

Pengalaman Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang mempunyai Bayi Umur 6-11 Bulan di Puskesmas Kelurahan Sukapura Jakarta Utara Tahun 2024

Sheriza Salsabila Zaqiatunnufus¹, Endah Dian Marlina^{*2}, Rosita Syaripah³

^{1,*2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

^{2*}Corresponding author: marlina.endahdian@gmail.com

ASI Eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI Eksklusif sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2014. ASI merupakan makanan pertama dan terbaik bagi bayi baru lahir. Selama hanya memberikan ASI saja, ibu perlu berlatih dan mempersiapkan diri secara matang. Perilaku pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Pelaksanaan upaya kesehatan anak untuk membangun manusia seutuhnya dilaksanakan sedini mungkin. Intervensi kesehatan anak dilaksanakan sejak dalam kandungan hingga lima tahun pertama kehidupannya. Menganalisis penyebab keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada ibu yang mempunyai bayi umur 6-11 bulan di Puskesmas Kelurahan Sukapura. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Informan dipilih secara purposive sampling. Penelitian dilakukan melalui wawancara mendalam (indepth interview) dan dokumentasi. Berdasarkan hasil wawancara, memberikan ASI Eksklusif dengan pengalaman memberikan ASI sebelumnya, informasi yang didapat oleh informan dapat membantu saat ibu mengalami hambatan, keyakinan ibu memberikan ASI Eksklusif juga dapat membentuk perilaku ibu dalam menyaring mitos dan budaya yang buruk, dan manajemen waktu ibu dengan dukungan keluarga serta dukungan tenaga kesehatan dapat membantu ibu berhasil memberikan ASI Eksklusif.

Keywords: ASI Eksklusif, Bayi, Pengalaman, Kualitatif

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama dan terbaik bagi bayi baru lahir. Cakupan ASI yang diproduksi seorang ibu dipengaruhi oleh perilaku dan aktivitas yang dilakukan. ASI Eksklusif merupakan cara pemberian makanan kepada bayi dimulai sejak lahir hingga usia enam bulan tanpa tambahan makanan lainnya. (S Kebo, 2021) Memberikan makanan pendamping selain ASI terlalu dini (sebelum usia 6 bulan) dapat meningkatkan risiko terjadinya diare dan infeksi, antara lain: Infeksi saluran cerna (diare), infeksi saluran pernafasan dan infeksi telinga. Selain itu, meski kandungan nutrisi ASI sangat sesuai dengan kebutuhan bayi usia 6 bulan, namun jumlah ASI yang diterima bayi juga semakin berkurang sehingga berujung pada pertumbuhan. (S. M Adhayati, V. Y. Anhar, F Rahman, 2021)

Sebagian faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI diantaranya adalah sikap ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif. Dukungan emosional dan apresiatif dari suami dapat mempengaruhi sikap ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayinya. Apabila suami menunjukkan minat aktif dan mendukung ibu dalam memberikan ASI Eksklusif, maka ibu juga akan mempunyai sikap positif terhadap pemberian ASI Eksklusif. Faktor psikologis seperti stres, kekhawatiran, dan ketidakpuasan ibu perlu dipersiapkan karena sangat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. (Anjarwati, 2020)

Bagi ibu menyusui, akses terhadap informasi sangatlah penting ketika memutuskan apakah akan memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya, yang dipengaruhi oleh ketersediaan informasi mengenai pemberian ASI Eksklusif. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang tinggal di pedesaan lebih cenderung memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya dibandingkan ibu yang tinggal di perkotaan. Hal ini disebabkan oleh status pekerjaan perempuan pedesaan (yang sebagian besar menganggur) dan penjualan susu bubuk yang belum menjangkau penduduk pedesaan. Menyusui lebih dari sekedar memberi makan bayi. Melalui pemberian ASI, ibu dan bayi belajar mengembangkan ikatan kasih sayang, sehingga membantu mencegah hipotermia dan memberikan nutrisi yang optimal bagi bayi. ASI juga mengandung faktor pelindung dan zat gizi yang cukup, sehingga menjamin status gizi bayi serta menurunkan angka kesakitan dan kematian. (H Rani, Moch Yunus, 2022) (Palupi, 2018)

Pelaksanaan upaya kesehatan anak untuk membangun manusia seutuhnya dilaksanakan sedini mungkin. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014 mengenai upaya kesehatan anak dilakukan sejak janin dalam kandungan sampai berusia 18 (delapan belas) tahun dengan tujuan menjamin kelangsungan hidup anak yang diutamakan pada upaya menurunkan angka kematian bayi baru lahir, bayi dan anak balita serta menjamin tumbuh kembang anak secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, salah satunya dengan memberikan ASI Eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2014. (Khofiyah, 2019) (Kesehatan, 2014) (W Angraini, 2019)

Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa, pada tahun 2014 hingga 2019, cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 39%. Berdasarkan data UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund), hanya 3% ibu yang memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan. Berdasarkan Survei Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), jumlah ibu yang menyusui anaknya di Indonesia sudah mencapai 90%, sedangkan jumlah ibu yang memberikan ASI eksklusif selama enam bulan masih berkisar 20%. Alasan bayi tetap meminum ASI setelah usia 6 bulan

adalah karena ASI masih memenuhi 65% kebutuhan energi bayi pada usia 6 hingga 8 bulan. Saat bayi usia 9 hingga 12 bulan, ASI menyediakan sekitar 50% kebutuhan bayi, namun pada usia 1 hingga 2 tahun, hanya sekitar 20% kebutuhan bayi yang dipenuhi oleh ASI. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2021 ibu nifas mengalami permasalahan terkait produksi ASI sebanyak 77.231 orang atau 37,12% mengalami masalah tersebut. Angka ini menunjukkan bayi Indonesia masih belum mendapat asupan ASI Eksklusif (ASI) selama 6 bulan.(Delvina, 2022) (Sembiring, 2022)

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 provinsi DKI Jakarta pada proporsi pernah disusui dan masih disusui pada anak umur 0-23 bulan, menurut karakteristik sebanyak 95,03% dari 113 bayi usia 0-5 bulan pernah disusui dan 90,91% dari 108 bayi umur 0-5 bulan masih disusui. Proporsi pemberian makanan prelakteal pada bayi umur 0-11 bulan menurut karakteristik, pada bayi umur 0-5 bulan 2,65% diberikan madu/madu+air dan 22,26 bayi 0-5 bulan diberikan air putih. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (BPS) tabel 4.19 mengenai persentase penduduk umur 0-23 bulan (baduta) yang pernah diberi ASI menurut kabupaten/kota dan rata-rata lama pemberian ASI (bulan) tahun 2021 di Jakarta Utara, bayi umur <6 bulan yang pernah diberi ASI sebanyak 41,26%, angka tersebut terbesar diantara 5 kota lainnya, yaitu Jakarta Selatan 32,41%, Kepulauan Seribu 27,08%, Jakarta Timur 25,93%, Jakarta Pusat 24, 85%, dan Jakarta Barat 17,45%.(Sembiring, 2022)(RI, 2021)

Rancangan penelitian ini sejalan dengan temuan systematic literature review determinan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia, penelitian yang menyatakan bahwa beberapa faktor seperti faktor psikososial, faktor sosiodemografis, dan faktor prenatal-pascanatal. Terdapat banyak variabel dalam 3 faktor tersebut yaitu faktor psikososial digambarkan oleh keyakinan budaya, dukungan keluarga, dan breastfeeding self-efficacy, faktor sosiodemografis digambarkan oleh pengetahuan dan pekerjaan dan faktor prenatal-pascanatal digambarkan oleh dukungan tenaga Kesehatan.(H Rani, Moch Yunus, 2022)

Informasi yang sudah diberikan oleh pemerintah maupun tenaga kesehatan melalui berbagai macam media mengenai ASI akan mempengaruhi ibu memilih memberikan ASI Eksklusif. Anggota keluarga dalam masa menyusui berperan dalam mendukung dengan memberikan banyak informasi sehingga ibu hanya memberikan ASI Eksklusif. Kurangnya bantuan dari tenaga kesehatan dapat membantu memberikan pemahaman yang akan membentuk kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.(H Rani, Moch Yunus, 2022) Puskesmas yang berada di Jakarta Utara salah satunya Puskesmas Kelurahan Sukapura yang dimana dibawah wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cilincing. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti bagaimana keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada bayi umur 6-11 bulan di Puskesmas Jakarta Utara.

METODE

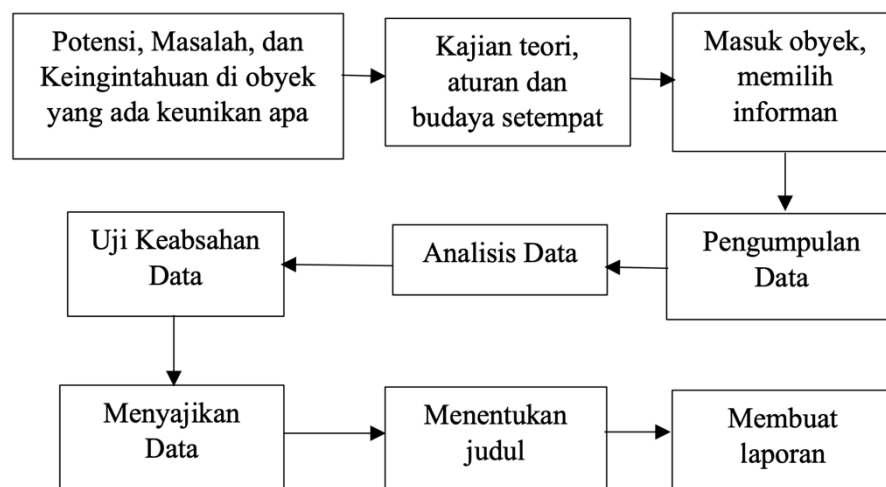
Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian fenomenology, yaitu peneliti melakukan pengumpulan data dengan mewawancarai ibu yang mempunyai anak usia 6-11 bulan untuk mengungkap, mengeksplorasi, dan memahami fenomena dan konteks unik yang dialami ibu dengan cara unik, hingga ke tingkat keyakinan pribadi. Metode penelitian kualitatif ini menggunakan wawancara semi terstruktur (semistructured interview), wawancara jenis ini termasuk dalam kategori wawancara mendalam (in-depth interview) untuk

menemukan permasalahan yang lebih terbuka dan menanyakan pendapat dan ide informan.(Sugiyono, 2022)

Peneliti mengambil data dengan rancangan household survey yaitu mewawancarai informan utama dengan mendatangi langsung ke tempat tinggal mereka. Informan utama dalam penelitian utama dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak umur 6-11 bulan karena mempunyai peran langsung sebagai sumber pengetahuan dan informasi. Peneliti juga memiliki informan pendukung untuk memperkuat hasil wawancara yang didapatkan, dalam hal ini adalah satu suami informan, satu kader pokja dan satu bidan yang bertugas di Puskesmas Kelurahan Sukapura. Jumlah informan yang dibutuhkan sesuai dengan kecukupan informasi yang diinginkan oleh peneliti. Selanjutnya informan dalam penelitian ini akan didapatkan dari rancangan purposive sampling yaitu peneliti mendapatkan informan dengan pertimbangan tertentu seperti seberapa tahu tentang apa yang akan diteliti dan dianggap memiliki banyak informasi sesuai dengan situasi yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian yaitu peneliti sendiri, pedoman wawancara mendalam disertai dengan pertanyaan yang berhubungan dengan masalah yang bersifat terbuka atau tidak terstruktur, voice recorder (alat perekam) menggunakan handphone dan alat tulis. Analisis data menggunakan Model Miles dan Huberman, ada tiga tahap dalam menganalisis data yaitu reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan Kesimpulan.(Sugiyono, 2022) (Rijali, 2019)

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif, dan membercheck. Triangulasi dalam pengujian reliabilitas adalah menguji data dari sumber bersama dengan cara yang berbeda dan pada titik waktu yang berbeda. Jadi ada triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.(Sugiyono, 2022) Langkah-langkah penelitian tergambar dalam Bagai sebagai berikut:



Penelitian ini telah sesuai dengan etika penelitian yang telah dikaji oleh Universitas Prima pada tanggal 29 Februari 2024, dengan Nomor Surat Keputusan: 091/KEPK/UNPRI/11/2024.

HASIL

Informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 informan utama (ibu yang mempunyai bayi umur 6-11 bulan) dan 3 informan pendukung (suami, kader, dan bidan).

Tabel 1 Karakteristik Informan Utama

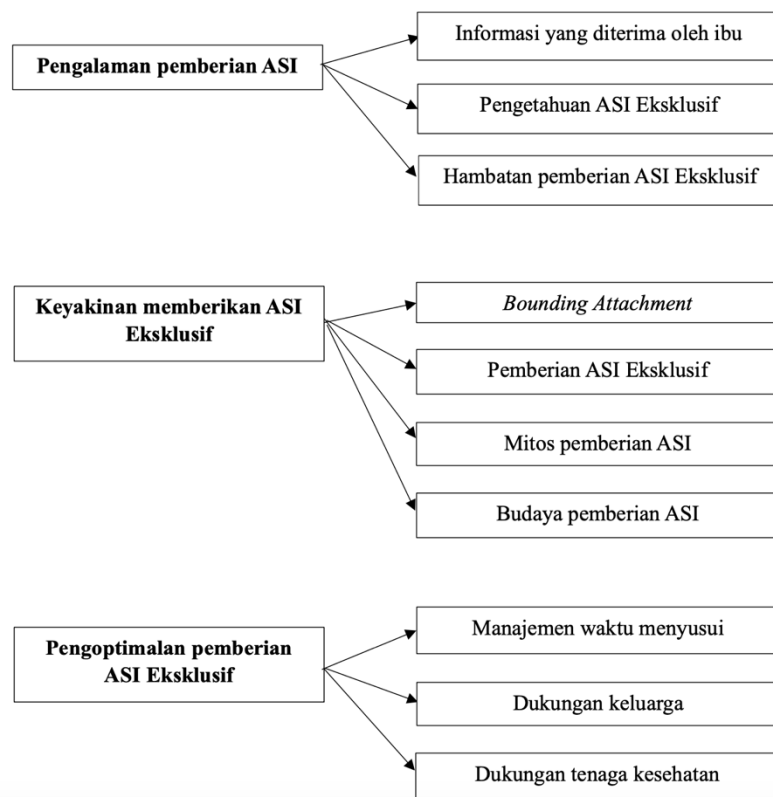
Kode Informan	Nama Ibu	Umur Ibu	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ibu	Nama Bayi	Umur Bayi	Jumlah Anak
1	Ny. W	42	SMA	IRT	By. Al	9 bulan	2
2	Ny. A	29	SMP	IRT	By. U	8 bulan	4
3	Ny. H	33	SMP	IRT	By. Sa	7 bulan	2
4	Ny. F	31	S1	IRT	By. Sy	7 bulan	3
5	Ny. I	26	SMA	IRT	By. Ar	6 bulan	2

Berdasarkan table 1 didapatkan Gambaran keseluruhan informan utama. Informan utama terdiri dari 5 ibu yang mempunyai bayi umur 6-11 bulan yang berhasil memberikan ASI Eksklusif. Umur ibu ada di rentang umur 26-42 tahun, berpendidikan sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan sarjana. Pekerjaan semua ibu yaitu ibu rumah tangga (IRT). Umur bayi informan berada di rentang umur 6-9 bulan, informan juga memiliki anak lebih dari satu.

Tabel 2 Karakteristik Informan Pendukung

Kode Informan	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
Suami	45	SMK	Buruh
Kader	63	SMA	IRT
Bidan	33	D3	Bidan

Berdasarkan table 2 didapatkan gambaran keseluruhan informan pendukung yaitu suami, kader, dan bidan puskesmas. Terdapat satu orang suami sebagai keluarga informan, satu orang kader pokja, dan satu orang bidan puskesmas di ruang KIA. Tema besar dan sub tema dalam penelitian ini tergambar dalam bagan berikut:



Gambar 1. Peta Konsep

1. Pengalaman Pemberian ASI

Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada 5 orang, informan mengungkapkan bahwa informasi tentang ASI Eksklusif bisa didapatkan sejak hamil bahkan sampai menyusui, informasi tersebut dapat mempermudah ibu mengatasi hambatan, meyakinkan ibu untuk memberikan ASI, karena informasi tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang diungkapkan berikut.

"Saya tanya ke bidan puskesmas waktu saya cek hamil, jadi bidan kasih tau saya tentang ASI." (Informan 1, 42 tahun)

"Saya dapet informasi dari bidan, dari keluarga itu paling kakak saya kalau tentang menyusui, arahan menyusui, terus ASI juga. Saya juga suka cari-cari diinternet." (Informan 2, 29 tahun)

"Paling dari 4onstagram, kalau 'mom uung' aku tau dari temen, terus ada poster tentang ASI juga." (Informan 4, 31 tahun)

"Kegiatan ibu menyusui itu kalau pas lagi ada kelas hamil jadi dari situ dia sudah diajarkan, pas imunisasi juga dikasih edukasi sama bidan-bidan dan sebelum bayi itu lahir si ibu juga udah dikasih tau di sosialisasi tentang ASI Eksklusif." (Informan Pendukung, Kader, 63 tahun)

"Ibu mendapatkan penyuluhan tentang menyusui sejak calon pengantin. Selain itu, ada juga leaflet, poster tentang ibu menyusui, cara menyusui yang benar kemudian kita biasanya dikelas ibu praktek langsung cara menyusui, manfaat menyusui." (Informan Pendukung, Bidan, 33 tahun)

2. Pengetahuan ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada informan didapatkan hasil bahwa informan mengerti tentang ASI Eksklusif yaitu air susu ibu yang diberikan kepada bayi sejak bayi lahir sampai umur 6 bulan dan ibu merasakan manfaat dari ASI Eksklusif. Pengetahuan yang dimiliki ibu tentang ASI Eksklusif dapat memperlancar proses menyusui. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan sebagai berikut.

"ASI yang dikasih selama 6 bulan sampai 2 tahun, manfaat ASI buat kekebalan tubuh bayi." (Informan 2, 29 tahun)

"saya ngerasain anak saya semenjak dari lahir itu kan selama dari baru lahir sampe 6 bulan itu kan ASI tu itu tu naik tu berat badannya naik setiap bulan." (Informan 3, 33 tahun)

"ASI itu air susu ibu yang dikasih 0-6 bulan terus dikasih 2 jam sekali." (Informan 4, 31 tahun)

"Programnya kalau dari kebidanan itu mungkin kita masuk dikelas ibu balita program ya itu tadi penyuluhan dan berbagi pengalaman ASI Eksklusif terus evaluasi setelah 6 bulan dan setelah 2 tahun." (Informan Pendukung, Bidan, 33 tahun)

3. Hambatan Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada informan didapatkan hasil bahwa semua informan mengalami hambatan saat menyusui seperti puting lecet, puting nyeri, payudara membengkak, dan payudara terasa penuh. Seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan sebagai berikut.

"paling suka penuh aja terus saya pompa udah gitu aja nyeri-nyeri dikit putingnya tapi engga sampe lecet sih." (Informan 1, 42 tahun)

"Kalau dia engga nyusu-nyusu mungkin bengkak tapi engga ada lecet-lecet udah di kasih udah engga bengkak kaya penuh gitu aja paling sih." (Informan 3, 33 tahun)

"pas anak pertama dia putingnya belum ada jadi mau engga mau dikasih susu formula, pernah puting saya lecet itu agak ganggu tapi saya tetep susuin walaupun perih." (Informan 4, 31 tahun)

Hambatan ini sesuai dengan pernyataan informan pendukung yang menyatakan bahwa:

" Ada bahkan sampe putingnya lecet, nah saya kasih tau caranya sebelum menyusui itu air susu yang pertama mau diminum pencet- pencet dulu nanti setelah keluar air susunya diolesin ke puting, kita juga mencari solusi ketika ibu-ibu itu ada hambatan saat menyusui" (Informan Pendukung, Bidan, 33 tahun)

4. Keyakinan dalam Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa adanya keinginan ibu untuk meningkatkan hubungan kasih sayang dengan keterikatan batin antara ibu dan anak seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan berikut.

"Saya ibu rumah tangga mba engga kemana-mana, saya juga ngerawat anak pertama saya sendiri." (Informan 1, 42 tahun)

"Supaya lebih dekat antara ibu sama anak, takut engga terjalin ikatan batin dan kasih sayang juga, apalagi saya kan ibu rumah tangga yang cuma dirumah aja jadi saya yakin saya bisa ngerawat bayi saya sendiri." (Informan 2, 29 tahun)

"...memang satu tanggung jawab seorang ibu yang harus ngerawat anaknya ampe gede." (Informan 3, 33 tahun)

“Kan emang dari anak yang pertama juga kan istri saya ngurus anak sendiri, klo pake ASI kaya ngerasa lebih deket gitu aja sih mba sama anaknya.” (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)

“kalau ASI karna bagus si buat daya kekebalan tubuh, tidak mengeluarkan biaya kalau ASI.” (Informan 1, 42 tahun)

“karena anak kedua engga ada ASI ya makanya pas anak ketiga ini pengen ASI Eksklusif, sesudah hamil aku minum itu pelancar ASI ’mom uung’.” (Informan 3, 33 tahun)

“Karena saya udah pernah kasih ASI ke anak saya yang pertama, ASI lancar juga jadi ya ASI aja maunya, terus juga pas anak pertama anak saya berat badannya nambah gitu.” (Informan 5, 26 tahun)

“...terus anak pertama juga dikasihnya ASI jadi pas anak kedua istri saya bilang mau kasih ASI juga engga perlu ngeluarin biaya lagi.” (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)

5. Mitor Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa sebagian informan mendengar mitos tentang ASI, mitos yang pernah didengar oleh ibu berasal dari lingkungan sekitar dan keluarga. Mitos yang pernah didengar ibu sebagai berikut.

”katanya tete nya nanti kendor kalau nyusui. Ada juga yang bilang katanya lepas nyusui lebih dari 2 tahun itu ASI nya jelek Kalau misalnya mandi katanya engga boleh sore nanti sawan.” (Informan 2, 29 tahun)

”katanya kalau orang lagi nyusui, terus kalau pergi-pergi juga katanya bawa garem kalau orang tua ngomong kaya gitu. Katanya kalau nyusui bikin payudara kendor terus putingnya kaya lebih gede dari yang tadinya kecil.” (Informan 4, 31 tahun)

”jangan di susui sambil tiduran, nanti anaknya kurus, cacingan’. Nah ada mitos lagi, kan tete saya sakit karena bayi saya kelamaan tidur pas awal awal sebelum pumping ’itu karena makan nasinya ngegumpal’.” (Informan 5, 26 tahun)

“Paling kalau suka makan sambel saya suka bilangin jangan banyak-banyak makan sambelnya gitu aja paling, soalnya katanya ngaruh ke ASI nya.” (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)

“Kadang-kadang ada tuh mitos yang kalau udah lama engga netein dikiranya ASI nya basi, ASI yang pertama kali itu harus dibuang.” (Informan Pendukung, Bidan, 33 tahun)

6. Budaya Pemberian ASI Eksklusif

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa sebagian ibu mendengar budaya yang ada disekitar seperti yang diungkapkan oleh informan sebagai berikut.

“Saya suka lihat ibu-ibu yang di posyandu itu ada yang ASI nya engga keluar jadi bayinya dikasih susu formula gitu mba.” (Informan 1, 42 tahun)

“Kalau formula itu malah nanti bikin anaknya gemuk karena kan susu formula itu banyak mengandung gula jadi anaknya gemuk.” (Informan 3, 33 tahun)

“coba kalau udah dicoba gimana caranya’ udah bu saya makan sayur-sayuran sayur katuk, sayur kacang supaya air susu banyak, terus saya suruh makan telur kan telur katanya cepet ngeringin, terus ikan lele gabus.” (Informan Pendukung, Kader, 63 tahun)

7. Pengoptimalan Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa semua informan sebagai ibu rumah tangga yang memiliki kegiatan setiap harinya yaitu mengurus dan merawat anak-anaknya, mengerjakan pekerjaan rumah, dan mengurus suami dilakukan semua tanpa mengganggu waktu ibu menyusui seperti yang diungkapkan oleh informan sebagai berikut.

“Saya jagain anak aja dirumah masak, bersih-bersih rumah, anter anak sekolah.” (Informan 2, 29 tahun)

“Aku dirumah aja engga ada kegiatan apa-apa paling jagain usaha suami.” (Informan 4, 31 tahun)

“Saya engga kerja paling ngurusin anak, saya ngerawat bayi dirumah aja sama ngurus rumah aja.” (Informan 5, 26 tahun)

“...terus kata dia kan dia engga kemana-mana cuma ngurusin anak aja.” (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)

“Suami saya sih suka ngingetin buat nyusui bayi kalau lagi engga kerja mba, kalau makanan suami saya support buat beli makan- makanan yang sehat kaya sayur-sayuran kadang beli buat jeruk, pisang, sama ngingetin buat engga stress.” (Informan 1, 42 tahun)

“suami sih alhamdulillah suka bangunin saya kalau malem buat nyusui.” (Informan 2, 29 tahun)

“Suami aku juga bangunin aku karena kan ngurusin anak yang satunya lagi kan bikin susu juga kadang dia bantuin bikin susu formula, kalau aku lagi repot ade aku bantuin gendong, jagain kalau aku mandi kaya gitu. Suami aku ngingetin sih makannya harus sayur gizinya harus banyak biar ASI nya lancar.” (Informan 4, 31 tahun)

"terus nemenin pas usg tuh saya dengerin katanya saya harus tau juga." (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)

"Bidan di Puskesmas dukung saya buat ngasih ASI, dari saya kontrol habis lahiran juga dikasih tau sama Bidannya buat ASI Eksklusif 6 bulan trus dilanjut sampe umur anak 2 tahun." (Informan 1, 42 tahun)

"Dikasih tau gini aja waktu mau lahiran tuh 'ibu harus ASI ya bu, ibu banyakin makan sayur ya biar keluar ASI nya, abis itu baru saya diajarin buat menyusui." (Informan 3, 33 tahun)

"Waktu itu ada penyuluhan ASI di puskesmas pas saya imunisasi, dikasih tau disuruh pake apron menyusui." (Informan 5, 26 tahun)

*Pernyataan ini juga didukung oleh pernyataan dari informan pendukung sebagai berikut.
"pas abis lahiran emang langsung dikasih ASI disuruh juga sama bidannya." (Informan Pendukung, Suami, 45 tahun)*

"Kalau menurut saya ya masyarakat itu lebih percaya dan lebih nyaman kalau disosialisasi dengan nakes gitu nah nanti kadernya tinggal mengulas nih mengingatkan lagi pas posyandu." (Informan Pendukung, Kader, 63 tahun)

"dukungan itu biasanya kita ada penyuluhan dan sosialisasi, edukasi kepada ibu-ibu yang mempunyai anak-anak itu biasanya kita ada penyuluhan didalam maupun diluar gedung, ibunya harus pintar banyak searching atau banyak membaca hal-hal menyusui, cara menyusui, dan mitos-mitos yang tidak benar dimasyarakat." (Informan Pendukung, Bidan, 33 tahun)

PEMBAHASAN

1. Pengalaman Pemberian ASI

Hasil menunjukkan semua informan mengatakan bahwa mendapatkan informasi tentang menyusui dari berbagai sumber seperti tenaga kesehatan, teman, keluarga, sosial media, poster yang bisa ibu gunakan sebagai acuan dalam memberikan ASI Eksklusif, jika ada hambatan, mitos, dan hal buruk lainnya saat menyusui ibu sudah memiliki ilmu yang didapatkan dari beberapa sumber sejak pra nikah, hamil, bersalin, nifas, menyusui. Informasi tersebut ibu dapatkan saat antenatal care di Puskesmas berupa poster dan KIE dari bidan, di posyandu berupa KIE oleh bidan dan dibantu oleh kader, lalu ibu juga mencari informasi dari teman, instgram, dan internet.

Peneliti berasumsi bahwa informasi yang didapat oleh ibu menyusui adalah hal yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif, keyakinan ibu tentang merawat dan memberikan ASI Eksklusif, dan meminimalisir ibu percaya akan mitos-mitos. Informasi yang didapat juga bisa informasi yang positif dan negatif, namun jika ibu bingung bisa langsung tanyakan ke tenaga kesehatan.

Salah satu alasan mengapa ASI Eksklusif tidak dapat diberikan adalah kurangnya akses ke informasi yang diperoleh. Jika ibu memiliki informasi yang cukup tentang pemberian ASI, mereka akan berusaha memberikan ASI Eksklusif kepada bayi karena mereka tahu manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Namun, jika ibu tidak memiliki informasi yang cukup, mereka cenderung mulai memberikan makanan selain ASI sebelum waktunya. Sumber informasi dapat memengaruhi pengetahuan baik dari orang maupun media.(Damayanty, 2024)

Seorang tenaga kesehatan berperan dalam menjadi akses informasi yang sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui, terutama seorang bidan yang berperan dalam proses menyusui bahkan dari sebelum ibu menikah, bidan memberikan informasi mengenai ASI Eksklusif. Penyebaran informasi juga berpengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif; jika ibu mendapat informasi yang tepat dari tenaga kesehatan maupun non kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif, maka pemberian ASI Eksklusif akan meningkat.(Nk, 2021)

2. Pengetahuan ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ke-4 informan mengerti tentang ASI Eksklusif dan 1 informan kurang memahami tentang pengertian ASI Eksklusif, namun ibu tersebut berhasil memberikan ASI Eksklusif, keterpaparan informasi menjadi salah satu penyebabnya. Ibu yang paham tentang ASI Eksklusif mengetahui ASI Eksklusif itu ASI yang diberikan ke bayi sejak lahir sampai umur 6 bulan, selain itu ibu juga mengetahui manfaat ASI, dan merasakan manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif tidak mempengaruhi ibu untuk berhasil memberikan ASI Eksklusif karena dengan hanya mengetahui tentang ASI saja ibu berhasil memberikan ASI Eksklusif. Ibu yang kurang mengerti itu hanya kurang mengerti pengertian ASI Eksklusif tetapi ibu tahu bahwa ASI itu bagus untuk bayinya.

Peneliti berasumsi bahwa ibu sudah memiliki dasar pengetahuan tentang ASI meskipun ada satu ibu yang kurang paham tentang ASI Eksklusif, tetapi ibu tersebut mengerti tentang ASI, jadi hanya perlu diberi KIE tentang ASI Eksklusif agar ibu mempunyai pengetahuan yang lebih tentang ASI. Pengetahuan juga dapat berkaitan dengan pendidikan karena semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka akan semakin luas wawasannya.

Ibu yang tidak memahami ASI Eksklusif mungkin tidak dapat memberikan ASI Eksklusif dengan baik. Namun, penting bagi ibu untuk mengetahui tentang proses menyusui, terutama setelah mendapatkan instruksi sejak pra nikah hingga menyusui, dan bahkan ibu telah mengikuti penyuluhan di Puskesmas. Jika ada pertanyaan atau tidak ingat, ibu dapat bertanya kepada tenaga kesehatan. Pengetahuan cukup penting dalam menentukan perilaku seseorang, termasuk dalam pemberian ASI Eksklusif; ibu yang tahu tentang ASI Eksklusif akan lebih sering melakukannya dari pada ibu yang tidak tahu.(F.F. Naufal, 2023)

Intervensi yang mungkin bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi hal seperti ibu yang kurang paham tentang ASI Eksklusif sedangkan sudah diberikan

informasi melalui program penyuluhan dan kelas ibu balita adalah dengan melakukan evaluasi setelah acara selesai dengan cara membuat lembar tanya jawab tentang ASI Eksklusif dan saran untuk program kedepannya sehingga sebagai tenaga kesehatan dapat mengetahui seberapa banyak ibu yang memperhatikan sampai mengerti saat program berjalan.

3. Hambatan Pemberian ASI Eksklusif

Semua informan mengalami hambatan selama menyusui berdasarkan hasil penelitian hambatan yang dialami ibu seperti puting lecet, puting nyeri, payudara bengkak, dan payudara terasa penuh, hambatan tersebut dapat ibu atasi dengan sendirinya, namun ibu juga bertanya kepada tenaga kesehatan terkait hambatan tersebut. Hambatan yang ibu alami bisa berasal dari dalam diri ibu maupun dari lingkungan sekitar ibu, namun hambatan tersebut tidak membuat ibu berhenti untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya, ibu mengusahakan agar bayinya bisa tetap diberikan ASI walaupun terasa tidak nyaman saat menyusui.

Hambatan saat menyusui dapat terjadi pada ibu menyusui kapanpun, namun hambatan tersebut bisa dapat dicegah oleh ibu seperti menyusui dengan tepat waktu, ibu bisa langsung dipumping sebelum terasa penuh, mengoleskan puting dengan air susu ibu sebelum memberikan kepada bayinya dan ibu juga bisa mengompres payudaranya walaupun payudaranya tidak nyeri. Ketika hambatan terjadi pada ibu yang sudah yakin memberikan ASI Eksklusif ibu tidak akan berhenti memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya karena ada berbagai cara untuk memberikan ASI.

Selama menyusui, ibu menghadapi beberapa hambatan. hambatan ini berasal dari dalam, yaitu dari ibu atau bayi sendiri, bukan dari anggota keluarga atau lingkungannya. Namun, terlepas dari tanggung jawab sehari-hari ibu sebagai ibu rumah tangga, mereka masih dapat mengatur waktu untuk semua kegiatan yang harus dilakukan. Hambatan yang dialami ibu seperti payudara bengkak, nyeri payudara, lecet pada puting, dan payudara terasa penuh, tetapi semua keluhan ibu saat menyusui masih bisa teratasi sendiri atau pun bertanya kepada tenaga kesehatan. Pengalaman menyusui dan pemberian ASI selama waktu yang lama menyadari betapa pentingnya menyusui untuk kesehatan fisik dan psikologis baginya dan bayinya.(S.N. Awaliyah, 2019)

4. Keyakinan dalam Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ke-5 ibu merawat bayinya sendiri, dalam merawat bayi perlu keyakinan dari dalam diri ibu, hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil wawancara kepada ibu yang mempunyai bayi umur 6-11 bulan. Semua informan menyatakan bahwa dirinya memang mau untuk merawat bayinya karena ibu hanya ibu rumah tangga, agar lebih dekat antara ibu dengan anaknya, sudah kewajiban seorang ibu. Keputusan merawat anaknya sendiri karena menurut beberapa informan sudah sering melihat kebiasaan merawat anak sendiri dikeluarganya.

Peneliti juga melihat keyakinan ibu untuk merawat bayinya sendiri, yaitu karena bayi sudah ada dalam kandungan selama 9 bulan sampai lahir kedunia, ibu memiliki ikatan batin yang kuat untuk lebih dekat dengan darah dagingnya, dan ibu juga merasa bahwa bayinya adalah tanggung jawabnya. karena bagi seorang ibu, bayi ini adalah karunia yang

diberikan Tuhan untuk dijaga dan dirawat oleh dirinya, ibu juga ingin merawat bayinya sendiri karena tidak ingin merepotkan orang lain, dan ada beberapa ibu yang kurang percaya kalau anaknya dirawat oleh orang lain. Karena mereka adalah ibu rumah tangga, ibu memiliki banyak waktu untuk merawat bayinya. Selain itu, karena seorang ibu selalu ingin melihat perkembangan anaknya secara langsung setiap hari, ibu harus merawat bayinya dan memantau perkembangan anaknya sejak hamil sampai anaknya minimal berusia dua tahun. Namun, tidak perlu sungkan jika ibu merasa butuh bantuan orang lain, karena ibu hanya manusia yang pasti butuh bantuan orang lain. Sebagai orang tua, ayah juga harus membantu merawat anaknya, meskipun dia bekerja, tetapi harus meluangkan waktu untuk bersama anaknya karena peran orang tua penting untuk pertumbuhannya.

Setelah mengetahui bahwa mereka hamil, ibu dan suami seharusnya sudah mengetahui dan mempersiapkan diri untuk merawat bayinya, maka peneliti beranggapan bahwa keyakinan diri seorang ibu juga dapat dilihat dari dukungan atau keputusan dari suami, untuk menghindari ibu yang tidak yakin dalam merawat bayinya, lihat bagaimana kontak awal ibu dengan bayinya, bounding attachment yang kuat antara ibu dan bayi membantu ibu menjadi lebih mahir dan lebih percaya diri dalam merawat bayinya.

Peneliti juga beranggapan bahwa kesiapan orang tua juga perlu dipertimbangkan karena persiapan merawat anak tidak hanya fisik tetapi juga psikologis; merawat anak bukan hanya beberapa bulan atau tahun tetapi seumur hidup. Sebagai orang tua, mereka harus mempersiapkan diri untuk merawat anaknya sejak lahir agar mereka dapat menghasilkan anak yang sehat secara fisik dan mental di masa depan. Memang, ibu harus melakukan lebih banyak untuk menjaga anak ini, tetapi ayah juga harus melakukannya karena peran ayah juga penting bagi kehidupan anak.

Hasil penelitian Steele dan Pollack dalam Bobak dan Jensen (1996), tanggung jawab, tugas, dan sikap yang membentuk peran sebagai orangtua sama dengan menjadi ibu. Salah satunya dapat mencapai proses pendewasaan diri yang diperlukan untuk memainkan peran tersebut, yang dapat dicapai dengan memulai perawatan bayinya. Salah satu ciri khas seorang ibu adalah kemampuan untuk bersikap ramah, menciptakan hubungan kasih sayang, dan mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingan diri sendiri. Ibu dan bayi melakukan kontak dini melalui tatap muka, suara, bau, sentuhan, dan pelukan untuk memberikan kehangatan, rasa nyaman serta meningkatkan perkembangan emosi, intelektual, dan fisik bayi sejak awal sampai dengan dewasa.(Hidayati, 2017)

Sejalan dengan penelitian lain, Bounding attachment sangat penting bagi bayi karena mereka berada pada tahap “ketidakberdayaan atau ketergantungan maksimal” terhadap orang lain, terutama ibunya. Peran ibu dalam bounding attachment adalah untuk memenuhi kebutuhan dan menciptakan “perasaan aman”, memberikan keberanian untuk berinteraksi dan bereksplorasi sosial pada anak usia dini, mencegah terbentuknya sikap antisosial, dan memberikan perlindungan pada masa remaja dan dewasa menciptakan perasaan tenang. (Maharani, H., Rovita, 2022)

Keeratan dalam bounding attachment ibu dan anak dipengaruhi oleh pengetahuan, keadaan psikologis ibu, dukungan keluarga, kualitas hubungan ibu dengan lingkungan, dan status kesehatan bayi, ibu, dan keluarga. Pengetahuan ibu terhadap faktor yang mempengaruhi kelekatan dan keeratan ikatan menjadi dasar bagi orang tua khususnya

ibu untuk menerapkan perilaku kesehatan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayinya. Pengetahuan dan pendidikan yang baik. Keterbatasan dan Keterikatan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menjadi landasan rasa percaya diri ibu dalam merawat bayinya melalui bonding attachment. (Maharani, H., Rovita, 2022)

Orang tua harus siap menjadi orang tua dan memahami tujuan pengasuhan yang benar agar mereka dapat menghasilkan anak yang kuat dan tangguh di masa depan. untuk menghasilkan anak yang berbudi pekerti luhur, pengetahuan, percaya diri, sehat, berkarakter, dan memiliki peran jenis kelamin yang sehat dan benar. Oleh karena itu, peran ayah sangat penting untuk memainkan peran penting dalam pengasuhan dimulai dari masa kehamilan, masa menyusui, dan masa kanak-kanak. (Ngewa, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan semua informan menyatakan yakin untuk memberikan ASI Eksklusif sejak hamil bahkan ibu tidak sedikit pun ragu dengan keputusannya karena ibu yakin dengan dirinya sendiri, sehingga keyakinan tersebut yang membuat ibu berhasil memberikan ASI Eksklusif.

Melihat keyakinan ibu yang tinggi untuk memberikan ASI Eksklusif, peneliti berasumsi bahwa ada penyebab kenapa ibu bisa memiliki keyakinan untuk memberikan ASI Eksklusif. Keyakinan tersebut bisa terbentuk sebelum ibu menikah atau saat menjadi calon pengantin, seperti mendengar informasi tentang ASI dari keluarga, teman, tenaga kesehatan atau pun sosial media, lalu saat ibu ingin memiliki anak informasi tersebut teringat kembali lalu ibu cari tahu lebih dalam lagi sampai ibu menerima banyak informasi dari tenaga kesehatan ibu semakin yakin untuk memberikan ASI Eksklusif. Keyakinan ibu juga bisa berasal oleh suami dan keluarga ibu yang mendukung ibu untuk memberika ASI Eksklusif karena sudah tahu bahwa ASI Eksklusif itu bagus, sehat untuk bayinya selain itu, hemat biaya sehingga tidak ada alasan untuk ibu tidak memberikan ASI.

Namun, masih ada saja ibu yang memberikan susu formula karena beberapa faktor seperti tidak lancar ASInya, tetapi itu bisa dipersiapkan oleh ibu sebelum bayi itu lahir salah satunya dengan memakai pelancar ASI. Keyakinan ibu juga berdasarkan persiapan dan pengetahuan yang ibu miliki, jika ibu mempersiapkan dirinya untuk menyusui pasti akan berhasil dalam memberikan ASI Eksklusif, pengetahuan ibu tentang ASI juga dapat mencegah ibu jika ibu mengalami hambatan ketika sedang menyusui, ibu juga tidak langsung percaya jika ada hal-hal negatif tentang ASI, dan ibu bertanya langsung ke tenaga kesehatan jika hambatan tersebut tidak dapat di atasi sendiri.

Kemampuan ibu menyusui dikaitkan dengan self-efficacy, yang merupakan salah satu komponen penting dari proses menyusui. Ibu yang menyusui dengan percaya diri pada awal masa nifas cenderung melakukannya lebih lama dan melakukannya dengan lebih baik secara mandiri. Hasil ini secara tidak langsung mendukung interpretasi tersebut, karena sebagian besar peserta yang menyusui sudah memiliki anak lebih dari enam bulan. Dikenal sebagai self-efficacy atau kepercayaan diri, faktor psikologis yang berfungsi sebagai prediktor penting untuk tujuan, durasi, dan eksklusivitas menyusui. (S.N. Awaliyah, 2019)

Keyakinan diri ibu bisa diketahui sejak sebelum hamil sampai waktunya menyusui dengan berbagai cara, namun jika ibu sudah merasa yakin dengan kemampuan dirinya sendiri pasti akan memilih dengan konsisten apalagi terkait dengan makanan yang akan dikonsumsi anaknya sejak lahir, keyakinan itu dapat meminimalisir hambatan yang terjadi

saat ibu menyusui. Ibu menyusui akan menggunakan empat sumber informasi utama untuk menentukan kemampuan mereka dalam menyusui bayinya. Sumber- sumber ini termasuk pencapaian kinerja (seperti pengalaman menyusui sebelumnya), pengalaman orang lain (seperti melihat ibu menyusui lain, konseling dengan rekan), persuasi verbal (seperti dorongan dari orang yang berpengaruh, seperti teman, keluarga, dan ahli laktasi), dan respons fisiologis (seperti rasa sakit, kelelahan, kecemasan, dan keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan dipengaruhi oleh keefektifan diri mereka sendiri. Orang yang percaya diri cenderung melakukan hal-hal tertentu juga.(Lestalu, 2023)

Keempat sumber informasi di atas membuat keyakinan tumbuh dalam diri ibu, seperti pengalaman anak sebelumnya, pengalaman orang lain yang sudah memberikan ASI Eksklusif, pengalaman kegagalan pemberian ASI Eksklusif anak sebelumnya sehingga memakai pelancar ASI yang direkomendasi temannya, dan keyakinan bahwa memberikan susu formula sulit, mendapatkan informasi tentang ASI dari orang tua, saudara, dan temannya, kemudian ibu mendengarkannya dan saat memiliki anak ibu praktikan, karena informasi ini dapat bermanfaat bagi ibu dan dapat mengubah keyakinan dirinya. Namun, semakin banyak informasi tentang ASI yang dapat ibu pelajari akan membuatnya lebih yakin dalam memilih makanan untuk anaknya. Karena keyakinan diri terkait dengan sumber informasi, peran seseorang dalam proses self- efficacy juga dapat menjadi hal yang perlu diperhatikan. Meskipun peran yang diberikan hanya sedikit tetapi itu akan meningkatkan kualitas kepercayaan diri ibu.

Data ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa Menerima umpan balik positif atau dorongan verbal dari orang lain, seperti rekan kerja atau figur otoritas, dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam melakukan tugas tertentu. Umpan balik ini dapat datang dalam bentuk pujian, jaminan, atau pernyataan motivasi, dan secara signifikan memengaruhi tingkat efikasi diri seseorang. Sensasi tubuh yang dihasilkan sebagai tanggapan terhadap persuasi verbal disebut sebagai respons fisiologis.(Borona, 2023)

Self-efficacy juga berkaitan dengan cara ibu memberikan ASI yang akan mempengaruhi durasi ibu saat menyusui. Keberhasilan pemberian ASI didukung oleh keyakinan dan persepsi ibu tentang perasaan puas bayi selama menyusui ini juga merupakan faktor terpenting dalam pemberian ASI Eksklusif. Selain itu, self-efficacy mendukung permulaan dan durasi ASI. Kepuasan menyusui juga dipengaruhi oleh pendapatan rumah tangga. Mayoritas ibu yang diteliti dalam penelitian ini tidak memiliki pekerjaan. Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu bersama bayinya dan dapat menyusui untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Ibu yang sering menyusui juga dapat mempertahankan produksi ASI dan memperoleh keuntungan langsung bagi bayinya dan dirinya sendiri.(S.N. Awaliyah, 2019)

5. Mitor Pemberian ASI Eksklusif

Hasil menunjukkan tidak semua informan mendengar mitos dilingkungannya hanya beberapa informan yang mendengar mitos yaitu informan 2, 4, dan 5. Ibu yang pernah mendengar mitos tentang ASI membuat ibu bingung apakah yang dia dengar benar atau tidak, mitos yang pernah didengar ibu seperti kalau menyusui pakai ASI akan membuat payudaranya kendor, menyusui lebih dari 2 tahun ASI nya jelek atau engga baik, kalau

mandi engga boleh sore nanti anaknya sawan, kalau mau pergi harus bawa garem, puting susu akan membesar dari sebelumnya, menyusui sambil tiduran bisa bikin anak kurus dan cacingan, makan nasi ngegumpal bikin payudara sakit.

Peneliti beranggapan bahwa mitos-mitos yang pernah didengar oleh ibu merupakan hal yang tidak dapat dihindari, karena mitos sudah ada sejak dahulu dan masih beredar sampai sekarang. Mitos bisa berdampak buruk bagi yang mendengarnya dan orang disekitarnya, lalu berdasarkan mitos yang pernah peneliti dengar mitos bisa berdampak sangat buruk bagi yang mendengarnya seperti menganggap hal tersebut benar adanya bahkan sampai menyebarkan mitos tersebut ke orang lain.

Mitos-mitos yang beragam yang pernah didengar oleh ibunya tidak dipercaya oleh semua informan setelah mendengarnya, ibu mencari tahu kebenaran, tetapi tidak ada satu pun ibu yang menemukan mitos-mitos ini benar. Fakta yang salah tentang menyusui yang ditransmisikan secara turun temurun, anjuran, dan larangan dari orang tua telah tersebar luas sehingga membuat seorang ibu kurang percaya diri untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Ada juga ketakutan yang tidak masuk akal bahwa menyusui membuat tubuh seorang ibu menjadi buruk dan membuat mereka beralih ke susu formula.(Rahmi, N. & Annisah, 2017)

Menurut peneliti, lingkungan adalah semua yang ada di sekitar ibu menyusui. Semakin baik lingkungan masyarakat di sekitar ibu, semakin besar pengaruh mitos-mitos tentang pemberian ASI Eksklusif. Sebaliknya, semakin buruk lingkungan masyarakat di sekitar ibu, semakin buruk pengaruh mitos-mitos tentang pemberian ASI Eksklusif. Oleh karena itu, sosialisasi tentang pemberian ASI Eksklusif harus dilakukan untuk mengimbangnya.

Menurut Setyaningsih dan Farapti, mitos atau kepercayaan tentang menyusui di Surabaya termasuk memberi bayi air kelapa dan madu, mengatakan bayi menangis karena lapar, menganggap menyusui mengubah bentuk payudara ibu, dan memberinya bubur, madu, pisang, dan buah-buahan lainnya. Keyakinan dan tradisi ini masih dianut oleh sebagian besar masyarakat, yang berdampak pada jumlah orang yang mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia. Studi yang dilakukan di Ghana menunjukkan bahwa kebiasaan dan kepercayaan juga berperan dalam mencegah pemberian ASI Eksklusif. Dalam beberapa budaya, bayi diberi makanan khusus selama beberapa hari pertama setelah kelahiran sebagai cara untuk menyambut kelahiran mereka.(Nidaa, I. & Krianto, 2022)

Sebagai salah satu suku yang memiliki banyak adat dan budaya, suku Jawa memiliki banyak mitos tentang pemberian ASI Eksklusif. Ada mitos bahwa ASI yang pertama kali keluar harus dibuang karena merupakan ASI yang kotor. Mitos lain yang merugikan adalah bahwa jika bayi sudah masuk usia lima bulan ke atas dan sering menangis, itu mungkin karena lapar dan harus segera diberi makanan tambahan seperti pisang dan buah-buahan lainnya.(Warsiti, W., Rosida, L. & Sari, 2020)

6. Budaya Pemberian ASI Eksklusif

Peneliti bertanya mengenai budaya di lingkungannya kepada informan 1 dan 3 yang tidak pernah mendengar mitos untuk menceritakan tentang budaya apa yang pernah ibu dengar tentang ASI Eksklusif. Budaya yang pernah ibu dengar seperti, jika ibu tidak keluar

ASI nya langsung dikasih susu formula, kalau pakai susu formula nanti anaknya gemuk karena susu formula mengandung gula.

Peneliti juga beranggapan bahwa masyarakat masih perlu mendengarkan budaya yang ada di sekitarnya, karena budaya bisa membantu ibu dalam pemberian ASI Eksklusif. Namun, ada juga budaya buruk yang tidak perlu ibu dengarkan karena bisa berdampak buruk bagi ibu dan bayinya. Budaya yang berdampak positif perlu didengar dan disebarkan kepada masyarakat agar semua bisa mendapatkan manfaat dari budaya tersebut. Jika ibu tidak yakin dengan budaya yang ada di sekitar ibu, maka ibu bisa langsung tanya ke tenaga kesehatan.

Budaya atau kebiasaan yang terjadi disekitar kita sudah ada sejak dahulu, tidak sedikit orang yang percaya akan budaya yang pernah didengar, budaya bisa berdampak positif atau pun negatif jika budaya berdampak positif seseorang akan merawat budaya memiliki manfaat untuk keberlangsungan hidupnya, namun jika budaya berdampak negatif bisa membuat seseorang tidak percaya akan suatu kebaikan. Banyak kebudayaan di Indonesia yang menghambat pemberian ASI Eksklusif karena beberapa persepsi budaya. Budaya yang dianut seseorang secara turun temurun cenderung sulit untuk diperbaiki.(W Angraini, 2019)

Ibu-ibu yang telah mengurus anak lebih dari sekali, telah banyak belajar dari pengalamannya sendiri. Mereka biasanya tidak lagi sangat mempercayai mitos atau kepercayaan yang mungkin bertentangan dengan pengalaman mereka sendiri. Tidak seperti ibu menyusui pertama kali, ibu dengan paritas lebih dari satu cenderung menggunakan pengalamannya dalam membuat keputusan tentang pemberian ASI Eksklusif.(Warsiti, W., Rosida, L. & Sari, 2020)

Budaya yang tidak merugikan salah satunya bahwa ibu menyusui harus banyak makan dan mengonsumsi banyak sayuran hijau untuk memastikan bahwa ASI mengalir dengan lancar. Oleh karena itu, diharapkan ibu menyusui tidak mengurangi atau menghindari makanan tertentu. Beberapa teori perilaku, seperti teori green, mengatakan bahwa mitos dan kepercayaan masyarakat berperan dalam mendorong pelaku untuk melakukan perilaku tertentu. Masyarakat sosial lebih cenderung mengikuti kebiasaan orang-orang di sekitarnya, dan perilaku dan kepercayaan masyarakat terdekat dapat mendorong ibu untuk melakukan.(Warsiti, W., Rosida, L. & Sari, 2020)

7. Pengoptimalan Pemberian ASI Eksklusif

Semua informan tidak bekerja berdasarkan hasil penelitian kegiatan sehari-hari ibu hanya di rumah mengerjakan pekerjaan rumah, mengurus anak dan suami, menurut ibu tidak ada alasan untuk tidak memberikan ASI Eksklusif ke bayinya, menurut teori pekerjaan ibu adalah pekerjaan yang dilakukan oleh seorang ibu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari bisa dilihat dengan siapa ibu tinggal di rumah dan bagaimana dia mengerjakan pekerjaan rumah, apakah dia dibantu oleh orang lain atau ada yang membantunya, tetapi semua informan melakukan pekerjaan rumah sendiri tanpa bantuan orang lain, bahkan jika ada yang membantu menjaga bisnis suaminya. Dengan demikian, bagaimana ibu mengatur waktu antara mengurus rumah dan mengurus anak karena semua informan memiliki paritas lebih dari satu, yang berarti ibu harus mengurus lebih dari satu anak.

Ibu melakukan tugasnya sebagai seorang ibu secara spontan dan fleksibel, bisa

dilakukan secara bergantian atau tidak dilakukan bersamaan, merawat anak juga dibantu oleh suaminya, seperti mengantar jemput anaknya. Ada juga anak yang bersekolah sendiri, jadi ibu hanya mempersiapkan keperluan sekolah anaknya dan biasanya melakukannya di malam hari. Untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayi, ibu mengatur sendiri karena sudah tahu kapan harus memberikan ASI suami juga terkadang membantu mengingatkan ibu untuk memberikan ASI, jadi saat tidak lagi memberikan ASI disitu ibu melakukan pekerjaan rumah. Ada juga ibu yang tinggal bersama adiknya di rumah, lalu membantu ibu menjaga anaknya saat ibu mandi.

Peneliti juga melihat bahwa ibu rumah tangga mempunyai tugas yang secara terus-menerus dilakukan setiap harinya dengan berbagai macam kegiatan tersebut ibu perlu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya dengan frekuensi yang sesuai, ibu perlu mempunyai manajemen waktu atau time management untuk membagi antara tugas ibu sebagai ibu rumah tangga agar bisa mengerjakan pekerjaan rumah, mengruus anak-anaknya, dan memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya tanpa terlewat. Manajemen waktu ini akan membantu ibu dalam proses menyusui agar dapat berjalan dengan lancar.

Manajemen waktu adalah merencanakan hari dan jam sehingga dapat memanfaatkan waktu yang terbatas semaksimal mungkin. Konsep atau istilah Manajemen Waktu berasal dari Revolusi Industri, ketika masyarakat mulai menekankan manajemen waktu yang efektif dan efisien untuk mendapatkan kendali atas waktunya. Manajemen waktu melibatkan pengorganisasian, perencanaan, pengaturan, dan pengalokasian waktu yang dihabiskan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Selain itu, manajemen waktu adalah proses mengatur urusan bisnis dan pribadi seefektif dan seefisien mungkin, mengerjakan segala sesuatu secepat dan sebaik mungkin dengan menggunakan sumber daya sesedikit mungkin (waktu, tenaga, uang, personel) yaitu teknologi.(Putri, N. R., Amalia, R., Dharmawan, C. & Indriyani, 2024)

Ibu rumah tangga merupakan pendidik pertama dalam keluarga. Pendidikan yang diberikan oleh orang tua khususnya ibu merupakan inti dan landasan dari keseluruhan pendidikan sebelum pendidikan formal selanjutnya dan hidup bermasyarakat. Untuk itu, mereka membutuhkan sosok keibuan yang bisa mendedikasikan waktunya untuk keluarga. Hal ini lebih sering terjadi pada ibu rumah tangga. Ibu yang mengandung, melahirkan, menyusui, mengasuh, dan membesarkan anak mempunyai hubungan yang erat dengan mereka. Dalam hal ini, ibulah yang paling mengetahui kondisi anak. Baik atau buruknya seorang anak di masa dewasa tergantung pada pendidikan yang diterimanya di masa kanak-kanak, terutama pendidikan ibunya. Selain mendisiplinkan anak dan mengembangkan karakternya, peranan ibu rumah tangga juga sangat penting bagi kelangsungan keluarga. Seorang ibu ibarat seorang pengasuh yang mengurus segala hal di rumah, mulai dari keuangan, makanan, dan berbagai kebutuhan lainnya.(Putri, N. R., Amalia, R., Dharmawan, C. & Indriyani, 2024)

Hasil penelitian di dapatkan bahwa semua informan mendapat dukungan keluarga dalam pemberian ASI Eksklusif terutama dari seorang suami. Dukungan keluarga ini berperan dalam meningkatkan kesehatan psikologis seorang apalagi seorang ibu yang sedang menyusui. Peran seorang suami di dalam sebuah keluarga sebagai kepala keluarga yang akan menjadi penentu keputusan dalam semua hal, dalam menyusui suami dapat berkontribusi dengan mengingatkan ibu untuk menyusui, memberikan buah dan sayur, dan dukungan lainnya.

Sebagai seorang suami pasti ingin yang terbaik untuk seorang istrinya apalagi

menyangkut soal anak, seperti pada saat pemberian ASI Eksklusif suami perlu tahu semua yang terjadi saat menyusui. Dengan lebih banyak dukungan informasi, lebih baik memberikan ASI Eksklusif pada bayi. Namun, saat seorang suami kurang akan perhatiannya terhadap keberlangsungan proses menyusui akan berdampak pada psikologis ibu, dan jika psikologis ibu terganggu akan berdampak pada kelancaran ASI.

Peneliti berasumsi bahwa dukungan keluarga adalah hal yang dibutuhkan ibu baik secara fisik dan psikologis, dukungan keluarga bisa dari suami, saudara, orang tua, mertua. Namun, masih banyak ibu yang kurang dukungan dari keluarganya biasanya terjadi dipedesaan atau dilingkungan padat penduduk. Tetapi dukungan keluarga dalam pemberian ASI Eksklusif dapat membantu ibu dalam melancarkan ASI, seperti dukungan psikologis dengan mengingatkan ibu untuk menyusui bayinya, dukungan fisik dengan memberikan buah, membantu ibu menjaga bayi.

Mengingat bahwa dukungan keluarga sangat penting untuk keberhasilan ASI Eksklusif, penting bagi ibu untuk mendapatkan dukungan maksimal dari anggota keluarganya selama fase ASI Eksklusif. Dengan memberikan dukungan secara emosional dan bantuan praktis lainnya, pasangan dapat berperan aktif dalam keberhasilan pemberian ASI. Diharapkan bahwa anggota keluarga lainnya, seperti orang tua dan kerabat, akan membantu menciptakan lingkungan yang positif untuk ibu menyusui. Selain memberikan dukungan dan motivasi, membantu ibu mencari solusi untuk masalah menyusui. (Ramadani, 2017)

Hasil penelitian di dapatkan bahwa ke-5 informan merasa kebanjiran karena tenaga kesehatan yang ada dilingkungannya, seperti yang dikatakan oleh informan bahwa dukungan yang selama ini didapatkan seperti mendapat KIE dari bidan dan penyuluhan. Semua informan memiliki pengalaman yang berbeda dalam mendapatkan dukungan dari tenaga kesehatan. Peran tenaga kesehatan merupakan hal penting dalam pemberian ASI Eksklusif tetapi terkadang orang tidak ingat akan hal tersebut.

Peneliti berasumsi bahwa dukungan tenaga kesehatan inilah yang diperlukan oleh ibu menyusui, karena tenaga kesehatan dipercaya oleh masyarakat. Bidan sebagai tenaga kesehatan, dapat memberikan informasi mengenai ASI Eksklusif, informasi mengenai mitos dan budaya disekitar tentang ASI Eksklusif, dapat meyakinkan ibu merawat bayi dan memberikan ASI Eksklusif. Bidan bisa memberikan informasi tersebut sejak ibu pra nikah sampai menyusui, banyak waktu untuk memberikan ilmu kepada ibu, sehingga tidak ada alasan lagi untuk ibu tidak berhasil memberikan ASI Eksklusif.

Keberhasilan praktik ASI dipengaruhi oleh peran tenaga kesehatan, khususnya para bidan. Bidan harus memberikan informasi dan bimbingan tentang ASI kepada ibu, dimulai sejak tahap kehamilan, termasuk fase pemberian ASI awal, dan berlanjut selama periode menyusui. Bidan juga harus mendukung ibu untuk tetap memberi ASI kepada bayinya. Tugas tenaga kesehatan juga memengaruhi praktik pemberian ASI Eksklusif. Petugas kesehatan sangat penting untuk mendorong pemberian ASI Eksklusif. tenaga kesehatan diharapkan untuk meyakinkan ibu dan menjelaskan manfaat menyusui dengan jelas. Petugas kesehatan dapat menawarkan dukungan sejak masa kehamilan, yaitu saat ibu menjalani pemeriksaan kehamilan. Pendidikan kesehatan dan bantuan dalam persiapan diri adalah tindakan yang dapat diambil. (Mustary, M., Samiun, Z., Aslinda, A. & Hasnidar, 2023)

Program yang ada di Puskesmas juga upaya yang dilakukan tenaga kesehatan dalam mendukung ibu dalam proses menyusui. Program tersebut berupa penyuluhan

didalam dan diluar gedung, kalau di dalam gedung penyuluhan dilakukan sebelum pelayanan imunisasi dimulai dan kita berbagi pengalaman. Karena keterbatasan waktu hanya poin penting yang bisa disampaikan ibu mungkin ibu bisa bertanya saat pelayanan imunisasi jika terkait menyusui.

Penelitian menunjukkan bahwa sikap ibu menyusui yang lebih baik terhadap dukungan tenaga kesehatan terkait keberhasilan pemberian ASI Eksklusif; banyak ibu yang mengatakan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari tenaga kesehatan atau profesional. Ibu mengatakan bahwa dukungan tenaga kesehatan lebih berpengaruh daripada dukungan orang tua, mertua, dan pasangan. Mereka melaporkan bahwa mereka mendapatkan dukungan untuk menyusui secara Eksklusif selama enam bulan tanpa tambahan apapun, yang membuat ibu merasa ada ikatan yang lebih kuat antara mereka dan bayi mereka ketika menyusui, dan membantu mereka lebih sering menyusui.(Fitriani, D.A., Astuti, A.W.&Utami, 2021)

Para ibu lebih puas dengan tenaga kesehatan karena sikap yang lebih positif terhadap profesi kesehatan. Selain itu, peningkatan profesional tenaga kesehatan membantu ibu memiliki hubungan yang lebih baik dengan bayinya, inisiasi yang lebih awal, frekuensi menyusui yang lebih tinggi setiap hari, dan durasi menyusui yang lebih lama. Hal ini diperkuat Cochrane tentang hubungan antara dukungan profesional dan durasi menyusui menunjukkan bahwa dukungan profesional tambahan memperpanjang durasi menyusui, tetapi efek dari dukungan profesional tambahan pada ASI Eksklusif masih belum jelas.(Fitriani, D.A., Astuti, A.W.&Utami, 2021)

KESIMPULAN

Pengalaman pemberian ASI didapatkan bahwa semua ibu mempunyai pengalaman yang berbeda saat menyusui karena informasi yang ibu dapat berbeda porsinya serta dalam kurun waktu yang berbeda juga sehingga pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif juga berbeda yang menyebabkan hambatan pada saat ibu memberikan ASI Eksklusif. Hal tersebut dapat mempengaruhi frekuensi ibu dalam proses menyusui.

Keyakinan ibu memberikan ASI Eksklusif didapatkan hasil bahwa semua informan yakin untuk memberikan ASI Eksklusif dikarenakan sudah adanya pengalaman memberikan ASI sebelumnya, adanya keterikatan ibu dan anak sejak lahir, lingkungan sekitar ibu juga mendukung untuk ASI Eksklusif walau pun masih ada hal yang mengganggu ibu seperti mitos yang sudah ada sejak dahulu, namun tetap membuat ibu yakin dan percaya diri dalam memberikan ASI Eksklusif. Hal ini dapat membentuk perilaku ibu selama proses menyusui.

Pengoptimalan pemberian ASI Eksklusif didapatkan hasil bahwa untuk berhasil memberikan ASI Eksklusif perlu adanya keterlibatan orang lain dan pengaturan waktu kegiatan sehari-hari ibu untuk itu ibu menyusui harus memiliki manajemen waktu yang akan didukung oleh keluarganya serta dukungan dari seseorang yang mengerti tentang pemberian ASI Eksklusif yaitu tenaga kesehatan, dukungan tenaga kesehatan yang memadai akan membantu ibu dalam proses menyusui. Jika hal ini terpenuhi saat proses menyusui dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, T. M. &. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Primigravida Trimester III: Literature Review*.
- Borona, G. et al. (2023). Breastfeeding Self-Efficacy: A Systematic Review of Psychometric Properties Using COSMIN. *J. Hum. Lact*, 39, 595–614.
- Damayanty, M. M. & S. (2024). Hubungan antara Akses Informasi dengan Pemberian ASI Eksklusif: Hubungan antara Akses Informasi dengan Pemberian ASI Eksklusif. *J. Kesehat. Masy*, 9, 15–24.
- Delvina, V. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui. *Hum. Care J*, 7, 466.
- F.F. Naufal, H. R. I. & L. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif: The Relationship between Maternal Knowledge and Family Support with Exclusive Breastfeeding. *Amerta Nutr J*, 7, 442–448.
- Fitriani, D.A., Astuti, A.W.&Utami, F. . (2021). Dukungan Tenaga Kesehatan dalam Keberhasilan ASI Eksklusif: A scoping review. *J. Ris. Kebidanan Indonesia*, 5, 26–35.
- H Rani, Moch Yunus, S. K. & H. . W. (2022). Systematic Literature Review: Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. *Sport Sci. Health*, 4, 376–394.
- Hidayati, R. (2017). Peningkatan Kepercayaan Ibu Postpartum dalam Merawat Bayinya Melalui Bonding Attachment. *J. Ners*, 2, 107–110.
- Kesehatan, K. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Khofiyah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *J. Kebidanan*, 8(2), 74–85.
- Lestaluhu, V. (2023). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy dan Dukungan Keluarga dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Bina Gener. J. Kesehatan*, 15, 56–61.
- Maharani, H., Rovita, A. & P. (2022). Membangun Time Management Ibu Rumah Tangga yang Baik. *Indones. J. Soc. Engagem*, 3, 39–49.
- Mustary, M., Samiun, Z., Aslinda, A. & Hasnidar, H. (2023). Dukungan Tenaga Kesehatan dalam Pemberian ASI Eksklusif: Health Worker Support in Exclusive Breastfeeding. *J. Ilm. Kebidanan Dan Kesehat. JIBI*, 1, 1–8.
- Ngewa, H. M. (2019). *Peran Orang Tua dalam Pengasuhan Anak*.
- Nidaa, I. & Krianto, T. (2022). Scoping Review: Faktor Sosial Budaya Terkait Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *J. Litbang Kota Pekalongan*, 20.
- Nk, A. F. N. dan A. S. (2021). Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Puskesmas I Denpasar Barat. *J. Kebidanan*, 10, 23.
- Palupi, L. N. F. . . F. H. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *J. Kebidanan*, 10(2), 103–205.
- Putri, N. R., Amalia, R., Dharmawan, C. & Indriyani, O. (2024). Edukasi Bounding and Attachment Ibu dan Bayi dalam Rangka Meningkatkan Stimulasi Perkembangan Psikologis Bayi. *JMM J. Masy. Mandiri*, 8, 554.
- Rahmi, N. & Annisah, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Mitos- Mitos dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Pukesmas Baiturrahman Banda Aceh. *J. Healthc. Technol. Med.*, 3, 42.
- Ramadani, M. (2017). Dukungan Keluarga Sebagai Faktor Dominan Keberhasilan Menyusui Eksklusif. *Media Kesehat. Masy. Indonesia*, 13, 34.

- RI, K. K. (2021). *Persentase Penduduk Umur 0-23 Bulan (Baduta) yang Pernah Diberi ASI menurut Kabupaten/Kota dan Rata-rata Lama Pemberian ASI (Bulan)*. Jakarta.
- Rijali, A. (2019). *Analisis Data Kualitatif*. J. Ilmu Dakwah.
- S. M Adhayati, V. Y. Anhar, F Rahman, & R. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi 6-24 bulan. *J. Publ. Kesehat. Masy. Indonesia*, 8(2), 32–37.
- S.N. Awaliyah, I. N. R. & H. R. (2019). Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nurs*, 18, 30.
- S Kebo, D. H. & P. L. (2021). Factors Affecting Exclusive Breastfeeding In Infant At The Public Health Center Of Ile Bura. *Indonesia Midwifery Health Sci. J*, 5, 288–298.
- Sembiring, T. (2022). *ASI Eksklusif*. Kemenkes Ditjen Yankes.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- W Angraini, I. A. P. & N. S. (2019). Analisis Faktor Penyebab Kegagalan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja Di Kota Bengkulu. *J. Ilm*, 14(3), 52–110.
- Warsiti, W., Rosida, L. & Sari, D. F. (2020). Faktor Mitos dan Budaya Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif pada Suku Jawa. *J. Ilm. Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15, 151–161.