

Dalam pendidikan kesehatan, pendekatan pendidikan individu digunakan untuk mendidik orang-orang yang mulai menunjukkan minat dalam perubahan perilaku sebagai proses inovatif dan untuk mendorong praktik baru. Teknik pendidikan individu yang sering digunakan meliputi wawancara, konsultasi pribadi, serta bimbingan dan konseling.

2.1.3.2 Metode Pendidikan Kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok, harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan lain dengan kelompok yang kecil. Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran Pendidikan. Metode pendidikan kelompok terbagi menjadi 2, yaitu :

Pertama, kelompok besar adalah kelompok yang memiliki lebih dari 15 peserta dalam sesi. Untuk kelompok besar, seminar dan ceramah merupakan metode pengajaran yang efisien. Kedua, Kelompok kecil disini jika jumlah sasaran kurang dari 15 orang, metode yang cocok untuk kelompok bias dilakukan dengan diskusi kelompok.

2.1.3.3 Metode Pendidikan Massa

Strategi pendidikan yang diterapkan menyasar audiens yang luas tanpa membedakan berdasarkan posisi sosial ekonomi, usia, jenis kelamin, pekerjaan, atau tingkat pendidikan. Pendekatan pendidikan massal terhadap pendidikan kesehatan mungkin hanya meningkatkan kesadaran; tidak mungkin mengakibatkan perubahan perilaku. Kuliah umum, pidato, simulasi, artikel majalah, film fitur, dan papan iklan adalah beberapa contoh teknik pengajaran massal (Aji dkk., 2023).

2.1.3 Definisi Media *Flipchart*

Media *flipchart* adalah alat bantu visual yang digunakan dalam presentasi atau edukasi, yang terdiri dari papan besar yang dapat diputar atau dibalik, biasanya dilengkapi dengan kertas besar yang dapat ditulis atau digambar. *Flipchart* sering digunakan dalam konteks pendidikan, pelatihan, dan pertemuan untuk menyampaikan informasi secara jelas dan menarik, serta memungkinkan interaksi langsung dengan audiens. Penggunaan *flipchart* memungkinkan presenter untuk mencatat ide-ide, menggambar diagram, atau menampilkan data secara real-time, sehingga meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Media ini dianggap efektif karena dapat menarik perhatian dan memfasilitasi diskusi kelompok (Marhamah, 2019).

Flipchart adalah buku lipat dalam bentuk lembar gambar, penjelasan, atau kumpulan tiga gambar atau lebih. *Flipchart* dikelompokkan pada aspek, lembaran ini relatif besar untuk dilihat secara kelompok. Flip chart dimaknai juga flip book atau sebuah buku lembaran yang dibalik (*flip book of sheets*). Flip book paling cocok untuk kelompok kecil yang terdiri dari empat hingga lima orang, sedangkan *flipchart* paling cocok untuk proses pembelajaran dalam kategorik kelompok besar yang mencakup tiga puluh orang. Salah satu metode lembarfan yang lebih mudah dan cukup berguna (Amin, 2019).



Gambar 2.1 Media *Flipchart*

2.1.4 Manfaat Media *Flipchart*

Menurut artikel (Amin, 2019) manfaat penggunaan media *flipchart* yaitu : mampu mendeskripsikan suatu keadaan dengan gambar, menunjukkan tahap - tahap implelementasi suatu mekasnisme dan menganjurkan responden secara berkelompok / individu untuk mengamati sikap responden pada masalah tertentu.

Manfaat lain *flipchart* juga berfungsi sebagai alat kolaboratif yang mendukung kerja sama antar responden. Maka menggunakan *flipchart*, responden dapat berkontribusi dalam mencatat hasil diskusi kelompok, sehingga semua suara dapat didengar dan dihargai. Media *flipchart* ini tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga membangun keterampilan komunikasi dan kerja tim yang penting. Namun, *flipchart* dapat digunakan dalam berbagai konteks, baik dalam pembelajaran formal maupun informal, sehingga fleksibilitasnya menjadi nilai tambah (Fatimah & Nuryaningsih, 2018).

2.1.5 Manfaat Edukasi dengan Media *Flipchart*

Edukasi menggunakan media *flipchart* memiliki berbagai manfaat yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan audiens. *Flipchart* sebagai media visual memungkinkan penyampaian informasi yang lebih jelas dan menarik, sehingga pengguna dapat dengan cepat memahami ide – ide kesehatan yang rumit. Selain itu, penggunaan *flipchart* mendorong interaksi dan diskusi, yang dapat memperkuat pemahaman dan retensi informasi. Penggunaan media visual dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan motivasi peserta dan memperbaiki hasil pembelajaran. Oleh karena itu, *flipchart* dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan interaktif selain menjadi alat untuk tujuan informasi (Galmarini et al., 2024).

Menurut penelitian sebelumnya oleh (Dewi & Caesar, 2022) mengungkapkan bahwa penggunaan media *flipchart* dalam edukasi kesehatan secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta tentang topik kesehatan yang diajarkan. Dalam studi tersebut, peneliti melibatkan sekelompok peserta yang diberikan materi edukasi tentang gizi seimbang menggunakan *flipchart*, dibandingkan dengan

kelompok yang menerima informasi melalui metode konvensional. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan *flipchart* memiliki skor pemahaman yang lebih tinggi dalam evaluasi pasca-pelatihan. Peneliti juga mencatat bahwa media *flipchart* mendorong interaksi yang lebih aktif antara pengajar dan peserta, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa *flipchart* dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran kesehatan selain bertindak sebagai alat bantu visual.

2.1.6 Indikasi Edukasi dengan Media *Flipchart*

Indikasi dalam edukasi menggunakan media *flipchart* berfokus pada identifikasi kebutuhan dan tujuan pembelajaran yang spesifik untuk audiens. Pertama, penting untuk menganalisis masalah kesehatan yang relevan di komunitas, seperti prevalensi penyakit tertentu atau kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat. Dengan menggunakan *flipchart*, informasi dapat disajikan secara visual dan interaktif, yang membantu audiens memahami konsep-konsep kompleks dengan lebih baik. Selain itu, evaluasi efektivitas sesi edukasi dapat dilakukan melalui umpan balik dan pengukuran perubahan pengetahuan peserta, yang akan memberikan indikasi tentang keberhasilan metode yang digunakan (Galmarini et al., 2024).

2.1.7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Edukasi dengan Media *Flipchart*

SOP (Standar Operasional Prosedur) edukasi dengan media *flipchart*. Dalam edukasi ini, *flipchart* digunakan sebagai alat bantu visual yang menarik dan informatif. Sehubungan dengan hal ini, sebuah program pendidikan sedang dikembangkan untuk membantu ibu pasca persalinan memahami dan merasa lebih positif tentang nilai menyusui eksklusif untuk bayi mereka. Proses ini dimulai dengan langkah-langkah yang terstruktur dan sistematis, yaitu :

Langkah pertama : Mempersiapkan materi edukasidengan menyusun materi edukasi yang komprehensif tentang ASI Eksklusif. Dalam tahap ini, membuat

media *flipchart* yang menarik dan informatif, dilengkapi dengan gambar-gambar yang relevan serta poin-poin penting yang mudah dipahami. Selain itu, menyiapkan kuesioner yang dirancang untuk mengukur pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah sesi edukasi. Kuesioner ini akan menjadi alat penting untuk menilai efektivitas program edukasi yang di jalankan.

Langkah kedua : Setelah materi siap, memberikan kuesioner kepada ibu-ibu postpartum. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan dan sikap mereka tentang ASI eksklusif sebelum mengikuti edukasi. Hasil dari kuesioner ini dicatat sebagai data baseline, yang akan menjadi acuan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah sesi edukasi.

Langkah ketiga : Pelaksanaan Sesi Edukasi, kemudian mengatur tempat yang nyaman dan tenang untuk sesi edukasi. Dalam suasana yang mendukung, penyuluh memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari edukasi kepada responden. Materi edukasi disampaikan dengan menggunakan media *flipchart* secara interaktif, namun penyuluh melibatkan ibu-ibu untuk bertanya dan berdiskusi. Penyuluh menyediakan waktu khusus untuk sesi tanya jawab setelah penyampaian materi, sehingga ibu-ibu dapat lebih memahami dan mendalami topik yang dibahas.

Langkah keempat : Setelah sesi edukasi selesai, penyuluh mengedarkan kembali kuesioner yang sama kepada ibu-ibu postpartum. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap mereka setelah mengikuti edukasi. Hasil dari kuesioner ini dicatat sebagai data akhir, yang akan memberikan gambaran tentang dampak dari edukasi yang telah dilakukan.

Langkah kelima : Jika data telah terkumpul, penyuluh melanjutkan ke tahap analisis. Penyuluh mengolah data dari kuesioner sebelum dan sesudah edukasi untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media *flipchart* terhadap pengetahuan dan sikap ibu postpartum tentang ASI Eksklusif. Metode statistik yang sesuai digunakan untuk memastikan hasil analisis yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Langkah keenam : Evaluasi, penyuluh melakukan evaluasi terhadap proses edukasi dan materi yang disampaikan. Evaluasi ini penting untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari program yang telah dilaksanakan, serta untuk merumuskan langkah-langkah perbaikan di masa mendatang. Dalam rangka membantu ibu postpartum menyadari pentingnya pemberian ASI Eksklusif bagi kesehatan bayinya, penyuluh berharap program edukasi ini terus berkembang dan menawarkan keuntungan yang lebih banyak.

2.2 Pengetahuan dan Sikap Ibu

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemahaman seseorang terhadap suatu hal. Unsur - unsur yang membentuk pengetahuan meliputi subjek yang diketahui, serta kesadaran akan hal yang ingin dipelajari.

Persepsi seseorang tentang suatu objek “tahu / mengetahui” terjadi. Panca indera manusia digunakan untuk penginderaan ini. Salah satu bidang yang paling penting untuk pengembangan perilaku individu adalah pengetahuan atau kognisi. Karena pendidikan formal memengaruhi pengetahuan, diyakini bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan menghasilkan informasi yang lebih luas. Namun, mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah juga tidak sepenuhnya cuek. Pendidikan formal bukan satu – satunya cara untuk mengembangkan pengetahuan , pendidikan non – formal juga dapat berkontribusi pada pertumbuhan ini (Windi, 2019).

2.2.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah memori, rasa ingin tahu, pikiran dan penalaran, logika, bahasa dan kebutuhan manusia (Windi, 2019). Menurut Buku Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

2.2.2.1 Pendidikan

Pendidikan adalah proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam upaya untuk membawa kematangan manusia melalui pengajaran dan pelatihan. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi dengan demikian lebih cepat dalam menyerap dan memahami informasi, sehingga memperluas basis pengetahuan mereka.

2.2.2.2 Informasi/Media Massa

Informasi adalah proses pengumpulan, pengolahan, penyimpanan, perubahan, pengumuman, penilaian, dan berbagi data untuk tujuan tertentu. Informasi yang dapat langsung mempengaruhi orang, menciptakan perubahan, dan memperluas pemahaman disediakan oleh pendidikan formal dan informal. Banyak media massa telah muncul sebagai hasil dari kemajuan teknologi, dan mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi opini publik. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang; jika mereka sering terpapar pada suatu subjek, pengetahuan dan pemahaman mereka akan meningkat.

2.2.2.3 Sosial, Budaya, Ekonomi

Adat istiadat atau tradisi seseorang yang dilakukan tanpa berpikir itu bahkan tanpa melakukannya, baik atau buruk, dia akan belajar lebih banyak. Pengetahuan seseorang akan dipengaruhi oleh situasi ekonomi mereka karena akan memutuskan apakah fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu tersedia. Seseorang dengan latar belakang sosial budaya yang rendah, dan sebaliknya. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh situasi keuangan individu karena mereka yang memiliki status keuangan yang lebih rendah dari rata – rata akan lebih sulit mengakses sumber daya yang orang tersebut butuhkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan.

2.2.2.4 Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi interaksi antar manusia, baik positif maupun negatif, lingkungan dapat berdampak pada bagaimana orang memperoleh pengetahuan. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan informasi yang kurang berguna.

2.2.2.5 Pengalaman

Pengalaman dapat datang dari pengalaman seseorang sendiri atau pengalaman orang lain, dan dapat memperluas pengetahuan yang sudah ada atau mengungkap

fakta-fakta yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Seseorang dapat belajar bagaimana menghadapi suatu masalah dari pengalaman mereka, dan mereka dapat menerapkan informasi tersebut jika mereka menemui masalah yang sama lagi.

2.2.2.6 Usia

Sikap dan pemahaman seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia, oleh karena itu pengetahuan yang mereka peroleh akan berkembang dan meluas seiring bertambahnya usia (Budiman & Agus, 2024).

2.2.3 Tahapan Pengetahuan

Tahapan pengetahuan ada enam tahapan yaitu, antara lain :

2.2.2.1 Tahu (*Know*)

Mengingat materi yang dipelajari sebelumnya mungkin dianggap mengetahui. Termasuk mengingat kembali secara spesifik dari seluruh materi yang telah diteliti yang telah diterima dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

2.2.2.2 Memahami (*Comprehention*)

Memhami diartikan sebagai kemampuan memberikan penjelasan menyeluruh tentang suatu hal yang diketahui sehingga dapat menafsirkan informasi tersebut secara akurat disebut pemahaman. Mereka yang telah memahami pokok bahasan harus mampu mendeskripsikan, mengilustrasikan, menarik kesimpulan, meramalkan, dan menerapkan dengan cara lain terhadap pokok bahasan yang dipelajari.

2.2.2.3 Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menerapkan apa yang telah dipelajari pada keadaan nyata disebut penerapan. Di sini, “penerapan” mengacu pada penggunaan atau pemahaman aturan, persamaan, prosedur, konsep, dan sebagainya dalam pengaturan yang berbeda.

2.2.2.4 Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan menguraikan suatu materi ke dalam komponen-komponen yang masih berada dalam struktur organisasi yang masih berkaitan satu sama lain. Keterampilan analitis ini ditunjukkan dengan penggunaan kata kerja, pengelompokan, dan metode lainnya.

2.2.2.5 Sintesis (*Synthesis*)

Kapasitas untuk menyusun formulasi baru dengan menyusun komponen-komponen dalam bentuk keseluruhan yang berbeda disebut sintesis.

2.2.2.6 Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan melakukan penelitian terhadap suatu bahan penelitian dengan menggunakan kriteria yang sudah ada sebelumnya atau kriteria yang ditentukan sendiri berkaitan dengan evaluasi. Kuesioner atau wawancara mengenai materi yang akan diukur dari objek penelitian digunakan untuk mengukur pengetahuan (Budiman & Agus, 2024).

2.2.4 Alat Ukur Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara dan kuesioner yang menanyakan kepada peserta penelitian atau responden tentang isi materi yang ingin diukur atau diketahuinya dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan. Derajat pengetahuan dapat digunakan untuk mengubah kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur atau pahami (Budiman & Agus, 2024).

2.2.5 Definisi Sikap

Sikap seseorang adalah kecenderungan mereka untuk bereaksi terhadap petunjuk kontekstual yang mungkin memulai atau mengarahkan perilaku mereka. Secara defensif, sikap mengacu pada keadaan mental dan kognitif yang siap untuk bereaksi terhadap barang yang terorganisir berdasarkan pengalaman yang baik secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi praktik atau tindakan. Sikap juga dapat dianggap sebagai respons emosional atau sarana penilaian.

Dipercaya bahwa sikap adalah reaksi yang hanya terjadi ketika seseorang mengalami rangsangan. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu dapat didefinisikan sebagai dukungan atau kecenderungan positifnya terhadap objek tersebut, atau sebagai penolakan atau netralitas. Sikap seseorang adalah prelud untuk bagaimana mereka akan merespons hal-hal dalam suatu pengaturan tertentu (Windi, 2019).

2.2.6 Komponen Sikap Individu

Menurut ide tersebut, sikap terdiri dari tiga bagian : komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif (Azwar, 2020).

Ide-ide individu tentang apa pun yang mereka anggap benar terkait objek sikap mereka terkandung dalam komponen kognitif, yang juga dikenal sebagai komponen perseptual. Suatu konsep atau pemikiran tentang sifat atau ciri dari suatu barang dibentuk oleh penilaian terhadap apa yang telah diamati, yang dapat dipahami sebagai pembentukan komponen kognitif. Komponen yang terkait dengan aspek emosional, atau yang terhubung dengan perasaan terhadap suatu barang, dikenal sebagai komponen afektif. Elemen ini digunakan saat mencoba memahami emosi kesenangan dan ketidaknyamanan, suka dan tidak suka, dan apakah suatu objek berfungsi atau tidak. Sebagai contoh, positif dan negatif sinonim dengan perasaan bahagia dan sedih, masing-masing. Ini telah dianggap sebagai tanda bahwa elemen ini menyampaikan pandangan baik dan buruk.

Selain bersifat situasional, komponen konatif—yang juga dikenal sebagai komponen perilaku—berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu terhadap objek sikap. Kesimpulannya adalah bahwa sikap seseorang terhadap suatu objek dapat mengungkapkan keadaan pikiran umum mereka. Hal ini menunjukkan bahwa perspektif individu terhadap suatu objek dapat menentukan apakah sikap mereka positif atau negatif.

2.2.7 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pembentukan Sikap Individu

Faktor – faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap ada enam , yaitu :

2.2.7.1 Pengalaman Pribadi

Penghargaan kita terhadap rangsangan sosial akan dibentuk dan dipengaruhi oleh apa pun yang kita miliki dan alami.

2.2.7.2 Kebudayaan

Perspektif kita sangat dipengaruhi oleh budaya tempat kita dilahirkan dan dibesarkan, sangat mungkin kita akan lebih menyukai topik kebebasan berasosiasi

heteroseksual jika kita hidup dalam budaya dengan standar yang longgar untuk berasosiasi heteroseksual.

2.2.7.3 Orang Lain yang Dianggap Penting

Salah satu faktor sosial yang memengaruhi sikap kita adalah orang-orang di sekitar kita. Sikap kita terhadap apa pun akan sangat dipengaruhi oleh seseorang yang kita hormati, seseorang yang kita harapkan akan menyetujui setiap tindakan, perilaku, dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan, atau seseorang yang memiliki arti khusus bagi kita.

2.2.7.4 Media Massa

Media massa sebagai alat komunikasi. Pikiran dan keyakinan masyarakat sangat dipengaruhi oleh berbagai media massa, termasuk radio, televisi, surat kabar, majalah, dan lain-lain. Fungsi utamanya adalah menyampaikan informasi. Selain itu, komunikasi dengan rekomendasi yang dapat memengaruhi opini seseorang disebarkan oleh media massa.

2.2.7.5 Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Karena keduanya memberi orang dasar pengetahuan dan prinsip moral, lembaga pendidikan dan agama secara kolektif memiliki dampak pada bagaimana sikap terbentuk.

2.2.7.6 Faktor Emosi Dalam Diri Individu

Pengalaman pribadi dan lingkungan sekitar seseorang tidak selalu menentukan sikapnya. Pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam pelepasan frustrasi atau mekanisme pertahanan ego terkadang dapat dianggap sebagai sikap (Windi, 2019).

2.2.8 Tahapan Sikap

Tahapan – tahapan domain sikap :

2.2.8.1 Menerima.

Tahap sikap ini, yang sering disebut sebagai tahap sikap menerima, ditandai dengan sensitivitas individu terhadap rangsangan luar, yang dapat mencakup masalah, kondisi, gejala, dan sebagainya. Pada titik ini, seseorang berkembang hingga siap untuk menerima nilai-nilai yang telah diajarkan kepada mereka dan siap untuk mengidentifikasi atau mengintegrasikan nilai-nilai tersebut.

2.2.8.2 Menanggapi

Tingkat sikap ini, yang sering disebut sebagai "tahap sikap merespons," adalah kapasitas individu untuk secara aktif berpartisipasi dan merespons suatu peristiwa tertentu. Ini bukanlah tingkat penerimaan.

2.2.8.3 Menilai

Tujuan dari tahap penilaian adalah untuk memberikan suatu aktivitas atau hal makna atau penghargaan sehingga, jika itu dihentikan, akan dianggap sebagai kehilangan atau menimbulkan penyesalan. Dibandingkan dengan penilaian, penerimaan dan reaksi berada di tingkat afektif yang lebih rendah. Dalam hal mengubah perilaku, seseorang mampu menilai apakah suatu konsep atau fenomena baik atau buruk selain juga bersedia untuk menerima nilai-nilai yang diajarkan.

2.2.8.4 Mengelola

Tahap penilaian bertujuan untuk menyatukan nilai-nilai yang berbeda untuk menciptakan nilai universal baru adalah tahap sikap manajerial yang menghasilkan kemajuan menyeluruh. Proses pengembangan nilai-nilai ke dalam kerangka organisasi, termasuk hubungan di antara nilai-nilai tersebut, serta penentuan prioritas dan konsolidasi nilai-nilai yang sudah ada, dikenal sebagai pengorganisasian.

2.2.8.5 Menghayati

Tahap ini bertujuan untuk integrasi sistem nilai yang sudah ada sebelumnya pada diri seseorang, yang memengaruhi perilaku dan pola kepribadiannya, adalah tahap sikap hidup. Prinsip-prinsip ini terus-menerus meresap ke dalam sistemnya dan membentuk perasaannya. Karena tahap sikap ini sepenuhnya bijaksana, hidup adalah tingkat kemanjuran yang maksimal. Pada titik ini, anak-anak memiliki seperangkat nilai yang telah membentuk perilaku mereka untuk waktu yang lama, menciptakan "gaya hidup" yang tidak banyak bergerak, dapat diandalkan, dan realistis (Budiman & Agus, 2024).

2.2.9 Alat Ukur Sikap Individu terhadap Edukasi

Pengukuran sikap individu terlihat dari bakat yang diukur dalam ranah emosional meliputi menerima (memperhatikan), menanggapi, menghargai, mengatur, dan menghargai, maka mustahil untuk mengukur ranah afektif dengan cara yang sama seperti ranah kognitif. Skala sikap adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengukur ranah emosional seseorang terhadap perilaku suatu objek.

Hasil pengukuran disajikan sebagai kategori sikap: netral, ditolak (negatif), dan didukung (positif). Intinya, sikap adalah kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu terhadap individu lain. Skala sikap disajikan sebagai pernyataan yang diminta untuk dievaluasi oleh responden berdasarkan apakah pernyataan tersebut diterima atau ditolak dalam berbagai nilai. Akibatnya, pernyataan yang diberikan dipisahkan menjadi dua kelompok: pernyataan positif dan negatif. Subjek menilai pernyataan yang diberikan—baik positif maupun negatif (tidak setuju, sangat tidak setuju, setuju, dan sangat setuju) (Budiman & Agus, 2024).

2.3 Postpartum

Periode postpartum atau fase pascapersalinan, yang umumnya berlangsung selama enam minggu atau empat puluh dua hari adalah waktu setelah plasenta dilepaskan hingga organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum kehamilan (Yohana Sitorus et al., 2023). Postpartum adalah periode yang dimulai setelah melahirkan dan berlangsung hingga 6 minggu setelah persalinan. Pada titik ini dalam proses pemulihan pascapersalinan, sang ibu mengalami sejumlah perubahan tubuh, perubahan dalam alat produksinya, dan perubahan besar dalam kondisi mentalnya. Periode ini, yang juga dikenal sebagai *puerperium*, mencakup pemulihan dari luka persalinan, penyembuhan rahim, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai orang tua (*World Health Organization*, 2018).

Perubahan fisik yang dialami oleh ibu postpartum meliputi proses involusi uterus, perubahan hormonal, serta pemulihan dari trauma persalinan. Selain itu, ibu juga harus beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu, yang sering kali

disertai dengan tantangan dalam merawat bayi, termasuk dalam memberikan ASI Eksklusif (Bayuana et al., 2023). Kesehatan ibu postpartum sangat penting untuk memastikan bahwa ibu dapat merawat bayinya dengan baik dan memberikan ASI Eksklusif, yang merupakan nutrisi terbaik untuk bayi (Kemenkes RI, 2020).

2.4 ASI Eksklusif

2.4.1 Definisi ASI Eksklusif

Menurut (Buku Inisiasi Menyusui Dini & ASI Eksklusif) menjelaskan bahwa Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah menyusui bayi usia 0–6 bulan tanpa memberikan makanan atau minuman tambahan. Eksklusif mengacu pada fakta bahwa bayi hanya diberi ASI pada saat ini, tanpa tambahan makanan tambahan seperti : pisang, bubur beras, pepaya, biskuit, dan sejenisnya, atau cairan lain seperti susu formula, jus, madu, teh, atau air. Saat bayi melakukan isapan pertama dalam proses Inisiasi Menyusui Dini (IMD), maka akan mendapatkan ASI pertama yang bersifat bening dan cair, yang dapat menghilangkan rasa hausnya. Namun, refleksi isapan bayi akan muncul, sehingga ASI yang lebih kental akan keluar untuk memenuhi rasa laparnya (Widiartini Putu Ayu, 2018).

Berdasarkan Peraturan Pemerintahan Nomor 33 Tahun 2012 ASI adalah "cairan hidup" karena nilai gizinya yang luar biasa, yang diciptakan Tuhan secara khusus untuk membantu perkembangan bayi. Karena manusia tidak dapat meniru susunan gizi ASI, gizi dalam ASI tidak dapat dibandingkan dengan gizi dalam susu formula. Keunggulan ASI adalah dapat disesuaikan dengan kebutuhan, usia, dan kapasitas perut bayi. Sementara bayi baru lahir atau bayi di bawah usia satu bulan menerima jenis ASI yang berbeda, bayi prematur akan menerima ASI dengan nilai gizi yang berbeda. Selain itu, jumlah ASI yang diproduksi dapat dimodifikasi untuk mengakomodasi kapasitas perut bayi yang sedang tumbuh tanpa mengganggu kemampuan organ untuk bekerja (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Pemberian ASI Eksklusif harus diberikan selama 6 bulan, karena bayi belum memiliki enzim pencernaan yang ideal untuk mencerna makanan atau minuman

lain. Karena ASI memberikan perlindungan dari infeksi dan penyakit serta mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat, praktik ini sangat disarankan. Selain itu, ASI dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan anak (Agustin Budiasri, 2023).

2.4.2 Manfaat Pemberian ASI Eksklusif

Pemberian ASI Eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Manfaat pemberian ASI Eksklusif sebagai berikut:

2.4.2.1 Manfaat ASI untuk bayi

Memberikan ASI Eksklusif adalah langkah penting untuk memastikan bayi memulai kehidupannya dengan baik. ASI berperan krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi selama enam bulan pertama, membantu bayi mencapai berat badan ideal tanpa risiko obesitas. Dalam periode ini, bayi diharapkan dapat menggandakan berat lahirnya, yang menunjukkan pentingnya asupan ASI yang cukup. Namun, ibu perlu menyusui bayi secara teratur, bahkan hingga 2-3 jam sehari, sesuai dengan kebutuhan bayi yang akan 'memanggil' ibunya saat lapar. Menjadwalkan waktu menyusui dapat berisiko membuat bayi merasa kelaparan, sehingga penting untuk menyusui sesuai permintaan.

Jika bayi tidak mengalami pertumbuhan yang diharapkan, mungkin ada masalah dalam pola menyusunya atau kondisi kesehatan tertentu. Pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan juga berkontribusi pada perkembangan motorik dan kognitif bayi, seperti merangkak dan berjalan. Selain itu, ASI Eksklusif memberikan perlindungan yang lebih baik terhadap penyakit. Kandungan antibodi dalam ASI membantu bayi melawan infeksi dan penyakit, sehingga mereka cenderung lebih jarang sakit dalam menyusui dapat menurunkan risiko alergi, infeksi telinga, diare, dan penyakit perut. ASI merupakan makanan utama yang optimal karena mengandung nutrisi yang sangat baik dan mudah dicerna, serta memenuhi semua kebutuhan nutrisi bayi dari usia 0 hingga 6 bulan.

Selain itu, menyusui meningkatkan hubungan kasih sayang antara ibu dan anak. Hubungan saling bergantung terjalin melalui pemberian ASI secara rutin, yang membuat bayi merasa nyaman dalam pelukan ibu. Nutrisi yang penting untuk perkembangan otak ditemukan dalam ASI, yang membantu meningkatkan kecerdasan bayi. Bagi bayi prematur, ASI dapat disesuaikan dengan kebutuhan gizi mereka, membantu organ-organ tubuh mereka tumbuh lebih cepat. Asupan nutrisi yang baik, bayi prematur dapat berkembang dengan lebih baik, maka bayi yang mendapatkan ASI dengan baik cenderung merasa puas dan kenyang, sehingga mereka lebih mudah tidur dan memanfaatkan energi untuk pertumbuhan (Widiartini Putu Ayu, 2018).

2.4.2.2 Manfaat ASI untuk Ibu

2.4.2.2.1 Mengurangi Risiko Perdarahan

Memberikan ASI setelah melahirkan dapat membantu mencegah pendarahan pascapersalinan. Dengan menyusui, kontraksi rahim akan meningkat, yang berfungsi untuk mengurangi risiko perdarahan nifas. Proses ini juga mendukung pemulihan rahim agar berlangsung lebih cepat.

2.4.2.2.2 Membantu Menurunkan Berat Badan

Mengembalikan berat badan setelah melahirkan, menyusui bisa menjadi solusi yang efektif. Aktivitas menyusui selama enam bulan akan memanfaatkan cadangan lemak yang terakumulasi di area panggul dan paha selama kehamilan. Prosedur ini mempercepat penurunan berat badan dengan membakar kalori. Namun, menyusui memiliki keuntungan bagi ibu dan anak.

2.4.2.2.3 Meningkatkan Kesehatan Ibu

Ibu yang menyusui selama setahun atau lebih memiliki manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan. Wanita pascapersalinan sering kali lebih terlindungi dari kanker ovarium, payudara, dan rahim. Selain itu, karena menyusui meningkatkan kepadatan tulang, menyusui dapat menurunkan risiko patah tulang panggul.

2.4.2.2.4 Memperkecil Ukuran Rahim

Isapan bayi saat menyusui dapat merangsang rahim untuk mengecil. Proses ini mempercepat pemulihan pascapersalinan bagi ibu. Dengan demikian, menyusui

berperan penting dalam membantu rahim kembali ke ukuran semula. Selain itu, hal ini juga memberikan kenyamanan bagi ibu setelah melahirkan.

2.4.2.2.5 Menunda Kehamilan

Menyusui secara eksklusif hingga bayi berusia enam bulan dapat membantu menunda kehamilan berikutnya. Selama periode ini, jika ibu belum menstruasi, kemungkinan untuk hamil kembali menjadi lebih kecil. Isapan bayi di payudara merangsang produksi ASI, yang juga menekan hormon ovulasi. Dengan cara ini, menyusui dapat berfungsi sebagai metode kontrasepsi alami.

2.4.2.2.6 Mempunyai Efek Psikologis yang Menguntungkan

Saat menyusui, interaksi antara ibu dan bayi dapat memperkuat ikatan emosional. Menatap, mengelus, dan berbicara dengan bayi saat menyusui menciptakan rasa kasih sayang dan keamanan. Aktivitas ini juga meningkatkan rasa percaya diri ibu, karena merasa dibutuhkan oleh bayi. Selain itu, menyusui dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati ibu. Maka, menyusui memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi ibu dan bayi.

2.4.2.2.7 Memberikan Kepuasan bagi Ibu

Selain baik untuk bayi baru lahir, aktivitas menyusui memberi ibu rasa puas. Baik ibu maupun bayi dapat merasa nyaman dan rileks setelah menyusui. Momen-momen intim yang mempererat ikatan ibu - anak difasilitasi oleh proses ini. Dengan demikian, menyusui berubah menjadi pengalaman yang memuaskan dan menyenangkan bagi mereka berdua (Widiartini Putu Ayu, 2018).

2.4.2.3 Manfaat ASI bagi Keluarga

2.4.2.3.1 Aspek Ekonomi dan Psikologi

Karena menyusui menjaga kesehatan bayi baru lahir dan mengurangi biaya medis serta stres keluarga, tidak perlu mengeluarkan uang tambahan untuk membeli susu formula.

2.4.2.3.2 Aspek Kemudahan

Kemampuan untuk membuat perjalanan lebih nyaman dengan menghilangkan kebutuhan untuk membawa botol, susu, air panas, dan barang-barang lainnya (Isrowiyatun, 2019).

2.4.2.4 Manfaat ASI bagi Negara

2.4.2.4.1 Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak

Kualitas gizi dan perlindungan ASI membantu bayi mempertahankan status gizi yang sehat dan menurunkan kejadian penyakit dan kematian pada anak-anak. Menurut penelitian, ASI melindungi bayi dari infeksi saluran pernapasan akut, otitis media, dan diare. Anak-anak di bawah usia dua tahun memiliki prevalensi diare tertinggi, yang sering disebabkan oleh rotavirus. Dibandingkan dengan anak-anak yang tidak disusui, anak-anak yang disusui pulih lebih cepat dan memiliki tinja yang lebih sedikit secara keseluruhan. Selain antibodi, ASI juga menyediakan nutrisi seperti heksase dan asam amino yang meningkatkan penyerapan air dan natrium, sehingga menurunkan kejadian diare. Karena imunitas seluler dalam ASI mendorong pembentukan flora usus yang bersaing dengan bakteri, bayi baru lahir yang disusui juga terlindungi dari diare yang disebabkan oleh Shigela. Selain itu, anak-anak yang disusui memiliki antibodi terhadap *Helicobacter jejuni*.

2.4.2.4.2 Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Karena perawatan gabungan akan mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk merawat ibu dan bayi, persalinan dan komplikasi nosokomial, serta biaya yang terkait dengan perawatan anak yang sakit, subsidi rumah sakit pun berkurang. Tingkat rawat inap untuk anak yang diberi ASI lebih rendah daripada anak yang diberi susu formula.

2.4.2.4.3 Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa

Anak-anak yang mendapat ASI dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga menjamin kualitas generasi penerus bangsa (Isrowiyatun, 2019).

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Pada dasarnya, terdapat variasi yang luas dalam kebutuhan bayi akan ASI dan jumlah ASI yang diproduksi. Akibatnya, para ibu merasa sulit untuk memperkirakan kapan kebutuhan ASI bayi mereka akan terpenuhi. Dalam hal ini, para ibu harus menyadari perasaan lapar atau puas bayi serta penambahan berat

badan, yang merupakan indikasi bahwa bayi menerima cukup ASI (Fatmawati et al., 2020). Variabel-variabel berikut memengaruhi produksi ASI:

2.4.3.1 Faktor Makanan Ibu

Asupan makanan ibu menyusui tidak memiliki dampak langsung pada kuantitas, kualitas, atau jumlah ASI yang mereka hasilkan. Untuk menyusui bayi mereka dengan efektif, ibu menyusui membutuhkan tambahan 300–500 kalori setiap hari. Lemak yang disimpan selama kehamilan memberikan bayi sekitar 300 kalori. Oleh karena itu, ibu menyusui harus menjaga asupan makanan yang seimbang dan tidak berlebihan. Memang, menyusui dapat membantu mengurangi berat badan, memungkinkan ibu untuk mendapatkan kembali bentuk tubuhnya yang ramping dan sangat penting untuk diingat bahwa puasa atau diet dapat menurunkan produksi ASI (Ladiyah et al., 2023).

2.4.3.2 Faktor Isapan Bayi

Hipotalamus pituitari anterior dan posterior akan terstimulasi oleh isapan mulut bayi. Untuk meningkatkan sekresi prolaktin, pituitari anterior menghasilkan stimulasi, yang juga dikenal sebagai stimulasi prolaktin. ASI diproduksi oleh kelenjar susu (alveoli) sebagai respons terhadap prolaktin. Sekresi hormon oksitosin dan prolaktin akan terus menurun dan produksi ASI akan berhenti jika bayi tidak mengisap dengan sempurna atau putingnya sangat kecil (Miara et al., 2024).

2.4.3.3 Frekuensi Penyusuan

Selama beberapa bulan pertama setelah melahirkan, dianjurkan untuk menyusui bayi delapan kali sehari guna menjamin produksi ASI. Kemampuan untuk meningkatkan prolaktin dan oksitosin, dua zat kimia yang ditemukan di kelenjar susu, berkorelasi dengan frekuensi menyusui. Frekuensi menyusui pada bayi yang tidak terjadwal dan jangka panjang mengakibatkan penurunan produksi ASI. Karena isapan bayi berdampak signifikan pada stimulasi suplai ASI, menyusui terjadwal akan berdampak negatif (Ladiyah et al., 2023).

2.4.3.4 Faktor Istirahat

Menurut (Natia Rizky, 2015) Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor istirahat. Produksi ASI juga menurun jika ibu terlalu lelah atau kurang tidur. Berdasarkan hasil pengumpulan data, kebiasaan istirahat memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap produksi ASI karena ibu pascapersalinan yang kelelahan cenderung tidak mau menyusui, sehingga produksi ASI terganggu dan mengganggu kelancaran pengeluaran ASI. Setelah melahirkan, banyak ibu pascapersalinan yang merasa kelelahan dan ingin segera tidur.

2.4.3.5 Faktor Psikologi

Masalah psikologis seperti kecemasan, keputusan, kurang percaya diri, dan jenis tekanan emosional lainnya berdampak signifikan pada produksi ASI. Para ibu mungkin kesulitan untuk menyusui anak-anak mereka dengan cukup sebagai akibat dari semua ini. Refleks prolaktin dan refleks let down pada dasarnya menentukan keberhasilan menyusui bayi. Kondisi kesehatan mental ibu memengaruhi refleks prolaktin, yang menyebabkannya memproduksi ASI sebagai respons terhadap isyarat hormonal. Hormon prolaktin kurang terstimulasi untuk memproduksi ASI ketika gangguan emosional lebih parah (Miara et al., 2024).

2.4.4 Kandungan dalam ASI

Air susu ibu (ASI) memiliki kandungan ASI yang sangat kaya dan seimbang, menjadikannya makanan terbaik untuk bayi. ASI terdiri dari sekitar 87% air, yang membantu menjaga hidrasi bayi, serta mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, zat besi dan vitamin yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Kemenkes RI, 2021a).

Menurut (Buku Inisiasi Menyusui Dini & ASI Eksklusif) menjelaskan bahwa adapun 9 kandungan Gizi dalam ASI, yaitu :

2.4.4.1 Lemak

Selain menyediakan kalori, lemak ASI merupakan sumber asam lemak yang penting. Lemak Omega 3 dan Omega 6 untuk perkembangan otak, asam lemak tak jenuh rantai panjang (seperti asam dekosahexaenoat, atau DHA), dan asam arakidonat (ARA) untuk pembentukan sel otak, perkembangan saraf, dan perkembangan retina merupakan lemak jenuh dan tak jenuh seimbang yang ditemukan dalam ASI.

2.4.4.2 Karbohidrat

Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI. Laktosa ASI sebagai gula baik lebih besar daripada susu buatan. Laktosa akan mengalami fermentasi di dalam usus untuk menghasilkan asam laktat, yang dapat digunakan untuk menghambat pertumbuhan bakteri berbahaya, mendorong pertumbuhan mikroorganisme yang mampu menghasilkan asam organik, mensintesis berbagai vitamin, membantu pengendapan kalsium-kasienat, dan memfasilitasi penyerapan berbagai mineral, termasuk kalsium dan magnesium.

Laktosa berperan penting untuk meningkatkan pertumbuhan jaringan otak bayi dan sistem saraf pusat. Laktosa memperkecil bayi diare karena menumbuhkan bakteri baik di pencernaan bayi. Laktosa juga meningkatkan penyerapan kalsium.

2.4.4.3 Protein

Protein merupakan pembentuk sel-sel tubuh bayi yang pertama ada Whey (protein lembut dan mudah dicerna) dan Kasein (protein kental dan lebih sulit dicerna): untuk pertumbuhan dan kecerdasan. Kedua, asam Amino Taurin (protein otak): asam amino esensial yang tinggi untuk pertumbuhan mata dan sel otak. Ketiga, laktoferin: untuk menjaga bakteri baik di usus bayi dan membantu pemindahan zat besi dari susu ke darah bayi. Keempat, protein unik yang disebut lisozim: untuk membantu melawan kuman berbahaya dan antibiotik alami. Kelima, nukleotida: Protein yang mendukung pertumbuhan lapisan usus, mendorong pertumbuhan bakteri baik, dan membantu penyerapan zat besi.

2.4.4.4 Zat Antibodi

Antibodi yang ditemukan dalam ASI dapat melindungi bayi selama lima hingga enam bulan. Pertama, yaitu : kolostrum untuk melindungi bayi dari infeksi, immunoglobulin melapisi usus dan mencegah masuknya kuman ini adalah protein yang membunuh kuman dan antibiotik alami. Lisozim adalah antibiotik alami melawan bakteri berbahaya, lactobacillus merupakan bakteri usus yang bermanfaat, bifidus meningkatkan pertumbuhan bakteri usus yang bermanfaat, laktoferin menenangkan saluran pencernaan, leukosit (sel darah putih) melawan : infeksi, sistem imun, dan membantu mengedarkan enzim. Sekretonik IgA untuk melindungi tubuh dari serbuan luar, oligosakarida untuk mengatur kinerja usus dan fungsi imun,

bifidobakteria untuk mengatasi sembelit, komplemen, untuk penanda dan penghancur bakteri, antistafilococcus, anti bakteri yang memberi pigmen kuning.

2.4.4.5 Karnitin

Karnitin membantu proses pembentukan energi untuk metabolisme tubuh.

2.4.4.6 Vitamin

Vitamin dalam ASI lengkap di antaranya vitamin A, B, C, D, E, dan K, khususnya: vitamin K untuk pembekuan darah (bayi yang disusui lebih mungkin mengalami pendarahan), vitamin K untuk pembekuan darah, vitamin D untuk penyerapan kalsium dan pencegahan penyakit tulang, vitamin E untuk ketahanan dinding sel darah merah dan pencegahan anemia, dan vitamin A untuk kesehatan mata, pembelahan sel, pertumbuhan dan perkembangan, serta kekebalan tubuh. Kolostrum mengandung banyak vitamin A, tetapi vitamin yang larut dalam air termasuk vitamin B (B1, B2, B6, B9, dan B12) dapat membantu menghindari anemia, kehilangan nafsu makan, pertumbuhan yang terhambat, dan iritasi kulit.

Vitamin C untuk antioksidan, sistem saraf, pertumbuhan gigi, tulang dan kolagen. B9 atau asam folat untuk membentuk sel darah merah, B6 untuk sistem saraf dan membantu suasana hati ibu menjadi lebih baik, dan B12 untuk menghasilkan sel darah yang sehat dan membantu penyerapan nutrisi.

2.4.4.7 Mineral

Kalsium merupakan mineral utama yang dibutuhkan untuk perkembangan jaringan otot dan rangka, transmisi jaringan saraf, pembekuan darah, pencegahan kemerahan pada kulit, dan percepatan pertumbuhan bayi. Seng membantu metabolisme tubuh, selenium mendorong pertumbuhan yang cepat, dan zat besi membantu bayi baru lahir terhindar dari kekurangan zat besi dan anemia.

2.4.4.8 Enzim

Enzim lipase dan amylase untuk membantu pencernaan bayi.

2.4.4.9 Air

Air berfungsi untuk mencegah dehidrasi (Widiartini Putu Ayu, 2018).

2.4.5 Penyimpanan ASI

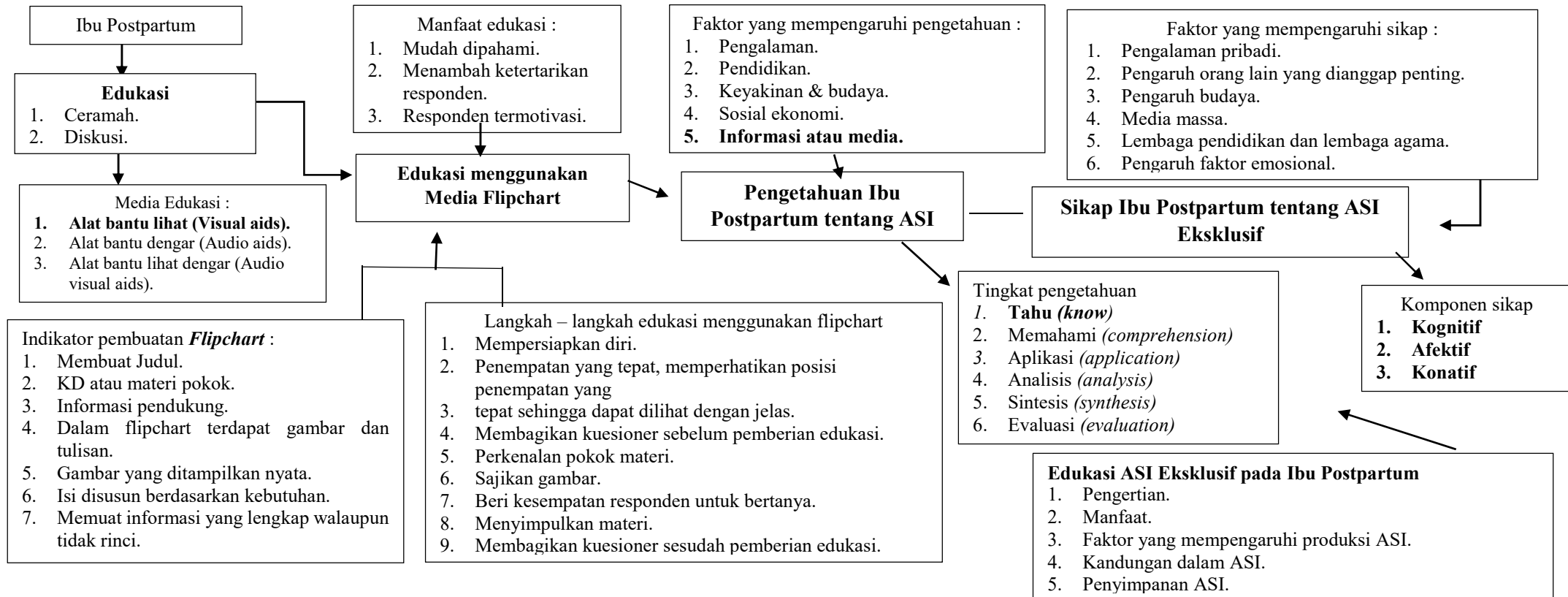
Penyimpanan air susu ibu (ASI) adalah proses penting untuk menjaga kualitas dan keamanan susu agar tetap bermanfaat bagi bayi. ASI yang diperah dapat disimpan dalam wadah bersih dan steril, seperti botol kaca atau plastik yang bebas BPA, serta kantong penyimpanan khusus untuk ASI. Untuk penyimpanan di suhu ruangan, ASI dapat disimpan selama 4 jam pada suhu 27°C hingga 32°C dan 6 hingga 8 jam pada suhu ruangan di bawah 25°C jika disimpan pada suhu ruangan. ASI dapat disimpan di lemari es hingga dua atau tiga hari (48 hingga 72 jam) pada suhu di bawah 4°C. Jika disimpan dalam freezer pada lemari es dua pintu, ASI dapat dibekukan hingga tiga hingga enam bulan, dan jika disimpan dalam tas pendingin, ASI dapat disimpan pada suhu 15°C selama 24 jam (Kemenkes RI, 2021).

Suhu penyimpanan yang tepat sangat penting untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan menjaga nutrisi dalam ASI. Saat menyimpan ASI di lemari es, penting untuk menempatkannya di bagian belakang, di mana suhu lebih stabil, dan bukan di pintu lemari es yang sering dibuka. Ketika akan menggunakan ASI yang telah dibekukan, sebaiknya susu dicairkan di dalam lemari es semalaman atau dengan merendam wadah ASI dalam air hangat. Penting untuk tidak menggunakan merebus secara langsung dikomporkan untuk mencairkan atau memanaskan ASI, karena dapat merusak nutrisi dan menciptakan titik panas yang dapat membakar mulut bayi. Dengan mengikuti pedoman penyimpanan yang tepat, ibu dapat memastikan bahwa ASI tetap aman dan bergizi untuk bayi mereka (Yundelfa Mandria, 2019).

ASI basi memiliki beberapa ciri yang dapat dikenali, di antaranya adalah perubahan aroma menjadi tengik atau asam serta adanya lapisan lemak yang terpisah saat dihangatkan, jika ASI tidak dapat tercampur meskipun sudah diaduk, ini menandakan bahwa ASI tersebut sudah basi. Ciri lain termasuk perubahan warna dan tekstur, seperti gumpalan atau berlendir, yang menunjukkan bahwa ASI tidak lagi aman untuk dikonsumsi. Selain itu, menjaga suhu penyimpanan yang tepat juga sangat krusial agar enzim dalam ASI tetap aktif dan tidak mengalami denaturasi. Rekomendasi dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyarankan agar ASI disimpan pada suhu -15°C hingga -20°C dalam freezer untuk menjaga kandungan nutrisinya (Salean et al., 2023).

2.5 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan uraian teori yang berdasar pada masalah yang akan diteliti dan berpengaruh pada pemilih variable yang akan diteliti guna mengidentifikasi masalah penelitian (Notoatmodjo, 2018).

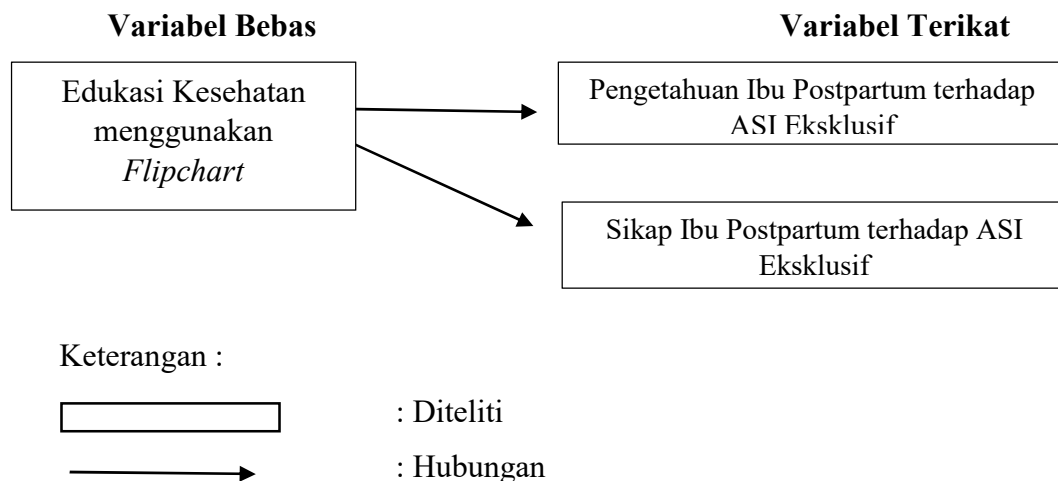


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : Calvin taluka, 2021., Rika et al, 2018., Budiman & Agus, 2024

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah sebuah gagasan tentang hubungan antara satu variabel dan variabel lainnya yang akan diukur dan diamati selama upaya penelitian (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi awal atau jawaban sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, yang perlu diuji kebenarannya melalui analisis data (Zaki & Saiman, 2021). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

2.7.1 Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya perbedaan pengetahuan ibu postpartum tentang ASI Eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

2.7.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Adanya perbedaan pengetahuan ibu postpartum tentang ASI Eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

2.7.3 Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya perbedaan sikap ibu postpartum tentang ASI Eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

2.7.4 Hipotesis Alternatif (H_a)

Adanya perbedaan sikap ibu postpartum tentang ASI Eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.