

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Salah satu bentuk penyampaian pesan dalam komunikasi adalah penyuluhan. Teknik pemberian penyuluhan untuk menyampaikan ide dan gagasan adalah suatu tindakan yang paling sering dilakukan oleh komunikator untuk melakukan perubahan perilaku. Penyuluhan juga sering dilakukan oleh petugas kesehatan untuk merubah perilaku pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2013).

Penyuluhan adalah suatu upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor sosial-ekonomi-budaya setempat. (Suhardjo, 2013).

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan

melakukan apa yang biasa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan (Effendy, 2011).

Melakukan penyuluhan kesehatan diharapkan terjadi kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat diteliti dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien tersebut dengan sukarela, berdasarkan kesadaran, dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut (mengubah perilaku) (Notoatmodjo, 2013).

2. Sasaran Penyuluhan

Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, keluarga binaan dan masyarakat binaan terutama di lembaga pemasyarakatan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga resiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan keadaan gizi yang buruk, keluarga dengan sanitasi lingkungan yang buruk dan sebagainya (Notoatmodjo, 2013).

Penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang mempunyai anak balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada diberbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan dan lain-

lain. Penyuluhan kesehatan pada sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat nelayan, masyarakat pedesaan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain (Marzuki, 2009).

3. Prinsip Metode Penyuluhan

Aspek yang harus diperhatikan oleh setiap penyuluh sebelum menerapkan suatu penyuluhan adalah bahwa penyuluh perlu memahami prinsip-prinsip metode penyuluhan, yang meliputi :

a. Pengembangan untuk berpikir kreatif

Melalui penyuluhan, bukanlah dimaksudkan agar masyarakat selalu menggantungkan diri kepada petunjuk, nasihat, atau bimbingan penyuluhnya. Tetapi sebaliknya, melalui penyuluhan harus mampu dihasilkannya masyarakat yang mampu dengan upayanya sendiri mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, serta mampu mengembangkan kreatifitasnya untuk memanfaatkan setiap potensi dan peluang yang diketahuinya untuk terus menerus dapat memperbaiki mutu hidupnya.

b. Tempat yang paling baik adalah di tempat dilangsungkannya penyuluhan

Kegiatan penyuluhan sebaiknya dilaksanakan dengan menerapkan metode-metode yang dapat dilaksanakan di lingkungan masyarakat yang akan diberi penyuluhan. Hal ini dimaksudkan agar:

- 1) Tidak banyak mengganggu (menyita waktu) kegiatan rutinnnya.
- 2) Penyuluh dapat memahami betul keadaan masyarakat atau kelompok yang akan menerima penyuluhan, termasuk masalah-masalah yang dihadapi dan potensi serta peluang yang dapat dimanfaatkan untuk perbaikan mutu hidup mereka.
- 3) Kepada penerima manfaat dapat ditunjukkan contoh-contoh nyata tentang masalah dan potensi serta peluang yang dapat ditemukan di lingkungan sekitarnya, sehingga mudah dipahami dan diresapi serta diingat oleh penerima manfaatnya.

c. Setiap individu terikat dengan lingkungan sosialnya

Sebagai makhluk sosial, setiap individu akan selalu berperilaku sesuai dengan kondisi lingkungan sosialnya, atau setidak-tidaknya akan selalu berusaha menyesuaikan diri dengan perilaku orang-orang disekitarnya. Karena itu, kegiatan penyuluhan akan lebih efisien jika diterapkan hanya kepada beberapa warga masyarakat, terutama yang diakui oleh lingkungannya sebagai panutan yang baik.

d. Ciptakan hubungan yang akrab dengan masyarakat

Adanya hubungan pribadi yang akrab antara penyuluh dengan penerima manfaat, merupakan syarat yang harus dipenuhi. Keakraban hubungan antara penyuluh dan penerima manfaat ini menjadi sangat penting. Karena dengan keakraban itu akan tercipta suatu keterbukaan mengemukakan masalah dan menyampaikan pendapat. Di samping itu, saran-saran yang disampaikan penyuluh

dapat diterima dengan senang hati seperti layaknya saran seorang sahabat tanpa ada prasangka atau merasa dipaksa.

e. Memberikan sesuatu untuk terjadinya perubahan

Kegiatan penyuluhan adalah upaya untuk mengubah perilaku penerima manfaat, baik pengetahuannya, sikapnya, atau keterampilannya. Dengan demikian, metode yang diterapkan harus mampu merangsang penerima manfaat untuk selalu siap (dalam arti sikap dan pikiran) dan dengan suka hati atas kesadaran ataupun pertimbangan nalarnya sendiri melakukan perubahan-perubahan demi perbaikan mutu hidupnya sendiri, keluarganya, dan masyarakatnya (Waryana, 2016).

4. Peran Penyuluhan

Peran penyuluh, antara lain : (Waryana, 2016)

- a. Peran edukasi, yaitu berperan sebagai pendidik dalam arti untuk mengembangkan proses belajar bersama masyarakat, dan terus menanamkan pentingnya belajar sepanjang hayat kepada masyarakat penerima penyuluhan.
- b. Peran diseminasi inovasi, yaitu peran penyebarluasan informasi/ inovasi dari luar kepada masyarakat penerima penyuluhan, atau sebaliknya, dan dari sesama warga masyarakat kepada warga masyarakat yang lain.
- c. Peran fasilitasi, yaitu memberikan kemudahan dan atau menunjukkan sumber-sumber kemudahan yang diperlukan oleh

penerima manfaat dan pemangku kepentingan pembangunan yang lain. Dalam pengertian fasilitasi, termasuk di dalamnya adalah peran mediasi atau sebagai perantara antar pemangku kepentingan pembangunan.

- d. Peran konsultasi, yaitu sebagai penasehat atau pemberi alternatif pemecahan masalah yang dihadapi oleh masyarakat dan pemangku kepentingan yang lain.
- e. Peran advokasi, yaitu memberikan peran bantuan, kaitannya dengan rumusan atau pengambilan keputusan kebijakan yang berpihak kepada kepentingan masyarakat.
- f. Peran supervisi, yaitu peran sebagai supervisor pelaksanaan kegiatan advokasi dan pemberdayaan masyarakat yang ditawarkan dan atau dilaksanakan oleh masyarakat.
- g. Peran pemantauan (*monitoring*) dan evaluasi, yaitu peran untuk melakukan pengamatan, pengukuran, dan penilaian atas proses dan hasil-hasil pemberdayaan masyarakat, baik selama kegiatan masih sedang dilaksanakan, maupun pada saat sebelum, dan setelah kegiatan dilakukan (Waryana, 2016).

5. Metode dan Media Penyuluhan

a. Metode Penyuluhan

Menurut Notoatmojo (2013), menguraikan ada beberapa metode pendidikan yang bisa digunakan untuk penyuluhan sesuai dengan kebutuhan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

1) Ceramah

Cara ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi. Cara ini menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.

2) Metode Diskusi Kelompok

Cara yang dipersiapkan untuk 5-20 peserta (sasaran) yang akan membahas suatu topik yang telah disiapkan dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

3) Metode Curah Pendapat

Cara yang memungkinkan setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan dalam pemecahan masalah yang terpikir oleh masing-masing peserta dan evaluasi atas pendapat-pendapat yang telah dikemukakan.

4) Metode Panel

Cara yang direncanakan di depan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan 3 orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

5) Metode Bermain Peran

Cara yang dilakukan dengan memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

6) Metode Demonstrasi

Cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

7) Metode Simposium

Cara yang dilakukan dengan ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

8) Metode Seminar

Cara ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke atas dengan suatu penyajian (persentasi) dari suatu ahli atau beberapa ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan biasanya dianggap hangat dimasyarakat.

b. Media/Alat Bantu Penyuluhan

Yang dimaksud dengan alat bantu penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran, berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan/pengajaran (Notoatmodjo, 2013).

Media sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan agar lebih mudah untuk diterima atau dipahami oleh masyarakat, untuk itu media yang bisa digunakan sangat bervariasi antara lain (Luice, 2005):

1) *Leaflet*

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui lembar yang dilipat. Keuntungan menggunakan media ini antara lain : sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai dan sangat ekonomis. Kelemahan dari leaflet adalah : tidak cocok untuk sasaran individu per individu, tidak tahan lama dan mudah hilang, dan akan menjadi percuma jika sasaran tidak diikutsertakan secara aktif, serta perlu proses penggandaan yang baik.

2) *Flip Chart* (lembar balik)

Media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk buku dimana setiap lembar berisi gambar peragaan dan lembar baliknya berisikan kalimat sebagai pesan kesehatan yang berkaitan dengan gambar. Keunggulan dari penyuluhan dengan menggunakan media ini antara lain mudah dibawa, dapat dilipat maupun digulung, murah dan efisien, dan tidak perlu peralatan yang rumit. Kelemahannya yaitu terlalu kecil

untuk sasaran yang berjumlah relatif besar serta mudah sobek dan tercabik.

3) *Film dan Video*

Keunggulan media ini antara lain dapat memberikan realita yang memungkinkan sulit direkam kembali oleh mata dan pikiran sasaran, dapat memicu diskusi mengenai sikap dan perilaku, dan dapat merepleksikan kepada diri mereka tentang keadaan yang benar-benar terjadi. Kelemahan media ini antara lain, memerlukan sambungan listrik, peralatannya beresiko untuk rusak, dan perlu adanya kesesuaian antara kaset dengan alat pemutar, membutuhkan ahli profesional agar gambar mempunyai makna dalam sisi artistik maupun materi, serta membutuhkan banyak biaya karena menggunakan alat-alat yang canggih.

4) *Slide*

Keunggulan media ini antara lain dapat memberikan realita walaupun terbatas, cocok untuk sasaran yang jumlahnya relatif besar dan pembuatannya relatif murah, serta peralatannya cukup ringkas dan mudah digunakan. Kelemahan media ini antara lain memerlukan sambungan listrik, peralatannya beresiko mudah rusak, serta memerlukan sumber daya manusia yang terampil dan memerlukan ruangan sedikit lebih gelap.

5) *Transparan OHP*

Keunggulan media ini antara lain dapat dipakai untuk mencatat point-point penting saat diskusi sedang berjalan, murah dan efisien karena alatnya mudah didapat dan digunakan untuk sasaran yang relatif kecil maupun besar, peralatannya mudah digunakan dan dipelihara. Kelemahan media ini antara lain memerlukan aliran listrik, sukar memperkenalkan gerakan dalam bentuk visual, lensa OHP dapat menghalangi pandangan kelompok sasaran apabila pengaturan tempat duduk komunikan yang tidak baik.

6) Papan Tulis

Keunggulan media ini antara lain murah dan efisien, baik untuk menjelaskan sesuatu, mudah dibersihkan dan digunakan kembali. Kelemahan media ini antara lain terlalu kecil untuk sasaran dalam jumlah relatif besar, tidak efektif karena penyuluh harus membelakangi kelompok sasaran saat sedang menulis sesuatu, terkesan kotor apabila tidak dibersihkan dengan baik.

2.1.2 Metode Demonstrasi

1. Pengertian Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan kepada masyarakat suatu proses atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya maupun tiruan, yang sering

disertai dengan penjelasan lisan. Kata lain dari metode demonstrasi adalah memberikan variasi dalam cara-cara guru atau pemberi informasi dengan menunjukkan bahan yang diajarkan secara nyata baik dalam bentuk benda asli maupun tiruan sehingga masyarakat dapat mengamati dengan jelas dan pelajaran lebih tertuju untuk mencapai hasil yang diinginkan (Sudirman, 2011).

Metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran (Djamarah, 2009). Metode Demonstrasi ialah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan tertentu pada masyarakat. Untuk memperjelas pengertian tersebut dalam prakteknya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan (Syah, 2010).

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan sesuatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pembelajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Menurut Roehstyah (2009) mendefinisikan metode demonstrasi adalah cara petugas kesehatan menunjukkan atau memperlihatkan suatu proses. Peran penggunaan metode demonstrasi mampu mengkomunikasikan sesuatu yang ingin disampaikan oleh pemberi kepada penerima. Oleh karena itu dalam merancang proses

belajar hendaknya dipilih metode yang benar-benar efektif dan efisien atau merancang metode sendiri sehingga dapat menyampaikan pesan pembelajaran, yang akhirnya terbentuk kompetensi tertentu dari masyarakat.

Metode demonstrasi mempunyai kemampuan atau potensi mengatasi kekurangan-kekurangan petugas kesehatan, metode demonstrasi mampu menyampaikan materi secara jelas dan mudah dipahami masyarakat. Dengan demikian penggunaan metode demonstrasi dapat menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan. Dari hal tersebut maka proses pemberian informasi akan efektif akan meningkat pengetahuan masyarakat.

2. Penerapan Metode Demonstrasi

Dalam mengajar masyarakat lebih mudah diberikan pelajaran dengan cara menirukan seperti apa yang dilakukan petugas kesehatan. Dalam hal ini, petugas kesehatan mengajar melalui demonstrasi. Demonstrasi berarti menunjukkan, mengerjakan dan menjelaskan.

Menurut Harianti (2009) menyatakan bahwa demonstrasi juga diartikan sebagai suatu metode dimana petugas kesehatan mempertunjukkan atau memperagakan suatu objek, benda atau proses dari suatu kejadian atau peristiwa. Dari pengertian di atas terungkap bahwa terdapat tiga komponen yang paling penting pada metode demonstrasi yakni menunjukkan, mengerjakan dan menjelaskan. Dalam penerapannya ketiga hal tersebut dipadukan dengan penemuan

sehingga petugas kesehatan memberikan pertanyaan yang mengarahkan misalnya bila seorang ibu akan menyusui anaknya, maka apa yang ibu lakukan. Metode demonstrasi yang dipadukan dengan penemuan, memungkinkan petugas kesehatan membimbing masyarakat untuk menemukan hal-hal yang baru berdasarkan praduga atau hipotesis yang disusun oleh masyarakat.

Penyuluhan metode demonstrasi perlu dilakukan dalam rangka pengembangan pengetahuan masyarakat untuk mengingat masyarakat serta mencontoh atau meniru orang lain sebagai salah satu naluri yang sangat kuat. Sifat masyarakat tersebut sangat konstruktif dan memiliki manfaat sebab petugas kesehatan dapat memberikan informasi kepada masyarakat untuk melakukan segi-segi yang berguna bagi bayi, seperti bagaimana cara menyusui, memberikan makanan dan lain-lain.

Hal-hal yang diperlu diperhatikan petugas kesehatan, dalam menggunakan metode Demonstrasi.

- a. Demonstrasi akan menjadi metode yang tidak wajar apabila alat yang didemonstrasikan tidak bisa diamati dengan seksama oleh masyarakat. Misalnya alatnya terlalu kecil atau penjelasannya tidak jelas.
- b. Demonstrasi menjadi kurang efektif bila tidak diikuti oleh aktivitas dimana masyarakat sendiri dapat ikut memperhatikan dan menjadi aktivitas mereka sebagai pengalaman yang berharga.

- c. Tidak semua hal dapat didemonstrasikan di Balai Desa karena sebab alat-alat yang terlalu besar atau yang berada di tempat lain yang tempatnya jauh dari balai desa.
- d. Hendaknya dilakukan dalam hal-hal yang bersifat praktis
- e. Sebagai pendahuluan, berilah pengertian dan landasan teori dari apa yang akan didemonstrasikan.
- f. Sebaiknya dalam mendemonstrasikan pelajaran tersebut petugas kesehatan harus terlebih dulu mendemonstrasikan dengan sebaik-baiknya, baru diikuti oleh masyarakat yang sesuai dengan petunjuk.

3. Kelebihan dan Kekurangan Metode Demonstrasi

Dalam metode demonstrasi ini memiliki kelebihan dan ada juga kekurangannya sebagaimana yang akan dipaparkan di bawah ini.

- a. Kelebihan Metode Demonstrasi
 - 1) Perhatian masyarakat dapat dipusatkan, dan titik berat yang dianggap penting oleh petugas kesehatan dapat diamati.
 - 2) Perhatian masyarakat akan lebih terpusat pada apa yang didemonstrasikan, jadi proses akan lebih terarah dan akan mengurangi perhatian masyarakat kepada masalah lain.
 - 3) Dapat merangsang masyarakat untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar.
 - 4) Dapat menambah pengalaman masyarakat
 - 5) Bisa membantu masyarakat ingat lebih lama tentang materi yang disampaikan.

- 6) Dapat mengurangi kesalahpahaman karena pengajaran lebih jelas dan kongkrit.
- 7) Dapat menjawab semua masalah yang timbul di dalam pikiran setiap masyarakat karena ikut serta berperan secara langsung.

Setelah melihat beberapa keuntungan dari metode demonstrasi tersebut, tindakan mengamati segi-segi yang kurang baik lalu memperbaikinya akan memberikan kesan yang dalam pada diri masyarakat, karena petugas kesehatan telah memberi pengalaman kepada masyarakat baik bagi masyarakat yang menjalankan demonstrasi ataupun bagi yang menyaksikannya.

b. Kekurangan Metode Demonstrasi:

- 1) Memerlukan waktu yang cukup banyak
- 2) Apabila terjadi kekurangan media, metode demonstrasi menjadi kurang efisien.
- 3) Memerlukan biaya yang cukup mahal, terutama untuk membeli bahan-bahannya.
- 4) Memerlukan tenaga yang tidak sedikit.
- 5) Apabila masyarakat tidak aktif maka metode demonstrasi menjadi tidak efektif.

4. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan Metode Demonstrasi

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan metode demonstrasi. Dalam menggunakan metode demonstrasi, petugas kesehatan perlu memperhatikan beberapa hal-hal sebagai berikut :

- a. Rumuskan secara spesifik yang dapat dicapai oleh masyarakat.
- b. Susun langkah-langkah yang akan dilakukan dengan demonstrasi secara teratur sesuai dengan skenario yang telah direncanakan.
- c. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan sebelum demonstrasi dimulai.
- d. Usahakan dalam melakukan demonstrasi tersebut sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

2.1.3 ASI Eksklusif

1. Pengertian ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah bayi yang hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim mulai lahir sampai usia 6 bulan (Roesli, 2008). Depkes RI (2015) mendefinisikan ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain.

2. Manfaat ASI Eksklusif

Bagi bayi, tidak ada pemberian yang lebih berharga dari ASI. Hanya seorang ibu yang dapat memberikan makanan terbaik bagi bayinya. ASI tidak ternilai harganya, selain meningkatkan kesehatan dan kependaian secara optimal, ASI juga membuat anak potensial memiliki perkembangan sosial yang baik. Keuntungan ini tidak saja diperoleh bayi, tetapi juga dirasakan oleh ibu, keluarga, masyarakat, negara, bahkan lingkungan (Roesli, 2008).

Beberapa manfaat dengan diberikannya ASI Eksklusif antara lain : (Kristiansari, 2009)

a. Bagi Bayi

- 1) Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik. Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Mengandung antibodi.
- 2) ASI mengandung komposisi yang tepat.
- 3) Mengandung antibodi.
- 4) Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi.
- 5) Terhindar dari alergi.
- 6) ASI baik bagi pertumbuhan otak yang optimal dan ASI dapat meningkatkan kecerdasan bagi bayi.
- 7) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan penghisap mulut bayi pada payudara.

b. Bagi Ibu dan Keluarga

Manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi ibu antara lain: (Kristiansari, 2009)

- 1) Sebagai alat kontrasepsi alamiah hisapan sensorik sehingga *post anterior hipofise* mengeluarkan *prolaktin*. *Prolaktin* masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya

tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama enam bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

- 2) Untuk menghentikan perdarahan pasca persalinan Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar *hipofisis*. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan.
- 3) Untuk penurunan berat badan Ibu menyusui ASI eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali berat badan semula seperti sebelum hamil
- 4) Aspek psikologi
Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia.

3. Macam-macam Zat Kekebalan Dalam ASI Eksklusif

Pemberian ASI sampai bayi mencapai usia 4-6 bulan, akan memberikan kekebalan terhadap berbagai macam penyakit karena ASI adalah cairan yang mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat melindungi dirinya dari berbagai penyakit infeksi, bakteri, virus, jamur, maupun parasit. Dengan adanya zat anti infeksi dalam ASI maka bayi dapat terhindar dari berbagai macam infeksi.

Menurut Khasanah (2011) ASI mengandung faktor-faktor kekebalan seperti:

a. Faktor *Bifidus*

Hal ini merupakan suatu karbohidrat yang diperukan untuk pertumbuhan bakteri menguntungkan, yaitu bakteri *Lactobacillus bifidus*. Dalam usus bayi yang diberi ASI, bakteri tersebut mendominasi flora bakteri dan memproduksi asam laktat dari laktosa. Asam laktat akan menghambat pertumbuhan bakteri yang berbahaya, dan parasit lainnya.

b. Faktor *laktoferin*

Laktoferin adalah suatu protein yang mengikat zat besi yang terdapat dalam ASI. Zat besi yang terikat tidak dapat digunakan oleh bakteri-bakteri usus yang berbahaya, yang membutuhkannya untuk pertumbuhan sehingga bakteri berbahaya tidak dapat tumbuh.

c. Faktor *laktospirosidase*

Laktospirosidase merupakan enzim yang terdapat dalam ASI yang membantu membunuh bakteri berbahaya.

d. Faktor sel-sel *fagosit*

Sel-sel *fagosit* berfungsi sebagai pemakan bakteri yang berbahaya bagi tubuh bayi.

e. Faktor sel *limfosit* dan *makrofag*

Sel *limfosit* dan *makrofag* mampu mengeluarkan zat antibodi untuk meningkatkan imunitas terhadap penyakit pada tubuh bayi.

f. Faktor *lisozim*

Lisozim merupakan salah satu enzim yang terdapat dalam ASI. Enzim tersebut memiliki fungsi membunuh berbagai macam bakteri dan kuman, serta berperan sebagai pelindung terhadap berbagai macam Virus.

g. Faktor *interferon*

Interferon berfungsi menghambat pertumbuhan virus sehingga tubuh bayi dapat terhindar dari beragam penyakit yang disebabkan oleh virus.

4. Kandungan Gizi Dalam ASI Eksklusif

ASI (Air Susu Ibu) selalu merupakan bahan makanan terbaik untuk bayi, walaupun ibu sedang sakit, hamil, haid atau kurang gizi. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam 4-6 bulan kehidupan sehingga dianjurkan agar pada masa ini hanya diberikan ASI.

Komposisi ASI sesuai dengan kebutuhan bayi. Menurut Khasanah (2011) kandungan gizi dalam ASI antara lain :

a. Karbohidrat

Laktosa (gula susu) merupakan satu-satunya karbohidrat yang terdapat dalam ASI paling tinggi dibandingkan dengan susu sapi. Kelebihan laktosa adalah mudah terurai menjadi *glukosa*, lalu *galaktosa*. *Laktosa* juga berfungsi mempertinggi penyerapan kalsium. Selain terdapat sebagai sumber energi, *laktosa* juga

terdapat di dalam usus sehingga sebagian *laktosa* akan diubah menjadi asam laktat yang berfungsi mencegah pertumbuhan bakteri yang tidak diinginkan dan membantu penyerapan kalsium serta mineral-mineral lainnya di dalam usus.

b. Protein

Protein dalam susu adalah *kasein* dan *whey*. Protein *whey* sangat mudah dicerna dibandingkan *kasein*. Protein dalam ASI adalah lebih banyak *whey* (60%) daripada *kasein* sehingga tidak memberatkan pencernaan bayi. ASI juga mengandung *asam amino sistin* dan *taurin* yang diperlukan untuk pertumbuhan otak bayi dan tidak terdapat dalam susu sapi.

c. Lemak

Lemak dalam ASI lebih mudah dicerna dan diserap oleh bayi dibandingkan dengan lemak susu sapi karena ASI mengandung lebih banyak enzim pemecah lemak. Lemak ASI lebih banyak mengandung asam lemak tak jenuh, sedangkan lemak susu sapi lebih banyak mengandung asam jenuh dan rantai panjang. Penyerapan asam lemak tak jenuh lebih cepat dibandingkan dengan asam lemak jenuh oleh bayi. ASI yang pertama keluar mengandung sekitar 1-2% lemak dan terlihat encer. ASI berikutnya mengandung 3-4 kali lebih banyak mengandung lemak.

d. Vitamin dan Mineral

Vitamin merupakan nutrisi yang diperoleh tubuh dari luar. Hanya sedikit terdapat vitamin D dalam ASI. Vitamin D yang terlarut dalam air telah ditemukan didalam ASI, meskipun fungsi vitamin merupakan tambahan terhadap vitamin D yang terlarut lemak. Sementara itu, Kadar mineral yang terdapat pada susu sapi 4 kali lebih banyak dibandingkan dengan ASI. Kadar mineral yang tinggi dapat menyebabkan cairan tubuh bayi lebih pekat dan memberi beban yang berlebihan pada ginjalnya yang masih belum sempurna fungsinya.

e. Zat kekebalan tubuh

Selain mengandung zat gizi, ASI juga mengandung zat kekebalan yang membantu tubuh bayi melawan infeksi. Kandungan zat kekebalan dalam ASI telah disesuaikan dengan kebutuhan bayi.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif

Menurut Roeli (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif meliputi:

a. Pengetahuan dan Pendidikan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan, pengalaman menyusui, media, faktor petugas dan pelayanan kesehatan meliputi Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai ASI eksklusif. Lamanya ibu mendapatkan pendidikan juga dapat mempengaruhi ibu dalam memberi ASI secara eksklusif.

b. Sikap Ibu

Perasaan khawatir maupun susah dapat mengganggu dalam proses produksi ASI. Hal ini bisa timbul karena hubungan keluarga yang terganggu (kurang harmonis) sehingga menyebabkan ibu stres.

c. Persepsi

Pandangan sebagian masyarakat tentang menyusui dapat merusak payudara yang akan mengganggu kecantikan ibu dan ada sebagian beranggapan bahwa menyusui merupakan perilaku yang sudah kuno sehingga ibu menggunakan susu botol/formula.

d. Ketersediaan Waktu

Betapa repot dan sempitnya waktu yang dipunyai oleh petugas kesehatan, diharapkan masih bisa meluangkan waktu untuk memberikan motivasi dan membantu ibu dalam menyusui.

e. Sikap Petugas

Peningkatan penggunaan ASI eksklusif dapat berhasil atau tidak sangat tergantung pada petugas kesehatan yaitu perawat, bidan maupun dokter. Petugas kesehatan harus mempunyai sikap positif terhadap penyusuan dini dan diharapkan dapat memahami, menghayati dan melaksanakan.

f. Sikap Orang Tua

Sebagian masyarakat masih ada yang berpendapat bahwa dalam keluarga yang paling berkuasa adalah suami dan ibu suami, sehingga apa keputusannya tidak boleh dilanggar. Salah satunya

adalah pemberian makanan dini pada bayi baru lahir sehingga menyebabkan rendahnya pemberian ASI Eksklusif.

6. Cara Pemberian ASI Eksklusif

Menurut Roesli (2008) cara pemberian ASI Eksklusif

- a. Susuilah bayi segera setelah lahir dan setelah itu setiap kali ingin menyusui (sesering mungkin)
- b. Ibu bersama-sama bayi dalam satu kamar (rawat gabung)
- c. Berilah pada bayi air susu jolong (kolostrum) yang keluar pada hari-hari pertama, karena dapat mencegah infeksi
- d. Setiap kali menyusui gunakan kedua belah payudara
- e. Jangan sekali-kali memberi air gula atau susu botol
- f. Mintalah nasehat kepada ibu-ibu yang berpengalaman dalam menyusui bayi mereka.

7. Cara Menyusui yang Benar

Menurut Roesli (2008) cara menyusui yang benar:

- a. Sebelum menyusui bersihkan puting susu sampai ke arah mammae dengan kapas dan air hangat
- b. Keluarkan ASI sedikit oleskan pada puting susu sebelum menyusui
- c. Bayi diletakkan menghadap payudara dan ibu posisi dengan duduk atau berbaring dengan santai
- d. Ibu menatap wajah bayi dengan penuh kasih sayang

- e. Payudara dipegang dengan jari di atas puting dan empat jari yang lainnya menopang di bawahnya jangan menekan puting susu atau areolanya saja.
- f. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut dengan cara menyentuh pipi atau sudut mulut bayi dengan puting susu. Setelah membuka mulut dengan cepat payudara dimasukkan ke dalam mulut bayi. Usahakan seluruh areola mammae masuk ke dalam mulut bayi, sehingga puting susu berada di bawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI dari tempat penampungan ASI di bawah areola.
- g. Setelah bayi mulai menghisap payudara dengan irama namun kuat maka payudara tak perlu dipegang atau disangga lagi.

2.1.4 Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

1. Pengertian MP-ASI

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung gizi, diberikan pada bayi dan atau anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. MP-ASI ini diberikan bersamaan dengan ASI mulai usia 6 bulan hingga 24 bulan (Riksani, 2012).

Makanan MP-ASI yaitu makanan yang diberikan kepada bayi bersama-sama dengan ASI. MP-ASI diberikan setelah 6 bulan karena cadangan vitamin dan mineral dalam tubuh bayi yang didapat semasa dalam kandungan mulai menurun sehingga diperlukan makanan tambahan selain ASI (Arif, 2009).

2. Tujuan Pemberian MP-ASI

Tujuan utama dari pemberian MP-ASI yang pertama adalah melatih anak untuk makan dengan cara yang berbeda dari yang selama ini bayi lakukan, yaitu mengisap puting susu (Damayanti, 2010).

3. Waktu Pemberian MP-ASI

Menurut Sutomo (2013), lembaga kesehatan dunia WHO menganjurkan pada ibu memberikan ASI hingga bayi 6 bulan. Sejalan dengan bertambahnya usia bayi, maka kebutuhan nutrisinya juga bertambah. Gizi untuk bayi tidak akan mencukupi lagi dengan ASI, sehingga diperlukan makanan pendamping ASI. Dalam kondisi tertentu seperti ASI yang sedikit atau kondisi ibu yang sedang sakit, MP-ASI bisa diberikan.

Tahapan pemberian MP-ASI juga disesuaikan dengan tahapan perkembangan alat pencernaan bayi. Pada tahap awal biasanya makanan yang diberikan berupa makanan cair seperti bubur susu, kemudian meningkat menjadi makanan kental, semi padat dan akhirnya padat. Alasan pemberian makanan padat pada bayi menurut Damayanti (2010), yaitu :

- a. ASI tidak lagi memenuhi seluruh kebutuhan energi dan zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi. Pada saat ini ASI hanya bisa memenuhi sekitar 60–70% kebutuhan bayi kebutuhan energi dan zat-zat gizi bayi secara keseluruhan.

- b. Melewati usia 6 bulan sampai mencapai usia 2 tahun, kebutuhan bayi akan zat besi menjadi tinggi untuk membantu proses tumbuh kembang otaknya yang sedang berlangsung sangat cepat (*growth spurt*). Kebutuhan zat besi ini tidak bisa lagi dicukupi hanya dari ASI.
- c. Pada usia ini pencernaan bayi sudah lebih siap untuk menerima makanan yang padat.
- d. Penelitian menunjukkan beberapa bayi yang tidak segera diperkenalkan kepada makanan padat di usia sekitar 6 – 7 bulan ini, mengalami kesulitan untuk belajar mengunyah dan menelan.

2.1.5 Tingkat Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab *what*, sedang ilmu (*science*) bukan sekedar menjawab *what*, melainkan akan menjawab pertanyaan *why* dan *how* (Notoatmodjo, 2013).

Dengan kemampuan manusia mendapatkan (ilmu) pengetahuan dan dengan kehendaknya manusia mengarahkan perilakunya. Pengetahuan itu sendiri mempunyai maksud ada kesan di dalam pikiran manusia yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*believe*), takhayul (*superstition*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*mis-informations*) (Soekanto, 2011).

2. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2013) menyebutkan bahwa ada 6 tingkat pengetahuan yang dicapai dalam domain kognitif yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehention*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagai terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang riil. Aplikasi dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum rumusan metode, prinsip dan sebagainya dalam koneksi atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menjaburkan materi atau obyek secara benar kedalam komponen-komponen tetapi masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisa ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja dapat

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan untuk melewati atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keeseluruhan yang baru. Sintesis dalam hal ini suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada, misalnya dapat menyusun, mencantumkan, meringkas, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penelitian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2013) yang menyatakan bahwa cara memperoleh pengetahuan, dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

a. Cara Tradisional

Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain:

- 1) Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak dapat berhasil, dicoba kemungkinan yang lain
- 2) Secara kebetulan ini dilakukan karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.
- 3) Cara kekuasaan (otoritas) dimana pengetahuan diperoleh berdasarkan pada kekuasaan, baik otoritas tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin, maupun otoritas ahli ilmu pengetahuan.
- 4) Berdasarkan pengalaman hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu.
- 5) Melalui jalan pikiran manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan.
- 6) Kebenaran melalui wahyu adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi.
- 7) Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir
- 8) Melalui jalan fikiran, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

b. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan ini dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut dengan metode penelitian alamaiah atau lebih populer lagi metode penelitian (Notoatmodjo, 2013)

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2013) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*)

1) Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti berpengetahuan rendah pula.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan

sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut (Notoatmodjo, 2013)

Pendidikan adalah upaya untuk memberi pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat, dalam hal semakin tinggi seseorang mendapat pendidikan yang baik, maka pengetahuan seseorang tersebut akan terus meningkat. Seseorang akan mendapat pendidikan mulai dari TK, SD, SMP, SMA, bahkan Perguruan tinggi (Notoatmodjo, 2013)

2) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas karena sebagian besar seseorang mendapatkan pengetahuan tersebut melalui informasi yang bersumber dari penyuluhan. Istilah penyuluhan sering kali dibedakan dari penerangan, walaupun keduanya merupakan upaya edukatif. Secara umum penyuluhan lebih menekankan “bagaimana”, sedangkan penerangan lebih menitikberatkan pada “apa”.

Penyuluhan memiliki arti lebih luas dan menyeluruh. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif Informasi

merupakan sarana untuk mentransfer pengetahuan yang diperoleh dari pengamatan lingkungan sekitar dan diteruskan melalui komunikasi yang mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program, komputer dan basis data. Cara menyampaikan penyuluhan dengan menggunakan cara pendekatan massa.

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup baik, namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa metode pendekatan massa dapat mempercepat proses perubahan, tetapi jarang dapat mewujudkan perubahan dalam perilaku. Media sebagai alat bantu dalam menyampaikan pesan-pesan yang bervariasi adalah poster. Poster merupakan pemberitahuan kepada khalayak ramai. Poster dapat dipasang di tempat umum, misalnya, di jalan-jalan utama atau di depan kantor-kantor. Penyusunan poster menggunakan kalimat pernyataan yang saling mendukung (Notoatmodjo, 2013). Dengan demikian semakin berkembangnya multimedia dengan cara menyampaikan dengan penyuluhan maka pengetahuan seseorang akan terus meningkat.

3) Budaya

Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbentuk dari banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama adat istiadat, dan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi gagasan. Gagasan adalah kebudayaan yang berbentuk kumpulan ide-ide, gagasan, nilai-nilai, norma-norma, peraturan dan sebagainya yang sifatnya abstrak. Wujud kebudayaan terletak pada pemikiran masyarakat yang akhirnya nanti mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2013)

4) Usia

Usia mempengaruhi terhadap tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia akan semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuannya yang diperolehnya semakin membaik (Effendi, 2011).

b. Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Faktor-faktor ini mencakup pendapatan keluarga dan ketersediaan waktu. Untuk berperilaku sehat, masyarakat perlu sarana dan prasarana pendukung. Fasilitas yang tersedia pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan.

c. Faktor penguat (*Reinforcing Factors*)

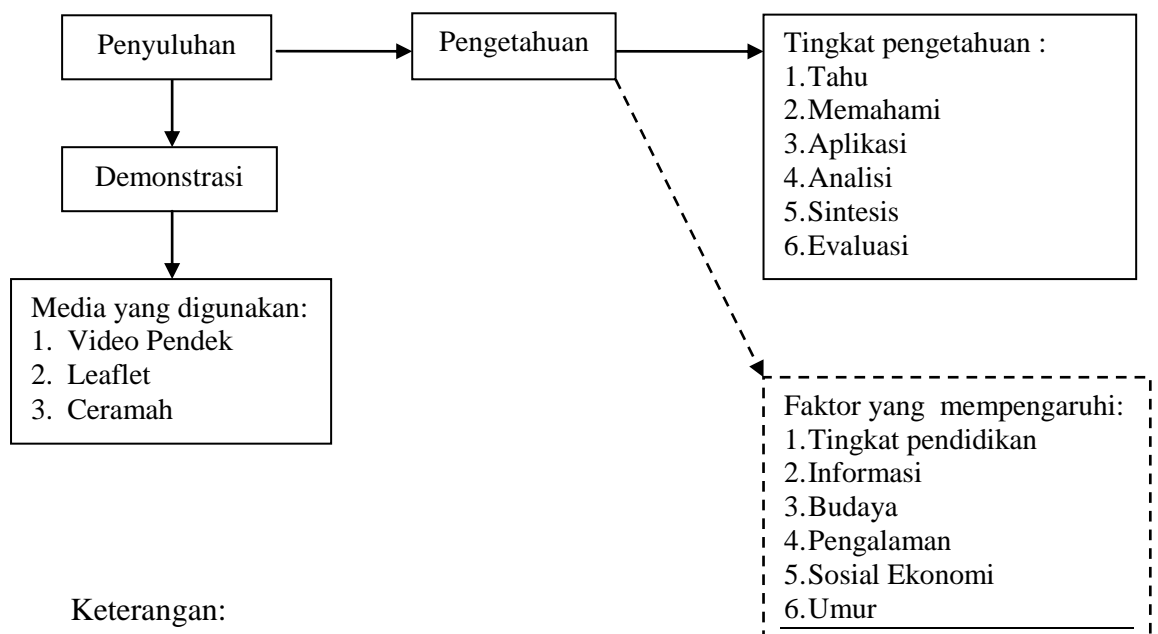
Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan petugas kesehatan. Selain itu peraturan-peraturan baik dari pusat maupun daerah yang terkuat

5. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran Pengetahuan dibagi menjadi 3 (tiga) katagori sebagai berikut: (Sugiyono, 2014)

- a. Baik = 76 – 100%
- b. Cukup = 56 – 75%
- c. Kurang = < 55%

2.2 Kerangka Teori



Keterangan:

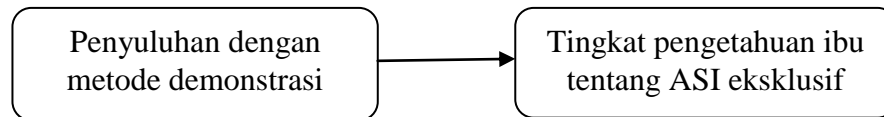
Diteliti : _____

Tidak diteliti :

Gambar 2.1
Kerangka Teori

Sumber: Notoatmodjo (2013), Waryana (2016),

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2
Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

HO : erdapat pengaruh penyuluhan tentang ASI Eksklusif dengan metode demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan ibu di desa Patai, Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur.

Hi : Terdapat pengaruh penyuluhan tentang ASI Eksklusif dengan metode demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan ibu di desa Patai, Kecamatan Cempaga, Kabupaten Kotawaringin Timur.