

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Air Susu Ibu**

##### **1. Pengertian ASI**

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi. Selain itu, ASI (Air Susu Ibu) termasuk cairan kehidupan terbaik yang mengandung berbagai zat dan sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bagi bayi sehingga bisa menjadi pelindung (imun) dari semua jenis infeksi (Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia, 2018).

##### **2. Pengertian ASI Eksklusif**

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan dan minuman lain sampai bayi berusia 6 bulan. Pemberian ASI harus tetap dilakukan hingga bayi berusia 2 (dua) tahun meskipun bayi sudah di perkenalkan dengan makanan (Dinkes, 2018). ASI Eksklusif termasuk kedalam program KADARZI. ASI sangat baik diberikan kepada bayi segera setelah dia lahir karena ASI merupakan gizi terbaik bagi bayi dengan komposisi zat-zat gizi didalamnya secara optimal mampu menjamin pertumbuhan tubuh bayi. Kualitas zat gizi ASI juga terbaik karena mudah diserap dicerna oleh usus bayi. Pemberian makanan padat/tambahan yang terlalu dini dapat mengganggu pemberian ASI Eksklusif serta meningkatkan angka kesakitan pada bayi. Tidak ditemukan bukti yang menyokong bahwa pemberian makanan tambahan sebelum 4 atau 6 bulan lebih menguntungkan. Bahkan sebaliknya, hal ini akan mempunyai dampak negatif terhadap kesehatan bayi dan tidak ada dampak positif untuk pertumbuhan dan perkembangan (Roesli, 2008).

Pemberian ASI Eksklusif memiliki banyak manfaat untuk bayi, diantaranya yaitu sebagai pelindung dari infeksi gastrointestinal, memperoleh sumber gizi yang lengkap, mendapatkan imunisasi awal untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas, mengurangi tingkat kematian yang disebabkan oleh berbagai macam penyakit yang umum

menyerang bayi dan balita, serta dapat mempercepat proses pemulihan apabila sakit. Selain itu, ASI dapat meningkatkan kecerdasan termasuk kecerdasan spiritual, mempererat ikatan emosional dengan ibu, memelihara perkembangan otak bayi dan pertumbuhan. Berbagai penelitian tentang ASI, menyimpulkan bahwa ASI Eksklusif merupakan sumber makanan yang terbaik bagi bayi, namun hal ini justru sering diabaikan oleh ibu-ibu (Asiah, 2016).

Berikut 5W + 1H pada penyuluhan ASI Eksklusif:

a. *What*

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makanan dan minuman lain sampai bayi berusia 6 bulan.

b. *Who*

Pelaksana pada penyuluhan gizi tentang ASI Eksklusif yaitu: Vina Ristyawati (Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang).  
Sasaran penyuluhan: Ibu Hamil

c. *Why*

Tujuan dilakukan penyuluhan ini yaitu: menambah pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif

d. *When*

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 12 Juni 2022

e. *Where*

Di rumah ibu hamil di Desa Tlogosadang

f. *How*

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu dengan menggunakan media Audiovisual (TikTok) dan kuesioner *pretest-posttest*

### 3. Jenis-jenis ASI

Menurut Mufdlilah (2017) jenis-jenis ASI berdasarkan stadium laktasinya adalah sebagai berikut:

a. Kolostrum

kolostrum keluar pada hari ke-1 hingga ke-3 dari kelahiran bayi, berwarna kekuningan dan kental. Kolostrum memiliki kandungan zat gizi dan *antibody* lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi

antara lain protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.

b. ASI masa transisi

ASI masa transisi keluar dari hari ke 4 sampai hari ke 10 kelahiran bayi. Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat.

c. ASI Matur

ASI Matur keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relatif stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak

Berikut merupakan jenis-jenis ASI berdasarkan waktu keluar adalah :

1) *Foremilk* : adalah ASI yang keluar pada saat 5 menit pertama. *Foremilk* memiliki tekstur yang lebih encer dibandingkan dengan *hindmilk*. *Foremilk* juga mempunyai kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air

2) *Hindmilk* : merupakan air susu yang keluar setelah susu *foremilk*. *Hindmilk* mengandung lemak dan nutrisi lebih banyak dibanding *foremilk*, sehingga dapat membuat bayi lebih cepat kenyang.

#### 4. Manfaat Pemberian ASI bagi Bayi

Menurut Mufdlilah (2017) manfaat memberikan ASI bagi bayi adalah :

- a. Sebagai nutrisi lengkap
- b. Meningkatkan daya tahan tubuh
- c. Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik
- d. Mudah dicerna dan diserap gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna
- e. Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan vitamin
- f. Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, diare dan saluran pernafasan
- g. Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung *antibody*
- h. Memberikan rangsang intelegensi dan saraf
- i. Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal.

ASI Eksklusif untuk bayi yang diberikan ibu ternyata mempunyai peranan penting, yakni meningkatkan ketahanan tubuh bayi karena bisa mencegah terserang berbagai penyakit yang bisa mengancam kesehatan bayi. Manfaat ASI Eksklusif paling penting ialah bisa menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, di usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi tentu saja sama sekali belum diizinkan mengonsumsi nutrisi apapun selain ASI. Oleh karena itu selama enam bulan berturut-turut, ASI yang diberikan pada bayi tentu saja memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama kedepannya (Kemenkes RI, 2018).

#### **5. Manfaat Pemberian ASI bagi Ibu**

Manfaat memberikan ASI bagi ibu adalah:

- a. Terjalin kasih sayang
- b. Membantu menunda kehamilan (KB alami)
- c. Mempercepat pemulihan kesehatan
- d. Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara
- e. Lebih ekonomis dan hemat
- f. Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler
- g. Secara psikologi memberikan kepercayaan diri
- h. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi
- i. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi (Mufdlilah, 2017).

Menurut Kemenkes RI (2018) kegunaan dalam pemberian ASI bagi ibu yaitu dapat menghilangkan trauma saat persalinan sekaligus dengan kehadiran anak pertama kalinya bisa menjadi penyemangat hidup seorang ibu. Setelah melahirkan ibu biasanya rentan mengalami *baby blues syndrome*, hal tersebut biasanya terjadi pada ibu yang belum terbiasa bahkan tidak bersedia memberikan ASI Eksklusif untuk bayi. Namun dengan menyusui, secara perlahan rasa trauma pun akan hilang dengan sendirinya dan ibu akan terbiasa menyusui bayinya.

## 6. Refleksi Laktasi pada Bayi

Bayi yang sehat memiliki 3 refleksi intrinsik, yang diperlukan pada proses berhasilnya menyusui. Refleksi tersebut terdiri dari :

a. Refleksi Mencari (*Rooting Reflex*) :

Payudara ibu yang menempel pada pipi atau daerah sekitar mulut bayi merupakan rangsangan yang menimbulkan refleksi mencari pada bayi. Bayi akan berusaha mencari puting susu yang menempel tadi diikuti dengan membuka mulut dan kemudian puting susu ditarik sehingga masuk ke dalam mulut bayi,

b. Refleksi Menghisap (*Sucking Reflex*) :

Menyusui yang baik yaitu apabila semua bagian areola sedapat mungkin masuk semuanya ke dalam mulut bayi, tetapi untuk ibu yang memiliki areola yang besar maka sudah cukup apabila bayi sudah dapat menekan sinus *laktiferus* yang terletak di belakang puting susu. Selanjutnya terjadi gerakan *peristaltic* yang mengalirkan ASI keluar atau kemulut bayi.

c. Refleksi Menelan (*Swallowing Reflex*) :

Pada saat air susu keluar dari puting susu, maka akan disusul dengan gerakan menghisap yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi, sehingga pengeluaran air susu akan bertambah dan diteruskan dengan mekanisme menelan.

## 7. Pemerahan ASI

Seorang ibu pekerja dapat memilih untuk pemerah ASI dengan berbagai cara sebagai berikut :

a. Pemerahan manual (memerah ASI dengan tangan)

Pemerahan manual merupakan metode yang paling sederhana untuk memerah ASI. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu :

- 1) Cuci tangan
- 2) Kompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit
- 3) Lakukan pijatan ringan pada payudara, pijat perlahan ke arah bawah, lakukan gerakan melingkar membuat spiral ke arah puting
- 4) Santai dan pikirkan sang bayi

- 5) Tempatkan tangan pada salah satu payudara, tepatnya tepi areola (area kehitaman di sekitar puting susu)
  - 6) Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Letakkan ibu jari jam 12 dan jari telunjuk pada jam 6
  - 7) Tekan tangan ke arah dada lalu tekan ibu jari dan telunjuk dengan lembut secara bersamaan. Pertahankan jangan sampai menggeser ke puting
  - 8) Ulangi secara teratur untuk memulai aliran, ulangi payudara yang lain
  - 9) Pijat payudara diantara waktu pemerahan, jangan meremas dan menggosok kulit payudara agar tidak terjadi kerusakan jaringan
  - 10) Diperlukan waktu sekitar 30 menit untuk memerah kedua payudara
  - 11) Minum air putih setelah memerah ASI (Mufdlilah, 2017).
- b. Memerah dengan pompa ASI
- 1) Cuci tangan
  - 2) Gunakan pompa ASI yang benar, elektrik atau manual yang berbentuk seperti piston atau suntikan karena bagian dari pompa tersebut bisa dibersihkan
  - 3) Pompa yang berbentuk corong atau bohlam tidak dianjurkan karena sulit dibersihkan dan tidak bisa disterilisasi
  - 4) Minum air putih setelah memerah ASI
  - 5) Masukkan ASI perah kedalam botol yang steril masukkan dalam kulkas atau cooler bag sebelum dimasukkan ke freezer (UNISA, 2016).

## 8. Cara Menyimpan dan Memberikan ASI Hasil Perahan

Cara untuk menyimpan ASI di rumah yaitu sebagai berikut :

- a. ASI yang disimpan di udara kamar atau luar akan tahan 6-8 jam pada suhu 26°C atau lebih rendah
- b. ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu tahan 24 jam
- c. ASI yang disimpan di lemari es di tempat buah di bagian dalam dimana tempat yang terdingin tahan 2-3 x 24 jam (4°C atau lebih rendah)
- d. ASI yang disimpan di *freezer* yang mempunyai pintu terpisah sendiri, tahan 3 bulan
- e. ASI yang disimpan di *deep freezer* (-18°C atau lebih rendah) akan tahan

selama 6-12 bulan.

Cara memberikan ASI yaitu bisa dengan menghangatkan ASI perah dengan air hangat. Jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan). Hindari meletakkan ASI perah dalam *freezer* secara langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan jangan dimasukkan lagi ke dalam *freezer*. Gunakan sendok, gelas atau pipet untuk memberikan ASI perah. Hindari dot karena dapat menyebabkan bingung putting (Mufdlilah, 2017).

## **9. Jenis Makanan yang Meningkatkan Produksi ASI**

Menurut Mufdlilah (2017) jenis makanan yang meningkatkan produksi ASI adalah:

- a. Kacang- kacangan, jenis kacang- kacangan terutama yang berwarna gelap seperti kacang merah, kenari dll
- b. Buah- buahan yang mengandung Vitamin C dan anti oksidan yang tinggi seperti jeruk, blueberry, apel, pepaya, stroberi, alpukat
- c. Makanan pokok, nasi dari beras putih atau merah, roti gandum, sereal/ bubur gandum, jagung, gandum, ubi/singkong
- d. Sayur- sayuran, sayuran yang berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli , labu siam, daun katuk, ketimun
- e. Lauk pauk, ikan seperti Tuna, salmon, lele, daging ayam, telur, daging sapi, tahu, tempe
- f. Susu sapi maupun susu kedelai.

## **10. Cara Meningkatkan Produksi ASI**

- a. Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong.
- b. Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.
- c. Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
- d. Bayi hanya menyusu pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
- e. Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.

- f. Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori ) per porsi atau lebih banyak lebih baik.
- g. Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
- h. Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari (Riksani, 2012).

## **B. Pendidikan/Promosi Kesehatan**

### **1. Pengertian**

Kegiatan Promosi Kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan di mulai dari, oleh untuk, dan bersama masyarakat, dengan lingkungan sosial budaya setempat, agar masyarakat dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan.

Program penyuluhan ASI Eksklusif merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan ibu serta dapat meningkatkan kesehatan bayi dan menjamin kelangsungan hidup calon bayi, dengan pemberian ASI Eksklusif kepada bayi yang baru lahir dengan cepat atau yang disebut Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat mengurangi angka kematian bayi (Clara dkk, 2019).

### **2. Paradigma Sehat**

Paradigma sehat merupakan cara pandang, pola pikir, atau model pembangunan kesehatan yang bersifat holistik. Cara pandang ini menekankan pada melihat masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh banyak faktor yang bersifat lintas sektor. Upayanya lebih diarahkan pada peningkatan, pemeliharaan dan perlindungan kesehatan, bukan hanya panyembuhan orang sakit atau pemulihan kesehatan. Dengan diterapkannya paradigma ini, diharapkan mampu mendorong masyarakat untuk bersikap mandiri dalam menjaga kesehatan mereka sendiri melalui kesadaran yang lebih tinggi pada pentingnya pelayanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif. (Hudaya, Isna. 2010).

Dicantumkan dalam buku Bustami tentang Mutu Pelayanan Kesehatan bahwa terdapat banyak upaya-upaya kesehatan yang dilakukan tenaga



medis dalam hal menciptakan masyarakat yang sehat, antara lain menurut Levey dan Loomba, jenis dan bentuk dari pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga medis kepada pasien adalah dengan memberikan pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan.

- a. Pelayanan kesehatan promotif adalah suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan.
- b. Pelayanan kesehatan preventif adalah suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan/penyakit.
- c. Pelayanan kesehatan kuratif adalah suatu kegiatan atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin.
- d. Pelayanan kesehatan rehabilitatif adalah kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan untuk mengembalikan bekas penderita ke dalam masyarakat sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat yang berguna untuk dirinya dan masyarakat semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya.

### **3. Media Promosi Kesehatan**

Media pendidikan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi untuk memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan atau penyuluhan. Manfaat media sendiri adalah untuk menimbulkan minat pada sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyaknya hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah dalam penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran atau masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh (Afriyani, 2019).

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu TikTok. Alasan

peneliti menggunakan media TikTok sebagai media penyuluhan kepada ibu hamil yaitu dikarenakan mayoritas masyarakat sudah memiliki HP Android. Terdapat 10 video yang digunakan untuk penyuluhan kepada ibu hamil masing-masing berdurasi 1 menit, total semua video yaitu 10 menit. TikTok merupakan salah satu aplikasi video yang terpopuler dan diminati di dunia, serta termasuk sosial media yang mengalami perkembangan pesat hingga menjadi budaya populer di Indonesia. TikTok memfasilitasi penggunaanya untuk membuat video berdurasi maksimal 3 menit disertai dengan musik, filter, dan beberapa fitur kreatif lainnya seperti fitur *pause* video hanya dengan satu sentuhan serta dapat juga mengulang maupun mempercepat pemutaran video.

Kelebihan dari TikTok yaitu lebih banyak digunakan oleh setiap orang dari kalangan dewasa hingga anak-anak. Untuk penggunaannya sendiri sangat mudah dan cara penyampaian pesan atau informasinya juga menyenangkan serta tidak membosankan. Dengan begitu responden akan menikmati proses penyuluhan sehingga lebih mudah menerima informasi yang telah diberikan. Dimasa pandemi covid-19 ini TikTok akan menjadi media yang efektif sebagai media penyuluhan karena tidak menyebabkan kerumunan di masyarakat. Banyak pengetahuan yang dapat seseorang ambil dari penggunaan TikTok, karena aplikasi tersebut terdapat konten yang mengedukasi tentang banyak hal mulai dari kesehatan hingga tips menarik yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kelemahan dari video TikTok yang dibuat yaitu kurangnya gerakan dalam video penyuluhan tersebut. Backsound dari video TikTok menggunakan lagu ASI Eksklusif.

Aplikasi TikTok banyak digunakan oleh berbagai macam orang dari segala umur, jadi tidak menutup kemungkinan jika terdapat konten yang mengandung unsur negatif di dalamnya yang dibuat oleh orang yang tidak bertanggung jawab sehingga anak-anak yang memakai aplikasi tersebut harus dalam pengawasan orang tua. Untuk responden dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil, responden akan diberi tau nama akun yang didalamnya terdapat beberapa video penyuluhan yang bisa responden tonton. Maka dari itu aplikasi TikTok akan mempermudah ibu hamil karena tidak perlu repot-repot datang berkumpul dengan ibu hamil lainnya. Responden dapat mengikuti penyuluhan di rumah masing-masing dengan nyaman dan santai,

hal tersebut juga akan membuat responden mudah dalam menerima pesan atau informasi yang telah diberikan.

## **C. Pengetahuan**

### **1. Pengertian**

Pengetahuan adalah suatu hasil pemahaman dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Nurroh, 2017). Menurut Yuliana (2017), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera.

### **2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan dapat mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah seseorang untuk menerima sebuah informasi yang didapat. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh hanya dari pendidikan formal, akan tetapi dapat juga diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek tersebut menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Pendidikan tinggi seseorang didapatkan dari informasi yang baik dari orang lain ataupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

#### **b. Media massa/ sumber informasi**

Informasi yang diperoleh baik dalam pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek, sehingga bisa

menghasilkan suatu perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan berbagai macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti radio, televisi, majalah, surat kabar, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang.

e. Pengalaman Kehamilan

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan. Seorang ibu yang memiliki riwayat kehamilan lebih banyak dipastikan memiliki pengalaman lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang baru pertama hamil atau baru pertama memiliki anak. Hal ini menyangkut dari pengalaman seseorang dari banyaknya kehamilan yang dialami dan permasalahannya, sehingga lebih banyak ibu mengalami kehamilan maka semakin tinggi pula pengalaman dalam menghadapi berbagai permasalahan saat proses kehamilan dan pemberian ASI Eksklusif. Riwayat kehamilan juga berpengaruh pada ilmu pengetahuan tentang pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi.

f. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

a. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang. Responden yang tidak bekerja mempunyai peluang yang sama dengan responden yang bekerja, samasama untuk memiliki pengetahuan yang baik. Hal dapat ini disebabkan, responden yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga akan lebih meluangkan waktunya dan mencari informasi tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk calon bayinya (Amin, 2014). Ibu yang bekerja memiliki pengetahuan yang lebih baik .(Therese,Napitulu dkk,2018). Hal tersebut dapat dipengaruhi lingkungan pekerjaan serta

pendidikan yang didapatkan yang selanjutnya mempengaruhi pola pikir, cara berpikir, dan sumber informasi.

#### **D. Hasil dari Penelitian Orang Lain**

1. Penelitian oleh Arif M.R (2021) tentang “Efektivitas Media Video melalui Aplikasi Tiktok terhadap Pengetahuan Remaja tentang PHBS di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu”.
  - Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas media video melalui aplikasi TikTok terhadap pengetahuan remaja tentang PHBS di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.
  - Jenis penelitian ini menggunakan Kuantitatif, dengan metode yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest-posttest with control group.
  - Jumlah seluruh sampel penelitian adalah 60 orang siswa SMP N 12 Kota Bengkulu kelas 8 dan 7 yang di bagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi dengan media TikTok, sedangkan kelompok kontrol dengan media Short Movie.
  - Karakteristik responden dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan responden yang akan diteliti, yang meliputi umur, jenis kelamin. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021.
  - Instrumen berupa Lembaran Kuesioner dalam bentuk pertanyaan, pertanyaan terstruktur dengan jumlah 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan PHBS.
  - Uji yang dilakukan ialah paired sample t test dan independent sampel t-test. Bahan penelitian berupa media video berbasis aplikasi TikTok memberikan pendidikan kesehatan tentang PHBS pada siswa SMP.
  - Dalam penelitiannya hasil analisis rerata pengetahuan responden pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil 53 dan rerata setelah diberikan promosi kesehatan tentang pengetahuan PHBS menggunakan media TikTok adalah 87. Hasil analisis rerata pengetahuan responden pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil 55,67 serta rerata

pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan tentang PHBS menggunakan short movie adalah 86,67. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa nilai mean pengetahuan responden setelah diberikan promosi kesehatan menggunakan TikTok lebih tinggi dibanding dengan kelompok yang diberikan promosi kesehatan menggunakan media short movie.

- Pada uji statistik didapatkan p value  $< 0,05$  Maka  $H_0$  diterima, artinya media TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang PHBS di SMP N 12 Kota Bengkulu dibandingkan dengan media short movie. Peneliti mengobservasi memberikan video edukasi berbasis aplikasi TikTok selama 30 menit dan memberikan video edukasi yang berupa short movie selama 30 menit, setelah itu peneliti memberikan posttest kepada sampel untuk dikerjakan.
2. Penelitian oleh Pamilasari, T.,dkk (2022) tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Media Tik Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri”.
- Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media aplikasi Tik Tok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri SMAN 1 Dedai.
  - Jenis penelitian ini adalah Pre-Experiment dengan desain one group pre-test and post-test. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Nanga Dedai Kecamatan Dedai Kabupaten Sintang. Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu terhitung mulai pada tanggal 7 Juli – 21 Juli 2021 setelah itu peneliti membagikan kuesioner kepada sampel.
  - Sampel penelitian adalah remaja putri kelas X sampai XII sebanyak 35 orang di SMAN 1 Dedai. Data di analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test.
  - Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah umur
  - Soal kuesioner sebanyak 25 soal tentang pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan tujuh pesan gizi seimbang khusus remaja putri.
  - Dalam penelitian tersebut nilai rata-rata pretest dan post test pada remaja putri yaitu 4,286 dengan Sig. (2- tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dan ,maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada perbedaan

rata-rata antara hasil pengetahuan gizi pre-test dan post-test sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh edukasi gizi menggunakan Media Aplikasi Tik Tok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri”.

3. Penelitian oleh Artikasari. L., dkk (2022) tentang “Pengaruh Video Tiktok terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Gizi selama Kehamilan”,
  - Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh video TikTok terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit Kabupaten Merangin.
  - Penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental tanpa kontrol. Sampel penelitian adalah 76 ibu hami. yang tersebar di beberapa daerah. Penelitian ini dilakukan di 12 desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang Parit Kabupaten Merangin.
  - Variabel dependen dalam penelitian adalah pengetahuan dan sikap ibu hamil sedangkan variable independen yakni edukasi berupa video tik tok. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 95%.
  - Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan Video TikTok mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 53 (69,7) responden. Setelah diberikan Video TikTok dan dilakukan evaluasi pada hari ke-3 setelah pretest bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai gizi selama kehamilan meningkat sangat signifikan. Dari hasil analisis bahwa seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik.
  - Berdasarkan hasil uji statistik pengaruh video TikTok terhadap pengetahuan tentang gizi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Parit tahun 2021 bahwa rata-rata pengetahuan pada pretest adalah 50,5 dengan SD=16,824. Sedangkan rata-rata pengetahuan pada posttest adalah 98,7 dengan SD=2,711. Dalam hal ini terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan pretest dan posttest sebesar 48,2 dengan SD=14,113. Hasil uji statistik diperoleh  $p(0.000) < \alpha(0.05)$ . Hasil uji ini menunjukkan ada perbedaan pengetahuan responden sebelum

dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan Video TikTok. Sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi selama kehamilan sebelum diberikan Video TikTok. Setelah diberikan Video TikTok, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik.

## **E. Teori Perubahan Perilaku**

Hal yang penting dalam perilaku kesehatan adalah masalah pembentukan dan perubahan perilaku. Karena perubahan perilaku merupakan tujuan dari promosi kesehatan atau pendidikan kesehatan sebagai penunjang program – program kesehatan lainnya. Banyak teori perubahan perilaku ini antara lain akan diuraikan di bawah ini:

### **1. Teori Stimulus Organisme (SOR)**

Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas rangsang (Stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme. Artinya, kualitas dari sumber komunikasi (sources), seperti kredibilitas kepemimpinan dan gaya berbicara sangat menentukan keberhasilan perubahan perilaku seseorang, kelompok, atau masyarakat. Hosland, et al (1953) dalam buku (Notoatmodjo, 2007) mengatakan bahwa perubahan perilaku pada hakikatnya adalah sama dengan proses belajar. Proses perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu. Stimulus (rangsang) yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak apabila stimulus telah mendapat perhatian dari organisme (diterima) maka selanjutnya stimulus ini akan dilanjutkan kepada proses berikutnya. Setelah itu organisme mengolah stimulus tersebut lalu timbul kesediaan untuk bertindak (Bersikap). Dukungan fasilitas serta dorongan telah didapat dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan (perubahan perilaku).