

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 KONSELOR MENYUSUI

##### 2.1.1 Pengertian Konselor Menyusui

Konselor menyusui adalah orang yang diberi keterampilan untuk memberi dorongan dan dukungan yang diperlukan ibu untuk lebih berhasil menyusui, dapat mengatasi masalah menyusui dan memberikan solusi bagi ibu yang bekerja agar tetap bisa menyusui. Pemberian bantuan ini sangat penting, tidak hanya sebelum persalinan dan selama kehamilan, melainkan juga sepanjang tahun pertama dan kedua kehidupan anak.

Kemampuan yang harus dimiliki Konselor Menyusui :

1. Keterampilan melakukan komunikasi antar pribadi
2. Pengetahuan tentang menyusui dan segala kendala yang terkait dengan proses menyusui, baik secara medis/teknis, sosial dan agama.
3. Memahami program pemberian ASI yang dilakukan oleh berbagai pihak baik dari kalangan pemerintah dan masyarakat ( Depkes, 2007 )

##### 1.1.2 Pelatihan Konselor Menyusui

Bagian lain dari pelayanan kesehatan memainkan peranan yang sangat penting dalam membantu melanjutkan menyusui sampai 2 tahun atau lebih, salah satu upaya yang harus dilakukan petugas adalah melakukan konseling menyusui. Hal ini didukung oleh Keputusan Menteri Kesehatan Nomor :

450/Menkes/SK/IV/2004, Tanggal 07 April 2004 tentang sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui yaitu :

1. Sarana Pelayanan Kesehatan (SPK) mempunyai kebijakan peningkatan pemberian air susu ibu (PP-ASI) tertulis secara rutin dikomunikasikan kepada semua petugas.
2. Melakukan pelatihan bagi petugas dalam hal pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan kebijakan tersebut.
3. Menjelaskan kepada semua ibu hamil tentang manfaat menyusui dan penatalaksanaannya dimulai sejak kehamilan, masa bayi lahir sampai umur 2 tahun, termasuk cara mengatasi menyusui.
4. Membantu ibu mulai menyusui bayinya dalam 30 menit setelah melahirkan, yang dilakukan diruang bersalin. Apabila ibu mendapatkan operasi Cesar, bayi disusui setelah 30 menit ibu sadar.
5. Membantu ibu bagaimana cara menyusui yang benar, dan cara mempertahankan menyusui meski ibu dipisah dari bayi atas indikasi medis.
6. Tidak memberikan makanan atau minuman apapun selain ASI kepada bayi baru lahir.
7. Melaksanakan rawat gabung dengan mengupayakan ibu bersama bayinya 24 jam sehari.
8. Membantu ibu menyusui semanya bayi, tanpa pembatasan terhadap lama dan frekuensi menyusui.
9. Tidak memberikan dot atau kempeng kepada bayi yang diberi ASI.

10. Mengupayakan terbentuknya kelompok pendukung ASI (KP-ASI) dan rujuk ibu kepada kelompok tersebut ketika pulang dari Rumah sakit, Rumah bersalin/ Sarana Pelayanan Kesehatan ( Kepmenkes, 2004 )

Fasilitas kesehatan dalam rangka meningkatkan akses ibu, keluarga dan masyarakat terhadap informasi tentang pola makan terbaik bagi bayi dan anak sampai usia 2 tahun, setiap fasilitas kesehatan yang menyediakan pelayanan kesehatan ibu dan anak perlu memiliki tenaga konselor menyusui.. Terkait dengan maksud tersebut, maka Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan menyediakan tenaga konselor menyusui melalui pelatihan konseling menyusui. Dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam hal ini bidan dan petugas gizi dalam melaksanakan program IMD dan ASI eksklusif (Depkes RI, 2007).

Pelatihan konselor menyusui di Indonesia dilaksanakan sejak tahun 2007 sampai tahun 2012 dengan jumlah konselor terlatih sebanyak 3.929 orang yang tersebar di 33 provinsi. Jumlah konselor menyusui terbanyak terdapat di provinsi Nusa Tenggara Timur dan provinsi yang paling sedikit memiliki konselor menyusui adalah Bali, Kalimantan Tengah dan Maluku Utara (Kemenkes RI, 2013).

Dinas Kesehatan Kota Kupang berupaya meningkatkan pemberian ASI eksklusif dengan menyediakan tenaga konselor menyusui di pelayanan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat sebagai motivator menyusui. Keberadaan tenaga konselor menyusui menjadi sangat penting dalam meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif (Dinkes Kota Kupang, 2011). Berdasarkan penelitian di Ghana pada tahun 2005, diperoleh hasil 74,4% ibu

yang mendapat konseling menyusui sejak masa kehamilan sampai bayi usia 6 bulan berhasil memberikan ASI Eksklusif (Bridge dkk, 2005).

Penelitian di Kabupaten Aceh Timur tentang pengaruh konseling menyusui terhadap pemberian ASI Eksklusif juga membuktikan bahwa ibu yang mendapatkan konseling dengan lengkap memiliki peluang lima kali lebih besar untuk memberikan ASI Eksklusif dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan konseling menyusui secara lengkap (Lina, 2013). Oleh karena itu keberadaan tenaga konselor menyusui perlu dipertahankan dan ditingkatkan.

Tenaga konselor menyusui diperoleh melalui suatu proses pelatihan konseling menyusui dengan menggunakan standar kurikulum atau modul pelatihan konseling menyusui WHO/Unicef metode 40 jam yang dapat dilaksanakan secara berturut – turut dalam satu minggu yang telah diakui secara internasional. Pelatihan konselor menyusui terdiri dari 33 sesi, masing – masing 30-120 menit, menggunakan beragam metode pengajaran termasuk ceramah, demonstrasi, praktek klinik, dan bekerja dalam kelompok kecil sambil berdiskusi, membaca, bermain peran, dan latihan. Di dalam kelas, para peserta secara bertahap mengembangkan keterampilan konseling dan memberi dukungan, dan kemudian mempraktekkannya bersama ibu dan bayi di bangsal atau klinik (Dinkes Kota Kupang, 2009).

Pelatihan konseling menyusui ini bertujuan memberikan tenaga kesehatan keterampilan mendengarkan dan membangun percaya diri sehingga mereka dapat membantu ibu secara efektif dalam pemberian ASI eksklusif.

Alasan diberikannya pelatihan konselor menyusui antara lain :

- 1) ASI merupakan hal yang mendasar bagi kesehatan dan perkembangan bayi telah dibuktikan secara ilmiah oleh para ahli diseluruh dunia.

- 2) ASI eksklusif akan menghasilkan bayi yang lebih sehat dan lebih cerdas
- 3) Pemberian ASI mempersatukan jalinan kasih sayang ibu dan bayi sehingga mencapai perkembangan yang optimal.
- 4) Lebih dari 90 % ibu yang melahirkan di Indonesia menyusui bayinya, tetapi masih sangat sedikit jumlah ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif sampai 6 bulan.
- 5) Masih banyak ibu yang memberikan bayinya susu formula atau makanan padat sebagai makanan tambahan beberapa minggu setelah melahirkan.
- 6) Kasus gizi buruk yang banyak terjadi hampir diseluruh wilayah Indonesia sebagian besar diderita oleh bayi berumur 6 bulan ke atas. Hal ini sebagai akibat pemberian ASI dan MP-ASI yang tidak tepat.
- 7) Berbagai upaya telah dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia untuk promosi ASI.
- 8) Peranan petugas kesehatan dalam mempromosikan ASI masih belum efektif karena belum mempunyai kemampuan yang cukup untuk melaksanakan tugas ini (Kemenkes RI, 2012).

### 1.1.3 Persyaratan Konselor

Beberapa persyaratan dan karakteristik seorang konselor antara lain :

#### 1. Keahlian

Seorang konselor harus ahli di bidangnya. Sebagai contoh, seorang konselor menyusui harus menguasai tehnik menyusui, strategi konseling, dan dapat memberikan solusi untuk permasalahan menyusui.

### 2. Menarik

Seorang konselor harus menarik. Klien akan merasa senang dan nyaman apabila melihat seorang konselor berpenampilan menarik, apabila ditunjang dengan atmosfer lingkungan yang kondusif.

### 3. Dipercaya

Seorang konselor harus dapat dipercaya oleh klien. Apabila seorang klien sangat percaya kepada konselor, ini akan menjadi modal dasar keberhasilan konseling.

### 4. Empati

Ciri – ciri konselor yang baik adalah mampu berempati kepada klien. Empati berarti memahami orang lain dari sudut kerangka berpikir orang tersebut. Jadi, empati juga mengandung makna seorang konselor mempunyai kemampuan untuk melihat masalah klien seakan – akan masalahnya sendiri.

### 5. Kesadaran Tentang Diri dan Pemahaman

Konselor harus sadar terhadap dirinya, yaitu :

- a. Berbagi kebutuhannya, seperti kebutuhan untuk memberi, mengasuh, disukai, menyenangkan orang lain, dicintai, dan lain sebagainya.
- b. Motivasinya untuk membantu, terutama membantu klien dalam memecahkan masalahnya ( Supariasa, 2012 ).
- c. Perasaan – perasaan yang dimiliki, seperti puas, sakit hati, bahagia, kecewa, bingung, dan rasa takut.
- d. Kekuatan dan kekurangan. Setiap konselor pasti mempunyai kelebihan dan juga kelemahan. Hal ini harus disadari untuk memperbaiki diri dan pengembangan potensi seorang konselor.

## 6. Keterbukaan

Keterbukaan seorang konselor mempunyai peran penting dalam konseling. Dengan keterbukaan, konselor dapat mengakomodasi perasaan, sikap, dan tingkah laku klien berbeda dengan dirinya. Di samping itu, dengan keterbukaan, konselor dapat berinteraksi dengan berbagai jenis klien.

## 7. Objektivitas

Memandang masalah klien secara objektif akan membantu konselor dalam memberikan alternative pemecahan masalah. Pemecahan masalah atas dasar “ data base “ yang akurat dan tidak dimanipulasi. Objektivitas akan menyelamatkan konselor dari klien yang manipulatif, dan mencegah komunikasi yang disfungsi.

## 8. Kompeten

Kompeten berarti konselor mempunyai pengetahuan, informasi, dan keterampilan untuk membantu. Kompeten berhubungan dengan proses psikologis, asesmen, etik, keterampilan klinis, keterampilan teknis, kemampuan untuk menilai, dan kemampuan berpikir multikultural.

## 9. Kesehatan Psikologis yang Baik

Seorang konselor harus sehat secara fisik, mental, dan sosial. Di samping itu, kondisi psikologisnya tidak boleh terganggu, sehingga dapat melayani klien dengan baik dan benar berdasarkan masalah yang dihadapinya ( Supariasa, 2012 ).

### 1.1.4 Ciri – Ciri Konselor yang Baik

Dalam upaya untuk mencapai tujuan konseling sangat diperlukan keterampilan melakukan konseling yang baik dari seorang konselor. Konselor yang baik memiliki ciri – ciri sebagai berikut :

1. Menjaga hubungan baik sejak awal dengan klien, karena umumnya klien akan lebih mudah berbicara dengan orang yang ramah.
2. Berusaha untuk mengenali kebutuhan klien. Konselor sebaiknya berperan sebagai berperan sebagai pendengar yang baik agar dapat menggali informasi dan memahami kebutuhan klien ( Persagi, 2010 ).
3. Mampu menumbuhkan empati dan rasa nyaman pada klien. Seorang konselor yang baik memosisikan diri pada posisi klien, memahami apa yang dirasakan dan dialami klien, seperti yang dirasakan dan dilihat oleh klien dalam upaya membantu orang untuk menyadari perasaannya, dan menanganinya.
4. Mendorong klien untuk memilih cara pemecahan yang terbaik dalam situasi tertentu. Dalam hal ini konselor membantu klien untuk memikirkan semua faktor dalam masalah yang dihadapinya, dan mendorong klien untuk memilih cara pemecahan yang terbaik sesuai situasi yang dihadapi.
5. Memberikan informasi tentang sumber daya yang diperlukan klien agar dapat mengambil keputusan yang baik. Konselor dalam hal ini lebih banyak memberikan klien melihat lebih jelas masalahnya dan mendorong klien untuk bertanggung jawab sebesar – besarnya dalam memecahkan masalahnya sendiri.
6. Memberi perhatian secara khusus ( “hubungi saya apabila ada masalah” ) dan memperlihatkan kesungguhan ( “saya akan menghubungi bapak/ibu dalam minggu ini” ). Hubungan antara konselor dan klien penting untuk mempertahankan perubahan perilaku.
7. Menjaga rahasia dan kepercayaan klien. Kerahasiaan merupakan hak klien yang harus dihormati dan dijaga ( Persagi, 2010 ).

### 2.1.5 Peran dan Fungsi Konselor

Menurut Baruth dan Robinson III bahwa konselor mempunyai 5 peran generik, yaitu sebagai konselor, sebagai konsultan, sebagai agen pengubah, sebagai prevensi primer, dan sebagai manajer.

Peran Sebagai Konselor :

- Mencapai sasaran intrapersonal dan interpersonal.
- Mengatasi defisit pribadi dan kesulitan perkembangan
- Membuat keputusan dan memikirkan rencana tindakan untuk perubahan dan pertumbuhan
- Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan

Fungsi Sebagai Konselor :

- *Assessment*
- Evaluasi
- Diagnosis
- Rujukan
- Wawancara individual
- Wawancara kelompok (Supriasa, 2012)

### 2.1.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Konselor Menyusui

Kinerja, menurut Maier (1965) adalah kesuksesan seseorang dalam melaksanakan suatu pekerjaan yang dibebankannya. Gilbert (1977) mendefinisikan kinerja adalah apa yang dapat dikerjakan oleh seseorang sesuai dengan tugas dan fungsinya. Dari batasan – batasan yang ada dapat disimpulkan bahwa kinerja adalah hasil kerja yang dapat ditampilkan atau penampilan kerja seseorang karyawan atau dalam hal ini sebagai konselor.

Dengan demikian kinerja seorang konselor dapat dinilai dari hasil kerja, hasil tugas atau hasil kegiatan dalam kurun waktu tertentu ( Notoatmodjo, 2007).

Kinerja seorang konselor dipengaruhi oleh dua faktor yaitu :

#### A. Faktor Internal

Faktor Internal yaitu faktor dari dalam konselor itu sendiri seperti persepsi terhadap pekerjaan, sikap terhadap pekerjaan, motivasi, kepribadian, gaji, dan beban kerja. Motif atau motivasi berasal dari kata latin *moreve* yang berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Pengertian motivasi tidak terlepas dari kata kebutuhan atau *needs* atau *want*. Kebutuhan adalah suatu potensi dalam diri manusia yang perlu ditanggapi atau direspon.

Frederick Herzberg seorang ahli psikologi pada tahun 1950 telah mengembangkan teori motivasi “ dua faktor “. Menurut teori ini, ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam tugas atau pekerjaannya, yakni :

1. Faktor – faktor penyebab kepuasan (*satisfaction*) atau faktor motivasional. Apabila kepuasan kerja dicapai dalam pekerjaan, maka akan menggerakkan tingkat motivasi yang kuat bagi seorang pekerja, dan akhirnya dapat menghasilkan kinerja yang tinggi.
2. Faktor – faktor penyebab ketidakpuasan antara lain lingkungan bekerja, hubungan interpersonal, kebijakan program kerja, pengawasan, gaji dan keamanan kerja.

Dari teori Hezberg ini dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang dapat meningkatkan motivasi konselor dalam meningkatkan kinerjanya adalah kelompok faktor motivasional. Perbaikan gaji, kondisi kerja, kebijakan program dan administrasi tidak akan menimbulkan kepuasan, melainkan menimbulkan ketidakpuasan.

## B. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal yaitu kondisi kerja ( sarana prasarana ), Kebijakan Program, hubungan antar pribadi dan kualitas supervisi ( Hasibuan, 2007).

### 1. Kondisi Kerja ( sarana prasarana )

Yang dimaksud kondisi kerja adalah tidak terbatas hanya pada kondisi kerja di tempat pekerjaan masing-masing seperti kenyamanan tempat kerja, ventilasi yang cukup, penerangan, keamanan dan lain-lain. Akan tetapi kondisi kerja yang mendukung dalam menyelesaikan tugas yaitu sarana dan prasarana kerja yang memadai sesuai dengan sifat tugas yang harus diselesaikan. Betapapun positifnya perilaku manusia seperti tercermin dalam kesetiaan yang besar, disiplin yang tinggi dan dedikasi yang tidak diragukan serta tingkat ketrampilan yang tinggi tanpa sarana dan prasarana kerja ia tidak akan dapat berbuat banyak apalagi meningkatkan efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerjanya (Siagian,2004).

### 2. Kebijakan Program

Kebijakan (*Policy*) pedoman untuk pembuatan keputusan. Kebijaksanaan merupakan batas bagi kebutuhan, menentukan apa yang dapat dibuat dan menutup apa yang tidak dapat dibuat. Kebijaksanaan berfungsi untuk menandai lingkungan di sekitar keputusan yang dibuat, sehingga memberikan jaminan bahwa keputusan-keputusan itu akan sesuai dengan dan menyokong tercapainya arah atau tujuan (Wiyono,1997).

### 3. Hubungan Antar Pribadi

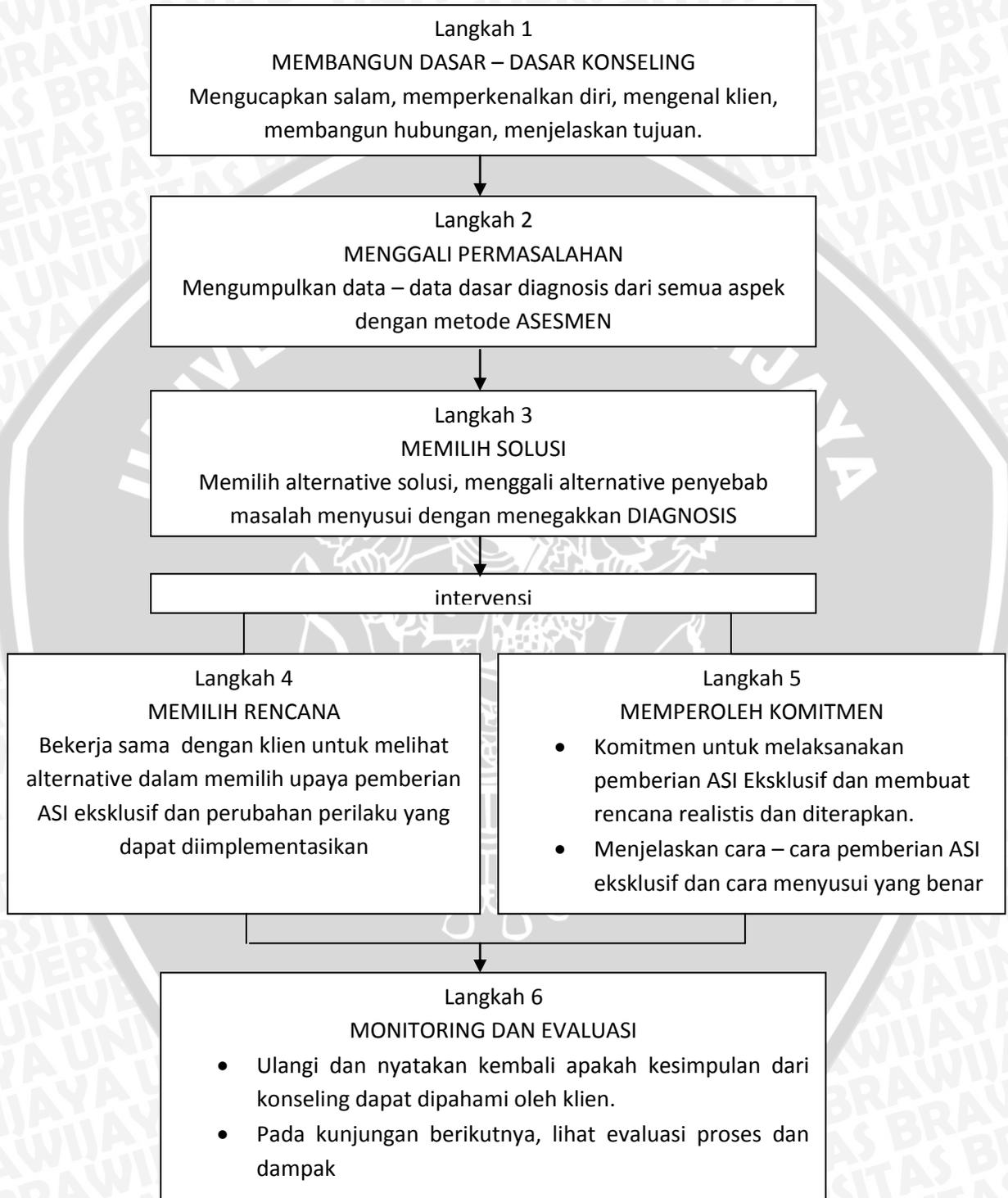
Hubungan (*relationship*) dalam organisasi banyak berkaitan dengan rentang kendali (*span of control*) yang diperlukan organisasi karena keterbatasan yang dimiliki manusia yang dalam hal ini adalah atasan. Rentang kendali adalah

jumlah bawahan langsung yang dapat dipimpin dan di kendalikan secara efektif oleh atasan. Salah satu manfaat hubungan antar pribadi atau manusia dalam organisasi adalah pimpinan dapat memecahkan masalah bersama pegawai baik masalah yang menyangkut individu maupun masalah umum organisasi, sehingga dapat menggairahkan kembali semangat kerja dan meningkatkan produktivitas (Wiyono,1997).

#### 4. Kualitas Survey

Supervisi merupakan suatu upaya pembinaan dan pengarahan untuk meningkatkan gairah dan prestasi kerja.<sup>29</sup> Untuk menjamin para pegawai melakukan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya maka para manajer senantiasa harus berupaya mengarahkan, membimbing, membangun kerja sama dan memotivasi mereka untuk bersikap lebih baik sehingga upayaupaya mereka secara individu dapat meningkatkan penampilan kelompok dalam rangka mencapai tujuan organisasi. Sebab dengan melakukan kegiatan supervisi secara sistimatis maka akan memotivasi pegawai untuk meningkatkan prestasi kerja mereka dan pelaksanaan pekerjaan akan menjadi lebih baik (Siagian,2004).

### Alur Konseling Menyusui



Gambar 2.1 Alur Konseling Menyusui  
(Supariasa, 2012)

## 2.2 ASI EKSKLUSIF

### 2.2.1 Pengertian ASI Eksklusif

Pengertian ASI eksklusif atau pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan sampai bayi berusia 6 bulan dan tidak diberikan makanan dalam bentuk cair atau padat lainnya kecuali obat tetes atau sirup yang berisi suplemen vitamin, mineral atau obat ( Purwanti, 2009 ).

### 2.2.2 ASI Menurut Stadium Laktasi

#### 1. Kolostrum

- Kolostrum merupakan cairan yang pertama kali diekskresikan dari kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ketiga.
- Merupakan cairan viskus kental dengan warna kekuning – kuningan.
- Kolostrum juga bermanfaat untuk membersihkan mekonium dari usus bayi baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan bayi ( Bahiyatun, 2009 ).
- Lebih banyak mengandung protein dibandingkan ASI Matur, terutama globulin.
- Lebih banyak mengandung antibody dibandingkan dengan ASI Matur dan dapat memberikan perlindungan pada bayi sampai usia 6 bulan.
- Total energi, lemak, dan karbohidrat lebih rendah dari ASI matur. Volume kolostrum berkisar 150 – 300 ml/24 jam ( Soetjiningsih, 2012 ).

#### 2. ASI Transisi/Peralihan

- Merupakan ASI peralihan dari kolostrum menjadi ASI yang matur. Diekskresikan dari hari ke-4 sampai dengan hari ke-10 dari masa laktasi.

- Kadar protein menurun sedangkan kadar karbohidrat dan lemak juga meningkat ( Bahiyatun, 2009 ).
  - Volume ASI peralihan lebih banyak dari volume kolostrum ( Soetjiningsih, 2012 ).
3. ASI Mature
- Merupakan cairan berwarna putih kekuningan yang berasal dari Ca-kasein, riboflavin, dan karoten yang terdapat di dalamnya.
  - ASI Mature disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya, dan komposisi relatif konstan ( Bahiyatun, 2009 ).
  - Pada ibu yang sehat dengan produksi ASI cukup, ASI ini merupakan satu – satunya makanan yang paling baik dan cukup untuk bayi sampai usia 6 bulan ( Soetjiningsih, 2012 ).

### 2.2.3 Komposisi Gizi ASI

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam – garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara itu, sebagai makanan utama bagi bayi.

#### 1. Protein dalam ASI

- Rasio protein “*whey*” : kasein = 60:40, dibandingkan dengan susu sapi yang rasionya 20:80. Hal ini menguntungkan bagi bayi karena pengendapan dari protein “*whey*” lebih halus daripada kasein sehingga protein “*whey*” lebih mudah dicerna.
- ASI mengandung alfa-laktalbumin, sedangkan susu sapi mengandung juga beta laktoglobulin dan bovine serum albumin yang sering menyebabkan alergi.

- ASI mengandung asam amino esensial taurin yang tinggi, yang penting untuk pertumbuhan retina dan konjugasi bilirubin.
- Kadar poliamin dan nukleotid yang sangat penting untuk sintesis protein pada ASI lebih tinggi jika dibandingkan dengan susu sapi ( Soetjningsih, 2012 ).

## 2. Lemak dalam ASI

Keistimewaan lemak dalam ASI dibandingkan susu sapi adalah bentuk emulsi lebih sempurna sehingga lebih mudah dicerna. Kadar asam lemak jenuh dalam ASI 7-8 kali lebih besar daripada susu sapi, sehingga memacu perkembangan otak bayi dan mencegah terjadinya hipokalsemia ( Bahiyatun, 2009 ).

## 3. Karbohidrat dalam ASI

ASI mengandung karbohidrat lebih tinggi ( 6,5 – 7 gr%) dibandingkan dengan susu sapi. Karbohidrat yang utama terdapat dalam ASI adalah laktosa. Kadar laktosa yang tinggi ini sangat menguntungkan karena laktosa ini oleh fermentasi akan diubah menjadi asam laktat. Adanya asam laktat ini memberikan suasana asam di dalam usus bayi ( Bahiyatun, 2009 ).

Laktosa ini juga relatif tidak larut sehingga waktu proses digesti di dalam 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 medulla spinalis, oleh karena pembentukan myelin di medulla spinalis dan sintesis galaktosida di otak membutuhkan galaktosa. Glukosamin merupakan bifidus faktor, disamping laktosa, jadi ini memacu pertumbuhan Laktobasilus Bifidus yang sangat menguntungkan bayi (Soetjningsih, 2012).

4. Vitamin dan Mineral dalam ASI

Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap. Vitamin A, D dan C cukup, sedangkan golongan vitamin B, kecuali riboflavin dan asam panthotenik adalah kurang. ASI mengandung mineral yang lengkap, walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Yang terbanyak adalah kalium, sedangkan Cu, Fedan Mn yang merupakan bahan untuk pembuatdarah realtif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya dalam ASI cukup (Soetjningsih, 2012).

**Ringkasan perbedaan antara jenis – jenis susu**

Tabel 2.1 Perbedaan Komposisi susu

Komposisi	ASI	Susu Sapi	Susu Formula
Pencemaran Bakteri	Tidak Ada	Mungkin ada	Mungkin ada bila dicampurkan
Faktor – faktor anti infeksi	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Faktor – faktor pertumbuhan Protein	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Lemak	Jumlahnya tepat, mudah dicerna	Terlalu banyak, sukar dicerna	Sebagian disesuaikan
Zat besi	Asam lemak esensial cukup, termausk DHA dan AA, mengandung lipase untuk mencerna	Kurang asam lemak esensial, tidak mengandung lipase	Kurang asam lemak esensial, tidak mengandung lipase
Vitamin	Jumlahnya sedikit, diserap dengan baik	Jumlahnya sedikit, tidak diserap dengan baik	Ditambah ekstra, tidak diserap dengan baik
Air	Cukup	Tidak cukup mengandung vitamin A dan C	Vitamin – vitamin ditambahkan
	Cukup	Diperlukan tambahan	Mungkin memerlukan tambahan

DepKes RI, 2007



#### 2.2.4 Manfaat ASI Eksklusif

Salah satu manfaat ASI eksklusif adalah bayi mendapatkan kolostrum. Kolostrum memberikan air, protein, lemak, lactose, mineral, vitamin dan antibody yang akan melindungi bayi dari infeksi, terutama terhadap kuman yang menyebabkan gastroenteritis. Kemungkinan terjadi radang tenggorokan berkurang setengahnya dibandingkan dengan bayi yang menyusui botol. Isapan puting susu ibu yang lama dan sering setelah persalinan akan memberikan banyak kolostrum yang bermanfaat bagi bayi. Disamping itu, menyusui juga mempercepat pergantian produksi susu dari payudara yang penuh dan matang (Hayati, 2009).

##### A. Manfaat ASI Eksklusif bagi bayi :

1. ASI merupakan nutrisi yang sesuai untuk bayi yang mengandung lemak, protein, karbohidrat, vitamin dan mineral.
2. ASI meningkatkan kecerdasan karena ASI mengandung taurin, laktosa, dan asam lemak ikatan panjang (DHA, AA, omega-3, omega-6) sebagai nutrisi untuk pertumbuhan otak (Roesli, 2009).
3. ASI mengandung zat protektif. Bayi yang mendapat ASI lebih jarang menderita penyakit, karena adanya zat protektif dalam ASI yaitu *Laktobacillus bifidus*, *lactoferin*, *lizozim*, *komplemen C<sub>3</sub>* dan *C<sub>2</sub>*, faktor antistreptokokus, antibodi, imunitas seluser, tidak menimbulkan alergi.
4. Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan. Menyusui membantu ibu dan bayi membentuk hubungan kasih sayang yang membuat ibu merasa puas secara emosional.

5. Menyebabkan pertumbuhan yang baik. Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas.
6. Mengurangi kejadian karies dentis. Insiden karies dentis pada bayi dengan susu formula lebih tinggi dari bayi yang mendapat ASI karena kebiasaan bayi menyusui dengan botol pada waktu tidur sehingga gigi akan lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan terbentuknya asam yang merusak gigi.
7. Mengurangi kejadian maloklusi. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusui dengan botol dan dot ( Gibney, 2009 ).

#### B. Manfaat ASI Eksklusif bagi ibu

1. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berguna untuk konstriksi pembuluh darah sehingga perdarahan akan segera berhenti.
2. Mengurangi terjadinya anemia karena perdarahan berkurang pada ibu menyusui.
3. Menjarangkan kehamilan, karena menyusui eksklusif dapat menurunkan fertilitas akibat tingginya hormon prolaktin dan menekan hormon FSH.
4. Mengecilkan rahim, karena pada saat menyusui kadar oksitosin meningkat sehingga mempercepat rahim kembali pada ukuran sebelum hamil. Dapat juga mencegah kanker payudara dan ovarium (Roesli, 2009).

### 2.2.5 Kendala Dalam Pemberian ASI Eksklusif

Kendala dalam pemberian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh kondisi payudara ibu, pengetahuan ibu tentang menyusui, dukungan keluarga dan petugas kesehatan. Banyak persepsi yang keliru tentang pemberian ASI eksklusif yang membuat ibu tidak menyusui bayinya secara eksklusif. Kendala yang ibu alami sehingga tidak memberikan ASI eksklusif, meliputi :

1. Kondisi payudara yang membuat ibu sulit untuk menyusui seperti, puting susu nyeri/lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis ( radang payudara ), abses payudara dan kelainan anatomis pada puting susu.
2. Ibu yang bekerja diluar rumah juga menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif.
3. Bayi yang enggan menyusui harus mendapatkan penanganan khusus, karena dapat menjadi gejala dari suatu penyakit.
4. Persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup untuk bayinya. Sehingga ibu perlu memberikan makanan tambahan lain selain ASI (Soetjningsih, 2012).
5. Tidak melakukan IMD pasca persalinan dan tidak memberikan kolostrum pada bayi (Gibney, 2009).
6. Teknik menyusui atau pemberian ASI yang salah sehingga mempengaruhi produksi ASI.
7. Kekurangan dukungan dari pelayanan kesehatan dalam pemberian informasi tentang ASI eksklusif dan pendampingan IMD pasca persalinan.
8. Gencarnya pemasaran susu formula di masyarakat ( DepKes RI, 2007).