

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Menurut departemen kesehatan (1991) dalam Supariasa (2012) penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan yang baik. Umumnya pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok.

2. Tujuan penyuluhan

Menurut Supariasa (2012) tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus yaitu:

- Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi

3. Metode Penyuluhan Ceramah

Menurut kamus besar bahasa indonesia edisi 1 (1997) dalam I Dewa Nyoman Supariasa 2013 metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Pemilihan metode yang tepat harus sesuai dengan tujuan yang dicapai, jika ingin merubah pengetahuan atau pemahaman, bisa menggunakan ceramah, seminar atau presentasi. Menggunakan metode penyuluhan khususnya ceramah merupakan menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada

sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sasaran (peserta penyuluhan)

Berbagai macam metode penyuluhan yang dilakukan oleh seorang penyuluh, Supriasa (2015:57-58) mengungkapkan bahwa prinsip dalam penyuluhan menggunakan metode yang bervariasi antara metode yang satu dengan metode yang lainnya atau lebih dari satu metode karena dalam setiap metode yang akan dilakukan memiliki kelemahan dan juga kelebihan, oleh karena itu lebih baik menggunakan lebih dari satu metode yang dilakukan. Dalam menentukan metode yang akan dilakukan, dapat dilihat berdasarkan tujuan penyuluhan, tujuan penyuluhan sendiri ada 3 yaitu untuk mengubah pengetahuan, sikap dan juga keterampilan. Penyuluhan bertujuan untuk mengubah pengetahuan maka metode yang dilakukan adalah metode ceramah. Untuk mengubah sikap dapat dilakukan dengan menggunakan metode simulasi atau *role play*, sedangkan untuk mengubah keterampilan maka penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi.

a. Pengertian metode Ceramah

Menurut Supriasa (2012:113) Metode penyuluhan ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluh.

b. Tujuan metode Ceramah

Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan. Supriasa (2012:113)

c. Kelebihan metode ceramah:

- Cocok untuk berbagai jenis peserta/ sasaran.
- Mudah pengaturannya.

- Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar dari pada dengan membaca.
 - Menggunakan waktu yang efisien.
 - Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar.
 - Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu.
 - Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan.
- d. Kekurangan metode ceramah :
- Seorang ahli tentang suatu masalah belum tentu menjadi pembicara yang baik.
 - Peranan peserta menjadi pasif.
 - Pengaruh ceramah terhadap peserta sukar diukur.
 - Umpan balik terbatas.
 - Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan tanya jawab.
 - Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta.
 - Kurang menarik dan sulit dipakai jika sasarannya anak-anak.
 - Membatasi daya ingat, karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra, yaitu indra pendengar dan kadang-kadang melibatkan indra penglihat.

4. Media Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012) Media merupakan salah satu sarana penting dalam proses pendidikan dan konsultasi gizi. Peran media atau alat peraga ini sangat strategis untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektifitas proses pendidikan gizi. Menurut Santoso dan Karo-karo dalam Dewa Nyoman (2012) yang dimaksud dengan media atau alat peraga dalam dunia pendidikan kesehatan adalah semua alat, bahan, atau apapun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih mudah memperjelas pesan atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan. Jenis alat peraga atau media yang digunakan adalah visual aids non projected yaitu poster dan leaflet.

Penggunaan media leaflet dan poster, karena kedua media ini mudah dalam pembuatannya dan pesan yang disampaikan akan mudah difahami,

karena dalam leaflet dan poster mengandung gambar, bisa digunakan untuk orang yang buta huruf dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

a. Poster

Menurut Supariasa (2012) Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan tulisan dengan tujuan mempengaruhi seseorang untuk menginginkan sesuatu yang ditawarkan dan untuk mempengaruhi agar orang tersebut bertindak. Menurut Notoadmojo (2004) media poster dapat lebih efektif sebagai media penyuluhan karena membantu menstimulasi indra penglihatan. Aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi.

Hasil penelitian Siregar dkk, (2014) tentang efektifitas penyuluhan dengan menggunakan media poster terhadap peningkatan pengetahuan tentang kebersihan gigi pada siswa/ kelas III dan IV di SDN 104186 Tanjung Selamat, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media poster yaitu dari 68% menjadi 76 %.

1. Poster mempunyai ciri-ciri antara lain:

- Sederhana, tetapi mempunyai daya guna dan daya tarik yang maksimal.
- Memuat suatu pesan atau ide tertentu, yang akan disampaikan kepada orang yang melihatnya.
- Teks ringkas, jelas, dan bermakna (poster dapat menimbulkan awareness, dan sebagai alat bantu tidak mendidik dengan sendirinya)

2. Sebagai alat peraga poster mempunyai fungsi antara lain:

- Pembangkit perhatian.
- Pemberi petunjuk, seperti faktor-faktor yang perlu diperhatikan untuk mencapai suatu yang diinginkan.
- Sebagai peringatan, seperti di situai yang tidak boleh untuk membuang sampah sembarangan.
- Merangsang kreatifitas sasaran/ klien.

3. Kelebihan penggunaan poster antara lain:

- Mudah pembuatannya.
- Waktu untuk membuat poster tidak terlalu lama.
- Murah.
- Dapat menjangkau banyak sasaran.
- Mudah menggugah orang banyak untuk berpartisipasi.
- Dapat dibawa kemana-mana.
- Merangsang orang untuk melihatnya untuk mengikuti maksud poster.
- Membantu meningkatkan efektifitas proses belajar mengajar.
- Mengakibatkan motivasi belajar dan menarik perhatian.
- Dapat ditempelkan dimana-mana, sehingga tidak memerlukan tempat yang khusus.

4. Kekurangan poster

Sebagai alat peraga pasti mempunyai keterbatasan, termasuk media poster. Keterbatasan tersebut, antara lain:

- Mungkin terjadi perbedaan penafsiran gambar oleh orang yang melihatnya karena tingkat pengetahuan orang yang melihat sangat besar pengaruhnya terhadap pemahaman.
- Apabila penempatan kurang strategis/ tepat, mungkin poster tersebut tidak banyak dilihat orang sehingga tidak mencapai target sasaran.
- Kualitas gambar sangat berpengaruh besar terhadap berhasilnya penggunaan poster.

Jadi dari penjelasan manfaat dan kekurangan poster, penggunaan poster harus memuat pesan yang mudah dipahami dan disertai gambar-gambar yang bisa menjelaskan apa maksud dari poster tersebut sehingga dapat dimengerti oleh berbagai tingkat pendidikan.

5. Pembuatan poster

Menurut Supriasa (2012) langkah-langkah pembuatan poster adalah:

- Pilih satu subjek atau masalah yang akan dijadikan topik, seperti masalah gizi atau pangan
- Pilih satu pesan singkat contoh ASI adalah makanan terbaik untuk bayi.

- Gambarkan pesan tersebut dalam bentuk gambar atau sketsa.
- Pesan dibuat mencolok, singkat tetapi cukup besar untuk dibaca dengan jarak 6 meter.
- Buat dalam warna yang kontras, seperti biru tua- merah
- Susun tata letak yang menarik antara tulisan dan gambar.
- Hindari embel-embel yang tidak perlu. Setelah selesai lakukan pra uji. Uji coba poster tersebut kepada beberapa orang, apakah pesan/gambar dapat dimengerti.

2. Leaflet

Leaflet adalah selembarnya kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Leaflet juga diartikan sebagai selembarnya kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200-400 kata dan leaflet harus dapat dimengerti isinya dengan sekali baca. Supriasa, (2012).

Menurut penelitian Saragih (2010) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan perubahan sikap ibu tentang makanan sehat dan gizi seimbang dengan metode ceramah dan pembagian *leaflet*. Ditambah dengan penelitian Indrawati dkk (2016) dalam jurnal yang berjudul peningkatan pengetahuan ibu hamil resiko tinggi berbasis media menunjukkan bahwa ada peningkatan dari nilai pre test kategori cukup 38% dan setelah diberikan penyuluhan dengan media leaflet meningkat menjadi 72%. Menurut Susanti (2011) ada pengaruh signifikan setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan yaitu sebesar 81,46%.

a. Ada beberapa kelebihan dari leaflet antara lain:

- Dapat disimpan dalam waktu lama
- Lebih informatif dibanding poster
- Dapat dijadikan sumber pustaka/ referensi.
- Dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi.
- Jangkauan dapat lebih luas, karena satu leaflet mungkin dibaca oleh beberapa orang.
- Penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain.
- Mudah dibawa kemana-mana.

b. Ada beberapa Kekurangan dari leaflet antara lain:

- Hanya bermanfaat untuk orang yang melek huruf dan tidak dapat dipakai untuk orang yang buta huruf.
- Mudah tercecer dan hilang.
- Perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya.

c. Prosedur pembuatan leaflet

Menurut Supriasa (2012) Sebagai pedoman umum, urutan pembuatan leaflet sebagai berikut :

1. Tentukan topik atau gagasan yang ingin disampaikan melalui leaflet.
2. Kenali ciri-ciri sasaran yang akan dituju, yaitu kepada siapa leaflet itu akan digunakan atau disebarkan.
3. Rumuskan tujuan operasional yang ingin dicapai.
4. Pertimbangkan fasilitas yang tersedia serta kemampuan petugas untuk pembuatannya.
5. Tuliskan pesan-pesan (kata-kata dan gambar) sebagai perwujudan gagasan yang ingin disampaikan. Pedoman tentang 5W+1H yaitu, what, why, when, where, who dan how
6. Tentukan bentuk pesan. Pilih bentuk pesan yang efektif dan efisien.
7. Susun pesan-pesan seefektif mungkin dengan cara:
 - a. Menggunakan kata-kata yang sederhana dan kalimat pendek, tetapi atraktif
 - b. Gunakan gambar, ilustrasi dan foto jika diperlukan, harus disadari bahwa gambar, ilustrasi dan foto jangan sampai menimbulkan persepsi yang lain terhadap pesan yang disampaikan.
 - c. Gunakan huruf dan tulisan yang mudah dibaca, gunakan tanda baca, warna, pengaturan jarak untuk mengungkap pesan-pesan yang tidak dapat disampaikan secara verbal
 - d. Atur pesan-pesan yang sudah terkumpul dalam tata letak yang menarik dan mudah diikuti serta memfasilitasi pencapaian tujuan.
8. Sebelum diproduksi secara besar-besaran, sebaiknya dilakukan uji coba.

Dari penjelasan penggunaan media untuk penyuluhan, menurut Supariasa (2012) penggunaan leaflet dan poster dimaksudkan untuk mempermudah audiace dalam memahami materi yang disampaikan, selain itu penggunaan media leaflet dan poster tidak memerlukan biaya yang tinggi, dibandingkan dengan media yang lain. penggunaan poster bertujuan agar audiace dapat mengerti dengan cepat dengan gambar-gambar yang ada dalam poster, penggunaan leaflet bertujuan untuk mempermudah pemahaman, karena leaflet dapat di berikan langsung ke audience sehingga audience dapat membaca sendiri dan memahaminya.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka pengetahuan seseorang akan semakin luas, namun bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah harus berpengetahuan rendah. Pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal. Ada dua aspek yang terkandung di dalam pengetahuan seseorang tentang suatu objek yaitu aspek positif dan aspek negatif, yang mana akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Wawan & Dewi, 2010). Menurut teori WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

2. Secara garis besar, ada 6 tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2014):

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini

adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisa (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya : media massa, elektronika, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat, dan sebagainya. Pengetahuan ini dapat berbentuk keyakinan tertentu (Soekanto, 2005 dalam Yulianti 2010)

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoadmojo (2003) adalah :

1. Umur

Umur adalah umur responden menurut tahun terakhir. Umur sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pula pengetahuannya.

2. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diharapkan stok modal manusia (pengetahuan, ketrampilan) akan semakin baik. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok masyarakat, sehingga mereka memperoleh tujuan yang diharapkan.

3. Pekerjaan

Kegiatan atau usaha yang dilakukan ibu setiap hari berdasarkan tempat dia bekerja yang memungkinkan ibu hamil memperoleh informasi tentang tanda-tanda persalinan. Pekerjaan sangat mempengaruhi ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah sehingga cepat dan mudah mendapatkan informasi dari luar.

4. Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, makin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

5. Sumber Informasi

Sumber informasi adalah data yang telah diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi kepuasan saati ini, atau kepuasan mendatang, informasi yang datang dari pengirim pesan yang dituju kepada penerima pesan seperti:

- a. Media cetak seperti booklet, leaflet, poster, rubic dan lain-lain
- b. Media elektronik, seperti televisi, radio, vidio, slide, dan lain-lain
- c. Non media seperti dari keluarga, teman dan lain-lain.

C. Kehamilan

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan adalah pertemuan antara sel telur dengan sel spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (mitayani,2012). Masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanyahamil normal adalah 280 hari (04 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan pertama dimulai sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai bulan ke-9 (pudiastuti, 2012).

Kehamilan merupakan masa dimana seorang wanita telah mengandung suatu embrio dari hasil konsepsi yang akan terus berkembang menjadi janin didalam rahimnya. Perkembangan ini tentunya juga akan mempengaruhi sistem yang ada pada tubuh wanita, baik secara fisiologis maupun psikologis. (mitayani,2012).

2. Perubahan fisiologis payudara saat kehamilan

Payudara biasanya membesar dalam kehamilan, disebabkan hipertropi dari alveoli dan peningkatan jumlah suplai darah, sehingga puting susu membesar dan kehitaman. Kelenjar-kelenjar Montgomery menonjol keluar. Selama kehamilan payudara perlu dibersihkan dari kolostrum yang menumpuk, dan perlu dirangsang menggunakan kain bersih sebagai persiapan dalam proses laktasi. Hamilton, P.M (2006)

D. ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui (khasanah, 2011). Menurut PP RI no 33. Th 2012 pemberian asi eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Roesli, (2009) juga menambahkan bahwa ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Menurut Sibagariang E.V. 2010 pada masa bayi ASI adalah makanan yang

mempunyai unsur gizi yang paling lengkap, oleh karena itu ASI eksklusif harus diberikan sampai bayi berusia 6 bulan.

2. Manfaat ASI

Menurut Chumbley J. 2004 ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir, ASI juga merupakan makanan yang paling sempurna, bersih dan mengandung antibodi yang penting untuk kekebalan tubuh bayi dan mengandung nutrisi yang tepat. Berikut merupakan manfaat ASI untuk bayi dan ibu.

a. Manfaat ASI Untuk Bayi

- ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat.
- ASI mudah dicerna dan digunakan secara efisien oleh tubuh bayi
- ASI melindungi bayi terhadap infeksi, pada tahun pertama kehidupan bayi, sistem kekebalan bayi belum sepenuhnya berkembang, dan tidak bisa melawan infeksi seperti halnya anak yang lebih besar atau orang dewasa. ASI mengandung sel-sel darah putih dan sejumlah faktor anti-infektif yang dapat melindungi bayi dari infeksi. Saat ibu terinfeksi sel darah putih dalam tubuh ibu akan aktif dan menciptakan antibodi terhadap infeksi tersebut, sebagian sel-sel darah putih akan mengalir ke payudara dan membentuk antibodi yang kemudian dikeluarkan bersama ASI untuk melindungi bayi dari infeksi.
- ASI memberikan keuntungan jangka panjang pada kesehatan bayi, seperti mengurangi resiko obesitas dan alergi.

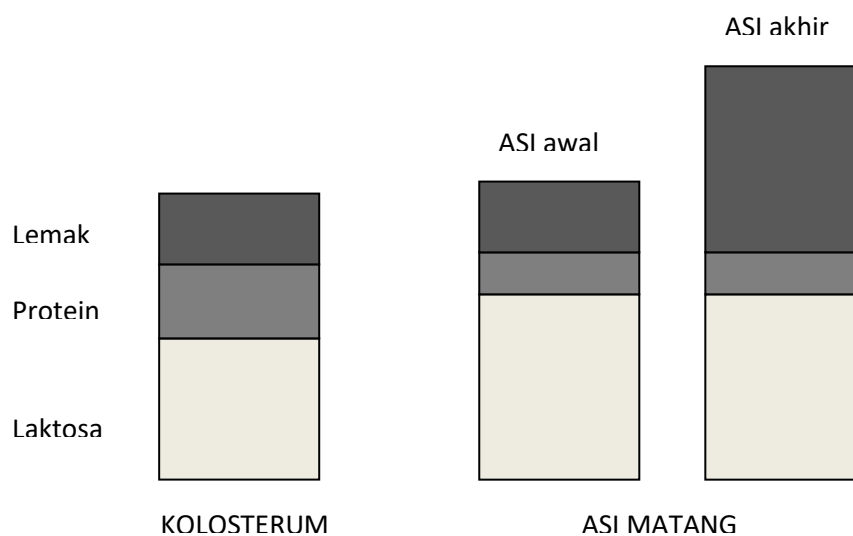
b. Manfaat ASI untuk ibu

- Membantu ibu dan bayi untuk (bonding) yaitu mengembangkan hubungan yang erat dan penuh kasih.
- Membantu perkembangan bayi.
- Dapat menunda kehamilan baru.
- Melindungi kesehatan ibu
- Menyusui membantu rahim kembali ke ukuran semula. Hal ini mengurangi perdarahan, dan dapat membantu mencegah anemia.
- Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara dan diabetes tipe 2

- Menyusui lebih murah dibandingkan makanan buatan, termasuk biaya kesehatan yang lebih sedikit.

3. Menurut Keluarnya ASI, dibedakan menjadi 3, yaitu:

Menurut UNICEF (2013) dalam buku pelatihan konseling menyusui keluarnya, ASI dibedakan menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI awal dan ASI akhir, berikut adalah kandungan kolostrum, ASI awal dan ASI akhir:



a. Kolostrum

Kolostrum Adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai ketiga atau keempat.

- Kolostrum lebih banyak mengandung antibodi, protein dan anti-infektif lainnya dibanding ASI matang.
- Kolostrum lebih banyak mengandung sel-sel darah putih dibanding ASI matang.
- Protein anti-infeksi dan sel-sel darah putih merupakan imunisasi pertama terhadap penyakit yang dihadapi bayi setelah dilahirkan.
- Kolostrum membantu mencegah infeksi bakteri berbahaya yang dapat menyebabkan sepsis dan kematian.
- Bayi yang segera menyusui setelah bersalin dan tidak diberikan makanan lain, lebih kecil resiko kematiannya jika dibanding bayi yang menyusui pertamanya ditunda, atau mendapat asupan lain.

- Kolostrum memiliki efek pencahar ringan, yang membantu membersihkan usus bayi dari mekonium (tinja pertama bayi yang berwarna kehitaman). Pembersihan ini membersihkan pula bilirubin dari usus, dan membantu mencegah bayi kuning (jaundice)
- Kolostrum mengandung faktor pertumbuhan, yang membantu perkembangan usus bayi yang belum matang. Ini membantu mencegah bayi mengalami infeksi, alergi dan intoleran terhadap makanan lain.
- Kolostrum lebih kaya vitamin daripada ASI matang khususnya vitamin A. Vitamin A membantu mengurangi tingkat keparahan infeksi yang mungkin dialami bayi

b. ASI awal

ASI awal dihasilkan dalam jumlah yang lebih banyak daripada ASI akhir. Mengandung banyak protein, laktosa, dan zat-zat gizi lainnya, serta air yang banyak maka semua kebutuhan airnya terpenuhi. Bayi tidak perlu diberi air tambahan sebelum berusia 6 bulan. Jika rasa haus bayi dipuaskan dengan air tambahan, maka mereka akan menyusu lebih sedikit dan mendapatkan lebih sedikit energi, protein dan zat gizi lain.

c. ASI akhir

ASI akhir dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun terdapat lemak yang menyediakan lebih banyak energi. Karena itu penting sekali untuk tidak menghentikan bayi yang sedang menyusu terlalu cepat, bayi sebaiknya dibiarkan melanjutkan sampai mendapatkan semua yang bayi butuhkan dan melepaskan sendiri dari payudara, sehingga bayi mendapatkan ASI akhir yang kaya akan lemak.

4. Kandungan ASI

Menurut Suradi (2004) kandungan ASI terdiri dari:

a. Protein

ASI mengandung protein lebih rendah dari Air Susu Sapi, tetapi protein ASI mempunyai nilai nutrisi yang tinggi (lebih mudah dicerna). Protein yang terdapat dalam susu sapi lebih tinggi dikarenakan sapi

membutuhkan protein yang tinggi untuk pertumbuhannya, namun apabila susu sapi tersebut dikonsumsi oleh bayi, maka sulit bagi ginjal bayi yang belum sempurna untuk membuang kelebihan sisa protein dari susu sapi tersebut. Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0.9%, 60% diantaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein. Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatic, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada.

b. Karbohidrat

Kandungan karbohidrat relatif lebih tinggi jika dibandingkan dengan air susu sapi. Karbohidrat yang utama terdapat dalam ASI adalah laktosa. Kadar laktosa yang tinggi ini sangat menguntungkan karena proses fermentasi mengubah menjadi asam laktat. Adanya asam laktat ini memberikan suasana asam pada usus bayi. Dengan suasana asam dalam usus bayi ini memberikan beberapa keuntungan, yaitu menghambat pertumbuhan bakteri yang patologis, memacu pertumbuhan mikroorganisme yang memproduksi asam organik dan mensintesis vitamin, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-casein, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-casein, memudahkan absorpsi dari mineral misalnya kalsium, fosfor dan magnesium.

c. Laktosa

Laktosa yang ada dalam ASI juga relatif tidak larut sehingga waktu proses digesti didalam usus bayi lebih lama, tetapi dapat diabsorpsi dengan baik oleh usus bayi. Selain laktosa yang merupakan 7% dari total asi, juga terdapat glukosa, galaktosa, dan glukosamin. Galaktosa ini penting untuk pertumbuhan otak dan medula spinalis.

d. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5-4,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh

bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim *lipase* yang terdapat dalam ASI. Kadar kolestrol ASI lebih tinggi dari pada susu sapi, sehingga bayi mendapat ASI seharusnya mempunyai kadar kolestrol darah lebih tinggi. Disamping kolestrol, ASI mengandung asam lemak essential yaitu asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3). Kedua asam lemak tersebut adalah pembentuk asam lemak tidak jenuh rantai panjang disebut *docosahexaenoic acid* (DHA) berasal dari Omega 3 dan *arachidonic acid* (AA) berasal dari Omega 6 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak anak. Asam lemak essential ini dibutuhkan untuk pertumbuhan otak dan mata bayi, serta kesehatan pembuluh darah. Tinja bayi yang diberi susu formula akan lebih keras dan kental dari pada bayi yang diberi ASI. Hal ini disebabkan karena tinja bayi yang diberi susu formula mengandung lebih banyak lemak dari sisa makanan yang tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh bayi.

e. Mineral

ASI mengandung mineral yang cukup lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Fe dan Ca paling stabil, tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI paling utama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam amino klorida dan fosfat. Yang terbanyak adalah kalium, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang merupakan bahan untuk pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya cukup dalam ASI.

f. Air

Kira-kira 88% dari ASI terdiri dari air. Air ini berguna untuk melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya. ASI merupakan sumber air yang aman secara metabolik. Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi.

g. Vitamin

Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap. Vitamin A dan C cukup, yang diperoleh dari makanan sang ibu yang mengalir ke ASI. Sedangkan golongan vitamin B, kecuali riboflavin dan asam

pantothenik adalah kurang. ASI cukup mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembekuan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah yang cukup dan mudah dicerna. Dalam ASI juga banyak vitamin E, terutama di kolostrum. Dalam ASI juga terdapat vitamin D, tetapi bayi prematur atau yang kurang mendapat sinar matahari dianjurkan pemberian suplementasi vitamin D.

h. Kalori

Kalori ASI relatif rendah, hanya 77 kalori/ 100ml ASI. 90% berasal dari karbohidrat dan lemak, sedangkan sepuluh persen berasal dari protein.

i. Besi

Bayi normal biasanya lahir dengan hemoglobin tinggi (16-22 gr/dl), yang berukuran cepat setelah lahir. Zat besi yang diperoleh dari pemecahan hemoglobin digunakan kembali. Bayi tersebut juga memiliki persediaan zat besi dalam jumlah banyak cukup untuk setidaknya 4-6 bulan. meskipun jumlah zat besi yang terkandung dalam ASI lebih sedikit dari yang terkandung dalam susu formula, bioavailabilitas zat besi dalam ASI jauh lebih tinggi. 70% zat besi dalam ASI dapat diserap, sedangkan hanya 10% jumlah zat besi dapat diserap dalam susu formula. Perbedaan ini disebabkan rangkaian interaksi kompleks yang terjadi di usus. Bayi yang diberikan susu sapi segar atau susu formula dapat mengalami anemia karena perdarahan kecil di usus.

5. Akibat Apabila Bayi Tidak Diberikan ASI Eksklusif

- a. Bayi tidak mendapatkan zat antibodi yang berasal dari ASI yang dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi.
- b. Bayi yang diberikan susu formula maka kemungkinan untuk terjadi diare besar, karena usus bayi belum siap menerima makanan selain ASI.
- c. Bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi alergi tinggi.
- d. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif tingkat kecerdasannya akan kurang dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI eksklusif.

- e. Payudara yang jarang dihisap oleh bayi, maka produksi ASI akan lebih kecil, karena produksi ASI dipengaruhi oleh isapan bayi.

E. Hubungan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil pentingnya ASI eksklusif dengan menggunakan media leaflet dan poster

1. Hubungan penyuluhan menggunakan media leaflet dengan pengetahuan.

Menurut penelitian Saragih (2010) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan perubahan sikap ibu tentang makanan sehat dan gizi seimbang dengan metode ceramah dan pembagian *leaflet*. Ditambah dengan penelitian Indrawati dkk (2016) dalam jurnal yang berjudul peningkatan pengetahuan ibu hamil resiko tinggi berbasis media menunjukkan bahwa ada peningkatan dari nilai pre test kategori cukup 38% dan setelah diberikan penyuluhan dengan media leaflet meningkat menjadi 72%. Menurut Susanti (2011) ada pengaruh signifikan setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan yaitu sebesar 81,46%.

2. Hubungan penyuluhan menggunakan media poster dengan pengetahuan.

Hasil penelitian Siregar dkk, (2014) tentang efektifitas penyuluhan dengan menggunakan media poster terhadap peningkatan pengetahuan tentang kebersihan gigi pada siswa/l kelas III dan IV di SDN 104186 Tanjung Selamat, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media poster yaitu dari 68% menjadi 76 %.