

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 ASI Eksklusif**

##### **2.1.1 Pengertian ASI Eksklusif**

ASI Eksklusif menurut *World Health Organization* (WHO) adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga maupun negara.

*World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan kepada para ibu, bila memungkinkan memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan dengan menerapkan :

1. Inisiasi Menyusu Dini selama 1 jam setelah kelahiran bayi.
2. ASI eksklusif diberikan pada bayi hanya ASI saja tanpa makanan dan atau minuman.
3. ASI diberikan secara on demand atau sesuai kebutuhan bayi, setiap hari setiap malam.
4. ASI diberikan tidak menggunakan botol, cangkir maupun dot.

ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, sejak usia 30 menit post natal (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti: susu formula,

sari buah, air putih, madu, air teh, dan tanpa tambahan makanan padat seperti buah-buahan, biskuit, bubur susu, bubur nasi dan nasi tim.<sup>17</sup>

### **2.1.2 Manfaat ASI Eksklusif**

Menurut Wayani tahun 2019. ASI eksklusif memiliki banyak manfaat terutama bagi bayi dan ibu adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Bagi Bayi
  - a. ASI sebagai nutrisi
  - b. ASI sebagai kekebalan
  - c. ASI meningkatkan kecerdasan bayi
  - d. ASI meningkatkan jalinan kasih sayang.
2. Manfaat Bagi Ibu
  - a. Mengurangi perdarahan lain anemia setelah melahirkan serta mempercepat pemulihan rahim ke bentuk semula,
  - b. Menjarangkan kehamilan
  - c. Lebih cepat kembali ke berat badan semula..
  - d. Merngurangi kemungkinan menderita kanker.
  - e. Lebih ekonomis dan murah
  - f. Menghemat waktu. portabel dan pralktis
  - g. Memberi kepuasan kepada ibu.
3. Manfaat Bagi Keluarga
  - a. Mudah pemberiannya
  - b. Menghemat biaya

#### 4. Manfaat Bagi Negara

- a. Menurunkan angka kesakitan dan kematian anak.
- b. Mengurangi subsidi untuk ke rumah sakit.<sup>28</sup>

#### **2.1.3 Faktor Penghambat ASI Eksklusif**

Beberapa faktor berperan sebagai penghambat dalam memenuhi kebutuhan ASI eksklusif pada bayi antara lain pengetahuan ibu terkait peran penting ASI eksklusif. Pengetahuan yang dimiliki ibu mengenai prosedur menyusui secara tepat mampu mendorong bayi memperoleh ASI Eksklusif dengan optimal.<sup>38</sup> Penelitian Lestari et al (2018) mengungkapkan bahwa mayoritas anak diberikan asupan susu formula oleh ibunya. Hal ini sering dilakukan dengan alasan yang bervariasi seperti ekskresi ASI yang sulit, rendahnya nafsu terhadap ASI, dan pekerjaan ibu yang tidak dapat menyusui sewaktu-waktu. Susu formula bayi dan asupan ASI eksklusif mampu mencukupi gizi yang diperlukan anak, namun dalam susu formula tidak terkandung antibodi. Hal ini membuat anak lebih rentan terhadap penyakit. Relevan dengan Wijayanti tahun 2019 bahwa pengetahuan masyarakat yang kurang akan mempengaruhi manajemen laktasi pada anak.

Masalah yang sering menyebabkan pemberian ASI eksklusif tidak terlaksana ketika ibu memiliki asumsi bahwa susu formula berperan dengan khasiat lebih unggul daripada ASI eksklusif. Kebanyakan di masyarakat, neonatus tidak segera diberi ASI eksklusif tetapi diberikan susu formula karena masalah ASI belum keluar pada ibu. Terdapat

proporsi yang berbeda terkait risiko stunting antara balita yang mendapatkan ASI eksklusif dan non- eksklusif. Proporsi lebih tinggi pada balita yang tidak mendapat ASI eksklusif dan mengalami stunting, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian ASI eksklusif yang rendah merupakan salah satu penyebab terjadinya retardasi pertumbuhan (stunting) pada balita.

Rendahnya cakupan ASI Eksklusif disebabkan oleh beberapa factor yaitu yang pertama kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif (pengetahuan akan sangat berpengaruh terhadap perilaku termasuk perilaku dalam pemberian ASI Eksklusif). kedua yaitu aktivitas ibu yang harus menghambat pemberian ASI Eksklusif (kesibukan ibu akan mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif sehingga banyak ibu yang bekerja tidak dapat memberikan ASI pada bayinya setiap 2-3 jam), ketiga yaitu Dukungan keluarga (lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ibu menyusui ASI Eksklusif, Peran suami dan keluarga akan menentukan kelancaran refleksi pengeluaran ASI yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi atau perasaan ibu), dan yang keempat yaitu Dukungan tenaga kesehatan (petugas kesehatan sangat penting dalam melindungi, meningkatkan dan mendukung usaha menyusui).<sup>39</sup>

#### 2.1.4 Kandungan ASI Eksklusif

Terdapat tiga jenis ASI, yaitu kolostrum yang keluar sejak hari pertama hingga hari ke 3-5, ASI transisi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11 hingga seterusnya. Berikut ini ada uraian mengenai jenis-jenis ASI.<sup>22</sup>

##### 1. Kolostrum ( ASI hari ke 1-7)

Kolostrum merupakan susu pertama keluar, berbentuk cairan kekuningan yang di produksi beberapa hari setelah kelahiran dan berbeda dengan ASI transisi dan ASI matur. Kolostrum mengandung protein tinggi 8,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, lemak 2,5%, garam dan mineral 0,4%,air 85%, dan vitamin larut lemak.

##### 2. ASI masa transisi (ASI hari ke 7-14)

Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya. Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

##### 3. ASI Matur (ASI dari hari ke 14)

Merupakan ASI yang disekresi dari hari ke-14 seterusnya dan komposisinya relative konstan. ASI matur, dibedakan menjadi dua, yaitu susu awal atau susu primer, dan susu akhir atau susu sekunder. Susu awal adalah ASI yang keluar pada setiap awal menyusui, sedangkan susu akhir yaitu ASI yang keluar pada setiap akhir

menyusui. Susu awal menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air<sup>22</sup>.

### **2.1.5 Langkah-langkah Memberikan ASI**

- a. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
- b. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.
- c. Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan
- d. Jika payudara besar, pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara.
- e. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking).
- f. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi.
- g. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.
- h. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering, dengan sendirinya (jangan dilap).
- i. Sendawakan bayi.
- j. Selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.<sup>31</sup>

### 2.1.6 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 menyusui 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.<sup>32</sup>

### 2.1.7 Kebutuhan ASI

- a. Umur 1 hari 5-7 ml sekali minum Setiap 2 jam sekali ,3 hari 22-27 ml, 8- 12 x/ hari, 1 mg 45-60 ml sekali minum Atau 400-600/ hari
- b. 8-12 x/ hr 1 Bulan 80-150 ml sekali minumn 8-12 x/ hari
- c. 1,5-2 jam sekali pada siang,
- d. 3 jam sekali pada malam hari.
- e. 6 bulan 720 ml / hari 720 ml/ hari ditambah asi perah 7 bulan 875 mr hari 93 % dari asupan gizi / hari +MPASI
- f. 1 tahun 550 ml / hari 550 ml / hari + MPASI.<sup>20\</sup>

### 2.1.8 Komposisi Gizi dalam ASI

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Air susu ibu khusus dibuat untuk bayi manusia. Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang.

#### 1. Protein

Keistimewaan protein dalam ASI dapat dilihat dari rasio protein "whey": kasein = 60:40, dibandingkan dengan air susu sapi yang rasionya= 20:80. ASI mengandung alfa-laktalbumin sedangkan air susu sapi mengandung beta-laktoglobulin dan bovine serum albumin. ASI mengandung asam amino esensial taurin yang tinggi. Kadar methiolin dalam ASI lebih rendah daripada susu sapi, sedangkan sistin lebih tinggi. Kadar tirosin dan fenilalanin pada ASI rendah. Kadar poliamin dan nukleotid yang penting sintesis protein pada ASI lebih tinggi dibandingkan air susu sapi. Sistin diperlukan untuk pertumbuhan somatik sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak.

#### 2. Karbohidrat

ASI mengandung karbohidrat lebih tinggi dari air susu sapi (6,5- 7 gram). Karbohidrat yang utama adalah laktosa. Laktosa mempunyai manfaat lain yaitu meningkatkan absorpsi kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*.

#### 3. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak, yaitu sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5-4,5%. Kadar

lemak tak jenuh dalam ASI 7-8 kali lebih besar dari air susu sapi. Asam lemak rantai panjang berperan dalam perkembangan otak. Kolesterol yang diperlukan untuk meilinsi susunan saraf pusat dan diperkirakan juga berfungsi dalam perkembangan pembentukan enzim.

#### 4. Mineral

ASI mengandung mineral lengkap, total mineral selama laktasi adalah konstan. Fa dan Ca paling stabil, tidak terpengaruhi diet ibu. Garam organic yang terdapat dalam ASI terutama kalsium, kalium, natrium dari asam klorida dan fosfat. ASI memiliki kalsium, fosfor, sodium potassium, dalam tingkat yang lebih rendah dibandingkan dengan susu sapi. Bayi yang diberi ASI tidak akan menerima pasukan suatu muatan garam yang berlebih oleh karena itu tidak memerlukan air tambahan di bawah kondisi-kondisi unum.

#### 5. Air

Kira-kira 88% terdiri dari air yang berguna melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya yang sekaligus juga dapat meredakan rangsangan haus dari bayi.

#### 6. Vitamin

Kandungan vitamin dalam ASI adalah lengkap, vitamin A,D dan C cukup. Sedangkan golongan vitamin B kecuali riboflavin dan asam penthothenik lebih kurang.

Vitamin A : Air susu manusia yang sudah masak (dewasa mengandung 280 iu) vitamin A dan kolostrum

mengandung sejumlah dua kali itu. Susu sapi hanya mengandung 18 iu.

Vitamin D : Vitamin D larut dalam air dan lemak. yang ada dalam air susu manusia.

Vitamin E : Kolostrum manusia yang kaya akan vitamin E, fungsinya adalah untuk mencegah hemolitik anemia akan tetapi juga membantu melindungi paru-paru dan retina dari cedera akibat oxide.

Vitamin K : Diperlukan untuk sintesis faktor-faktor pembekuan darah bayi yang mendapatkan ASI mendapat vitamin K lebih banyak

Vitamin B : Semua vitamin B ada pada tingkat yang diyakini memberikan kebutuhan harian yang diperlukan.

Vitamin C : Vitamin C sangat penting dalam sintesa kolagen, ASI mengandung 43 mg/100 ml vitamin C dibandingkan dengan susu sapi.<sup>21</sup>

## **2.2 Buku KIA**

### **2.2.1 Pengertian Buku KIA**

Buku KIA adalah buku yang berisi catatan kesehatan ibu mulai dari hamil, bersalin, nifas, dan catatan kesehatan anak mulai dari bayi baru lahir hingga balita, serta berbagai informasi cara merawat kesehatan ibu dan anak.<sup>32</sup>

Buku kesehatan ibu dan anak merupakan buku pedoman yang dimiliki oleh ibu dan anak yang berisi informasi dan catatan kesehatan ibu dan anak, bahwa untuk mencatat dan memantau kesehatan ibu dan anak diperlukan buku kesehatan ibu dan anak (KIA). Buku KIA merupakan pintu masuk bagi ibu dan anak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 284/MENKES/SK/IIV2004 tentang buku KIA, menyatakan buku KIA merupakan alat untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan ibu dan anak, alat komunikasi dan penyuluhan dengan informasi yang penting bagi ibu dan keluarga dan masyarakat mengenai pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk rujukannya dan paket (standar) pelayanan KIA, gizi, imunisasi dan tumbuh kembang balita.<sup>32</sup>

Penerapan buku KIA secara benar akan berdampak pada peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga akan kesehatan ibu dan anak, menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas serta meningkatkan sistem survailans, monitoring dan informasi kesehatan sesuai dengan petunjuk teknis penggunaan buku KIA. Pemahaman tenaga kesehatan akan manfaat buku KIA sebagai media KIE dan dokumen pencatatan pelayanan KIA adalah penting agar mereka menggunakan buku KIA sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam memberi pelayanan KIA.<sup>32</sup>

### **2.2.2 Manfaat Buku KIA**

#### **1. Sebagai Media KIE**

Buku KIA merupakan media KIE yang utama dan pertama yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu, suami dan keluarga/pengasuh anak di panti/ lembaga kesejahteraan sosial anak akan perawatan kesehatan ibu hamil sampai anak usia 6 tahun. Buku KIA berisi informasi kesehatan ibu dan anak yang sangat lengkap termasuk imunisasi, pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi pertumbuhan dan perkembangan, serta upaya promotif dan preventif termasuk deteksi dini masalah kesehatan ibu dan anak. Bilamana diperlukan tenaga kesehatan dapat menggunakan media KIE lain sebagai alat bantu untuk lebih memperjelas penyampaian pesan-pesan yang disampaikan pada buku KIA. Media tersebut dapat berupa poster, leaflet, flipchart, audio visual dan sebagainya.

#### **2. Sebagai dokumen pencatatan pelayanan KIA**

Buku KIA selain sebagai media KIE juga sebagai alat bukti pencatatan pelayanan kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh dan berkesinambungan yang dipegang oleh ibu atau keluarga, karena itu semua pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk imunisasi, Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) serta catatan penyakit dan masalah perkembangan anak harus tercatat dengan lengkap dan benar, karena pencatatan pada buku KIA digunakan sebagai bahan bukti:

- a. Memantau kesehatan ibu dan anak termasuk mendeteksi secara dini masalah kesehatan ibu dan anak.
- b. Memastikan terpenuhinya hak mendapat pelayanan kesehatan ibu dan anak secara lengkap dan berkesinambungan.
- c. Sistem jaminan kesehatan pada saat mengajukan klaim pelayanan.
- d. Penerima bantuan bersyarat pada program pemerintah atau swasta.
- e. Sarana komunikasi antara pemberi pelayanan kesehatan dalam sistem rujukan.

3. Manfaat Buku KIA dikaitkan dengan tugas pokok Tenaga Kesehatan

Manfaat lain dari buku KIA dikaitkan dengan tugas pokok dan fungsi tenaga kesehatan pemberi pelayanan KIA (antara lain dokter, bidan, perawat, pengelola gizi, penanggung jawab imunisasi, petugas laboratorium dan lainnya), dapat dikatakan bahwa buku KIA mendorong tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan sesuai dengan standar. Kewajiban ibu hamil dalam pemanfaatan buku KIA:

a. Baca buku

Buku KIA merupakan buku pintar bagi ibu hamil, maka kewajiban bagi ibu hamil membaca keseluruhan buku karena berisi informasi yang berguna untuk kesehatan ibu dan anak.

b. Bawa buku

Buku ini dibawa dan diberikan pada petugas setiap ke Posyandu, Polindes, Puskesmas, bidan/dokter praktek swasta dan Rumah sakit, karena salah satu manfaat buku KIA untuk mencatat dan alat memantau serta memonitoring kesehatan ibu dan anak.

c. Jaga buku

Buku ini disimpan jangan sampai hilang, karena berisi catatan kesehatan ibu dan anak. Catatan yang ada dalam buku KIA akan bermanfaat bagi ibu, anak dan petugas kesehatan.

d. Sebagai Wadah Bertanya

Tanya Bidan, dokter., atau petugas lainnya jika ada hal yang ingin diketahui ada masalah kesehatan anak dan ibu. Jangan malu atau ragu untuk bertanya.<sup>33</sup>

### **2.2.3 Sasaran Buku KIA**

1. Sasaran langsung buku KIA

Setiap ibu hamil mendapat buku KIA, menggunakan sampai masa nifas dilanjutkan penggunaannya sampai anak Usia 6 tahun, jika kehamilan ibu diketahui kembar maka ibu hamil diberi buku KIA sejumlah janin yang dikandungnya (jika kembar 2 diberi tambahan 1, jika kembar 3 diberi tambahan buku KIA2 dan seterusnya), jika buku KIA hilang maka selama persediaan masih ada. ibu atau anak mendapat buku KIA baru.

2. Sasaran tidak langsung
  - a. Suami atau anggota keluarga lain, pengasuh anak di panti atau lembaga kesejahteraan sosial anak dan kader.
  - b. Tenaga kesehatan yang berkaitan langsung memberi pelayanan kesehatan ibu dan anak (antara lain dokter, bidan, perawat, petugas gizi, petugas imunisasi, petugas laboratorium).
  - c. Penanggung jawab dan pengelola program KIA Dinkes Kabupaten atau Kota selain memfasilitasi penerapan buku KIA di wilayahnya juga memastikan kesinambungan ketersediaan dan pemanfaatan buku KIA.<sup>34</sup>

#### **2.2.4 Informasi Pemberian ASI dalam Buku KIA**

Dalam Buku KIA terdapat materi mengenai pemberian ASI yaitu tentang cara menyusui yang benar, posisi dan pelekatan menyusui yang benar, posisi menyusui bayi kembar, cara pemerah ASI, cara penyimpanan ASI perah (ASIP) dan porsi makan dan minum ibu menyusui untuk kebutuhan sehari.

### **2.3 Ibu Hamil**

#### **2.3.1 Pengertian Ibu Hamil**

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung, dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sperma) sampai lahirnya janin/jabang bayi. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) dihitung dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT)<sup>43</sup>.

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung, yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah masa transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan setelah anak itu lahir<sup>44</sup>.

Kehamilan merupakan penyatuan antara spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan proses bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir<sup>45</sup>.

### **2.3.2 Tanda dan Gejala Kehamilan**

1. Tanda dan gejala kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian:
  - a. Tanda dan Gejala Kehamilan Pasti. Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan
  - b. Bayi dapat dirasakan di dalam rahim sejak usia kehamilan 6 atau 7 bulan.
  - c. Denyut jantung bayi dapat terdengar. Pada usia kehamilan bulan ke-5 atau ke-6, denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrumen yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.

- d. Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium menggunakan urine atau darah ibu.
2. Tanda dan Gejala yang Tidak Pasti
    - a. Ibu Tidak Menstruasi

Hal ini sering kali menjadi tanda pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).
    - b. Mual atau Ingin Muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parasit.
    - c. Payudara Menjadi Peka

Payudara menjadi lebih lunak, sensitif, gatal, dan berdenyut seperti kesemutan. Jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan produksi hormon estrogen dan progesteron.
    - d. Ada Bercak Darah dan Kram Perut

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio pada dinding rahim

setelah ovulasi, atau lepasnya sel telur matang dari ovarium. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

e. Ibu Merasa Letih dan Mengantuk Sepanjang Hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon, serta kerja ginjal, jantung, dan paru-paru yang semakin keras untuk mendukung ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain dari tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi, dan terlalu banyak bekerja.

f. Sakit Kepala

Sakit kepala terjadi karena rasa lelah, mual, ketegangan, serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormon tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil merasa pusing setiap kali berganti posisi.

g. Ibu Sering Berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain dari tanda ini adalah stres, infeksi, diabetes, atau infeksi saluran kemih.

h. Sembelit

Sembelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormon progesteron. Selain mengendurkan otot rahim, hormon ini juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat

gerakan usus agar penyerapan nutrisi untuk janin lebih sempurna.

i. Sering Meludah

Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar estrogen.

j. Temperatur Basal Tubuh Naik

Temperatur basal adalah suhu tubuh yang diukur dari mulut saat bangun pagi. Temperatur ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami menstruasi.

k. Ngidam

Ketidaksukaan atau keinginan terhadap makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormon.

l. Perut Ibu Membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan, perut ibu biasanya mulai tampak membesar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain Tanda ini bisa menunjukkan bahwa ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya.

3. Tanda dan Gejala Kehamilan Palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) adalah kondisi di mana seorang wanita merasa dirinya hamil, tetapi sebenarnya tidak. Wanita yang mengalami pseudocyesis akan merasakan sebagian

besar atau bahkan semua tanda-tanda dan gejala kehamilan. Tanda-tanda kehamilan palsu antara lain:

- a. Gangguan menstruasi.
- b. Perut membesar.
- c. Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada puting, dan mungkin produksi ASI.
- d. Merasakan pergerakan janin.
- e. Mual dan muntah.
- f. Kenaikan berat badan.

### **2.3.3 Nutrisi Ibu Hamil**

Gizi atau nutrisi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan, serta sebagai sumber energi utama untuk menjalankan berbagai aktivitas metabolisme. Gizi yang baik adalah makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang sehingga kebutuhan tubuh dapat terpenuhi. Pola makan dengan gizi seimbang memastikan bahwa anak mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang

untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan, seperti berdasarkan usia (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut), serta kondisi kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). Ada 13 pesan umum gizi seimbang, yaitu:

1. Makan aneka ragam makanan.
2. Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi.
3. Konsumsi sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi lemak hingga seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makan makanan sumber zat besi.
7. Beri ASI pada bayi sampai umur 6 bulan,
8. Biasakan makan pagi.
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya.
10. Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur.
11. Hindari minum minuman beralkohol.
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Baca label pada makanan kemasan.

## **2.4 Pengetahuan**

### **2.4.1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa

dan raba. Selain itu melalui mata dan telinga yaitu proses melihat dan mendengar. Selain itu proses pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun informal.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, merupakan domain yang penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*). Proses kognitif meliputi ingatan, pikiran, persepsi, simbol-simbol penalaran dan pemecahan persoalan. Dalam kamus umum bahasa Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui yang berkenaan dengan suatu hal .<sup>40</sup>

Pengetahuan dalam kamus besar Bahasa Indonesia , diartikan segala sesuatu yang diketahui atau segala sesuatu yang berkenaan dengan hal mata pelajaran. Kategori pengetahuan meliputi kemampuan untuk mengatakan kembali dari ingatan hal-hal khusus dan umum, metode dan proses atau mengingat suatu pola, susunan, gejala atau peristiwa. Soekanto menjelaskan bahwa pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan seseorang tentang sesuatu. Kemampuan yang paling rendah tetapi paling dasar dalam kawasan kognitif. Kemampuan untuk mengetahui adalah kemampuan untuk mengenal atau mengingat kembali suatu objek, ide, prosedur, prinsip atau teori yang pernah ditemukan dengan pengalaman tanpa memanipulasinya. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*). Dari pengalaman dan penelitian terbukti

bahwa perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan.<sup>38</sup>

Berdasarkan definisi tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah suatu proses mengingat dan mengenal kembali obyek yang telah dipelajari melalui panca indra pada suatu bidang tertentu secara baik

#### **2.4.2 Tingkat Pengetahuan**

Tingkat pengetahuan adalah tingkat seberapa kedalaman seseorang dapat menghadapi, mendalami, memperdalam perhatian seperti sebagaimana manusia menyelesaikan masalah tentang konsep-konsep baru dan kemampuan dalam belajar dikelas. Untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu spesifik dari sesuatu bahan yang diterima atau dipelajari. Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa orang tahu apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan tentang obyek yang diketahui dan menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi atau situasi nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen, tapi masih dalam suatu struktur tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Atau menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek.<sup>38</sup>

### 2.4.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Usia

Usia berpengaruh terhadap pola pikir dan daya tangkap seorang individu. Seiring bertambahnya usia maka semakin berkembang pula pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik.

2. Pendidikan

Pendidikan sangat berkaitan erat dengan pengetahuan, dimana seseorang yang berpendidikan tinggi diharapkan orang tersebut

semakin luas pengetahuannya. Akan tetapi, perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak mutlak memiliki pengetahuan yang rendah pula. Untuk menambah pengetahuan, tidak harus diperoleh dari pendidikan formal, tetapi dapat juga diperoleh melalui pendidikan nonformal.

### 3. Informasi/Media Massa

Informasi yang didapatkan baik melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Teknologi yang semakin berkembang di zaman sekarang akan menyediakan berbagai macam media massa yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

### 4. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan maupun tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran, apakah yang mereka lakukan baik atau buruk. Sehingga seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan apapun. Status ekonomi seseorang dapat juga menentukan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini juga berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.<sup>41</sup>

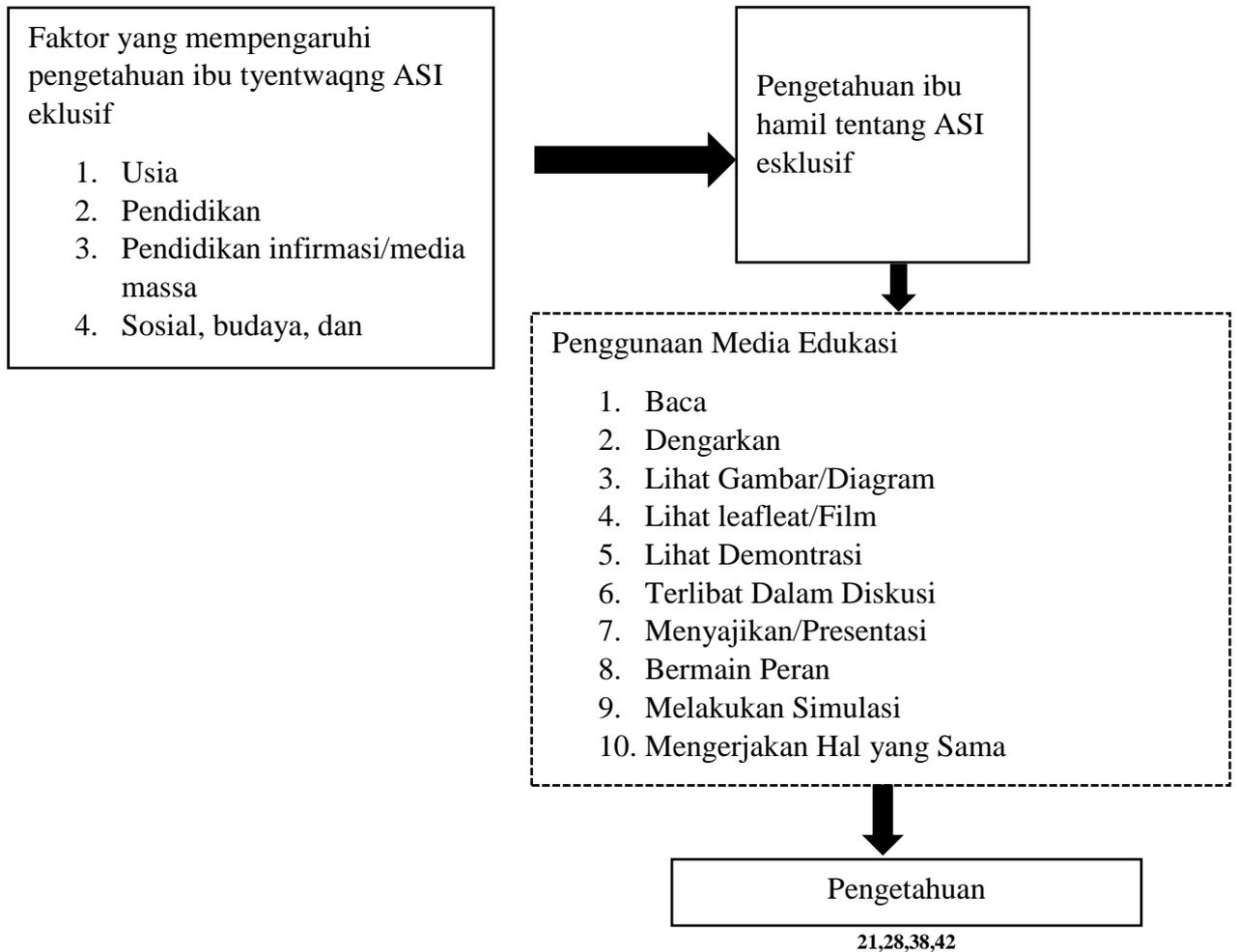
#### **2.4.4. Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket berisi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.<sup>38</sup> Pengukuran pengetahuan dapat dilaksanakan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan.<sup>42</sup> Menurut Arikunto dalam pengukuran pengetahuan dibagi menjadi 3, yaitu:

1. Pengetahuan baik: 76% - 100%.
2. Pengetahuan cukup: 56% - 75%.
3. Pengetahuan kurang: < 56%.<sup>42</sup>

#### **2.5. Kerangka Teori**

Kerangka teori merupakan wadah yang menerangkan variabel atau pokok permasalahan yang terkandung dalam penelitian. Teori – teori tersebut digunakan sebagai acuan untuk pembahasan selanjutnya agar penelitian diyakini kebenarannya.<sup>59</sup> Edukasi yang diberikan diharapkan menambah pengetahuan, karena pengetahuan yang baik dianggap penting untuk terbentuknya perilaku seseorang.<sup>60</sup>



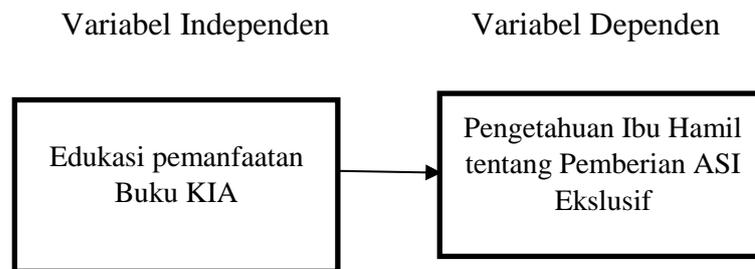
**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori**

## 2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah sebuah uraian dan visualisasi hubungan antara konsep satu terhadap konsep lainnya atau antara variabel satu dengan variabel lainnya dari masalah yang akan diteliti.<sup>61</sup>

Kerangka konsep dari penelitian ini terdiri dari variabel terikat (dependent) dan variabel bebas (independent), variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi pemanfaatan buku KIA dan variabel terikat yaitu

pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif. Berdasarkan penjelasan di atas maka kerangka konsep penelitian seperti bagan berikut:



**Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep**

## 2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris.<sup>61</sup> Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha : Terdapat pengaruh edukasi mengenai pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif

Ho : Tidak terdapat pengaruh edukasi mengenai pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI Eksklusif