

BUKU PEDOMAN
PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI PADA PROGRAM
ASI EKSKLUSIF



Nama Bayi :

Kelompok pendukung :

Dukuh/RT/RW/Kelurahan :

OLEH

MUFDLILAH

**BUKU PEDOMAN
PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI PADA PROGRAM
ASI EKSKLUSIF**

TIM PENYUSUN

Tim Penyusun

: Mufdlilah

: Prof. Dr. dr. A.A. Subijanto, M.S,

: Dr. H. Endang Sutisna, dr., M.Kes., FISPH.,
FISCM

: Prof. Dr. Muhammad Akhyar, M.Pd

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT dapat menyusun dan menyelesaikan pedoman pemberdayaan ibu menyusui pada program ASI eksklusif. Penyelesaian pedoman ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan informasi dan masukan-masukan. Penulis menyadari dalam pembuatan pedoman ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu masukan dan saran dari seluruh pihak sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Semoga pedoman ini bermanfaat bagi ibu menyusui, keluarga dan masyarakat serta semua unsur yang berkepentingan. Amin ya raabal'alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, Januari 2017

Penulis

Daftar Isi

Tim Penyusun	1
Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
1. Latar Belakang	5
2. Dasar Hukum	6
3. Tujuan Pedoman	7
4. Manfaat Pedoman	7
5. Tinjauan Materi	8
A. ASI Eksklusif	8
B. Manfaat ASI Eksklusif	9
C. Kebutuhan ASI	11
D. Penilaian Ibu Menyusui	12
E. Langkah Menyusui untuk Mendukung Kepercayaan Diri ..	14
F. Posisi Menyusui	15
G. Dukungan Ibu dan Bayi Saat Menyusui	16
H. Persiapan ASI Eksklusif untuk Ibu Bekerja	17
I. Optimalisasi Saat Menyusui Eksklusif Enam Bulan	19
J. Masalah Menyusui pada Ibu dan Bayi	22
K. Pemberian Makanan Bayi yang Optimal	29
6. Metode	31
7. Sasaran	32
8. Langkah-Langkah	32
9. Instrumen/ Format Pemantauan ASI Eksklusif.....	33
10. Wadah/Lembaga	35
11. Ketenagaan dalam pelaksanaan kegiatan.....	35
12. Penyelenggaraan	36
13. Pengawasan	36
14. Pengendalian	37
Daftar Pustaka	37

1. LATAR BELAKANG

Pemberdayaan masyarakat pada program ASI eksklusif ini sangat penting untuk mencapai kesejahteraan hidup bagi setiap individu maupun masyarakat luas sering disebut sebagai indikator keberhasilan pembangunan. Keberhasilan pembangunan kesehatan dalam mencapai sasaran dan target yang strategis sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam menciptakan dan melestarikan perilaku hidup sehat masyarakat. Saat ini derajat kesehatan masyarakat masih belum optimal dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan faktor genetika (Kemenkes RI, 2011).

Program peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) khususnya ASI eksklusif merupakan program prioritas. Hal ini dikarenakan memberikan dampak luas terhadap status gizi dan kesehatan balita. Didukung pula konferensi tingkat tinggi tentang kesejahteraan anak menyepakati bahwa semua keluarga harus mengetahui arti penting mendukung dalam tugas pemberian ASI saja selama enam bulan untuk perempuan pada kehidupan pertama bagi anak (Kemenkes RI, 2013).

Rekomendasi terakhir oleh UNICEF bersama *World Health Assembly* (WHA) dan banyak negara lainnya menetapkan jangka waktu pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Hal ini dikarenakan pada tahun 1999 ditemukan bukti bahwa pemberian makanan pada usia terlalu dini memberikan efek negatif pada bayi dan dapat mengganggu pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan angka kesakitan pada bayi, selain itu tidak ditemukan bukti yang mendukung bahwa pemberian makanan padat/tambahan pada usia empat atau lima bulan lebih menguntungkan, bahkan tidak ada dampak positif untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi.

UNICEF memberikan klarifikasi tentang rekomendasi jangka waktu pemberian ASI eksklusif. Bagi ibu dan bayi ASI eksklusif memudahkan terjalin ikatan kasih sayang yang mesra antara ibu dan bayi baru lahir merupakan keuntungan awal dari menyusui secara eksklusif. Sehingga pedoman ini sangat diperlukan untuk membantu ibu menyusui dan kiranya memberikan kemudahan bagi ibu menyusui untuk melaksanakan pemberian ASI eksklusif, selanjutnya dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif cakupan ASI eksklusif.

2. Dasar Hukum

Pemerintah Republik Indonesia telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. PP tentang pemberian ASI eksklusif ini merupakan penjabaran dari Undang-undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 129, ayat 1 “Pemerintah bertanggung jawab menetapkan kebijakan dalam rangka menjamin hak bayi untuk mendapatkan ASI secara eksklusif”. Dan ayat 2 : “ketentuan lebih lanjut sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah” (Kemenkes RI, 2012).

Pekerja perempuan berhak atas istirahat selama 1,5 bulan sebelum melahirkan dan 1,5 bulan sesudah melahirkan menurut perhitungan dokter atau bidan Pasal 82 ayat (1) Undang - undang (UU) Ketenagakerjaan No. 13 Tahun 2003 menyatakan bahwa pengusaha yang tidak memberikan istirahat selama 1,5 bulan sebelum melahirkan dan 1,5 bulan sesudah melahirkan menurut perhitungan dokter atau bidan dikenakan sanksi pidana penjara paling singkat satu tahun dan paling lama empat tahun dan/atau denda paling sedikit Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah) dan paling banyak

Rp400.000.000,00 (empat ratus juta rupiah) (Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi, 2003).

3. Tujuan Pedoman

- a. Memahami Peraturan Pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif.
- b. Memahami sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui (LMKM).
- c. Mengetahui kebutuhan sarana prasarana dalam pelaksanaan program ASI eksklusif.
- d. Meningkatkan dukungan suasana yang saling memfasilitasi dan membangun kepercayaan diri untuk berbagi pengalaman, ide/pikiran, informasi tentang menyusui bagi kelompok pendukung ASI.
- e. Meningkatkan partisipasi ibu menyusui dalam kelompok pendukung ASI/kelompok pendukung ibu (KP-ibu).

4. Manfaat

- a. Sebagai pedoman bagi ibu menyusui, terutama bagi ibu yang tidak mendapatkan pendampingan langsung karena keterbatasan fasilitator dan motivator.
- b. Meningkatkan pengetahuan ibu menyusui apabila dibutuhkan dalam KP-ibu dapat memberikan dukungan sebagai teman sebaya untuk berkeluh kesah membantu menyelesaikan masalah-masalah terkait menyusui.
- c. Meningkatkan sikap positif melalui niat dan harapan terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif, dimulai dari pengenalan kesehatan ibu sendiri.
- d. Membangun kepercayaan diri dengan membaca pedoman.
- e. Memberikan dukungan kepada ibu saat menyusui.

- f. Membantu tercapainya optimalisasi menyusui bagi ibu.
- g. Meningkatkan keberhasilan menyusui eksklusif enam bulan.
- h. Memahami pemberian makanan bayi yang optimal.
- i. Membantu ibu dengan menggunakan buku catatan bagi ibu menyusui terkait dengan keberhasilan menyusui eksklusif (E1,E2,E3,E4,E5 dan E6) dan masalah-masalah yang dihadapi ibu saat menyusui.
- j. Meningkatkan norma sosial subyektif ibu menyusui terhadap kebermaknahan pemberian ASI eksklusif.

5. Tinjauan Materi

A. ASI Eksklusif

Apa yang Anda Ketahui Tentang ASI?

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi

Apa itu ASI Eksklusif?

Bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan.



B. Manfaat ASI Eksklusif
Manfaat ASI Bagi Bayi

1. Sebagai nutrisi lengkap.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik.
4. Mudah dicerna dan diserap.
5. Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna.
6. Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan Vitamin.
7. Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, daire dan saluran pernafasan.
8. Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibodi.
9. Memberikan rangsang intelegensi dan saraf.
10. Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal (Roesli, 2008).

Manfaat Menyusui Bagi Ibu :

1. Terjalin kasih sayang.
2. Membantu menunda kehamilan (KB alami).
3. Mempercepat pemulihan kesehatan.
4. Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara.
5. Lebih ekonomis dan hemat.
6. Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler.
7. Secara sikologi memberikan kepercayaan diri.
8. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bay.i
9. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.

Komposisi ASI

Kolostrum

Keluar dihari ke-1 sampai ke-3 kelahiran bayi, berwarna kekuningan, kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibody lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi antara lain protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.

ASI masa transisi

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

ASI Matur

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

ASI Awal dan ASI Akhir

<p>ASI Awal (<i>Foremilk</i>)</p> <p>Bening dan cair</p> <p>Kegunaan :</p> <p>Mengatasi rasa haus bayi</p>	<p>ASI Akhir (<i>Hindmilk</i>)</p> <p>Lebih keruh</p> <p>Kegunaan :</p> <p>Sumber makanan, untuk pertumbuhan, memberikan rasa kenyang</p>
--	---

ASI Akhir mengandung lemak 4x lebih banyak dari ASI Awal, jadi ibu harus menyusui bayinya hingga payudara terasa kosong

ASI	VS	Susu Formula
Sangat banyak	Antibodi	Sangat sedikit perlu ditambahkan
Sangat mudah dicerna	Pencernaan	Tergantung Beberapa bayi dapat mengalami sakit perut
Bervariasi menyesuaikan usia bayi	Tingkat kecocokan	Harus berganti jenis susu berbeda (0-6 bulan, 6-18 bulan, 18-36 bulan)
Hemat Tidak perlu beli	Keuangan	Mahal
Pasti bersih dan higienis	Kebersihan	Belum tentu bersih Tergantung cara mencuci botol

C. Kebutuhan ASI untuk Bayi

Ukuran lambung bayi usia 0-6 bulan



Takaran ASI Perah pada bayi sehat hingga umur 0-6 bulan

Umur	Kebutuhan dalam ml	Pemberian
1 hari	5-7 ml sekali minum	Setiap 2 jam sekali
3 hari	22-27 ml	8-12 x/ hari
1 mg	45-60 ml sekali minum Atau 400-600 / hari	8-12 x/ hr
1 Bulan	80-150 ml sekali minum	8-12 x/ hari 1,5 - 2 jam sekali pada siang, 3 jam sekali pada malam hari.
6 bulan	720 ml / hari	720 ml/ hari ditambah asi perah
7 bulan	875 ml/ hari	93 % dari asupan gizi / hari + MPASI
1 tahun	550 ml / hari	550 ml / hari + MPASI

Peran Keluarga Dalam Pemberian ASI eksklusif :

1. Dukung ibu dalam pemberian ASI eksklusif.
2. ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi.
3. Dukung ibu untuk memenuhi nutrisi dengan mengkonsumsi makan-makanan bergizi.
4. Pastikan ibu mendapat istirahat cukup.
5. Ciptakan suasana rumah yang tenang dan damai.

D. Penilaian Ibu Menyusui

Puting susu nyeri/lecet

- Bayi harus disusukan terlebih dahulu pada puting yang lecetnya lebih sedikit.
- Menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang bengkak untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara.
- Oleskan ASI setiap sebelum dan sesudah menyusui.



Saluran susu tersumbat



- Saluran susu harus dirawat untuk menghindari terjadinya mastitis.
- Lakukan kompres panas dingin secara bergantian.
- Bila payudara masih terasa penuh, ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI secara manual atau dengan pompa setiap kali setelah menyusui.
- Ubah posisi menyusui untuk melancarkan ASI.

Mastitis

- a. Menyusui tetap dilanjutkan.
Pertama, bayi disusukan pada payudara yang sakit selama dan sesering mungkin agar payudara kosong, demikian juga lakukan pada payudara normal.
- b. Beri kompres panas pada payudara.
- c. Ubah posisi menyusui pada setiap kali menyusui.

**Abses payudara**

Perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik. Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit.

E. Langkah-langkah Menyusui yang benar

1. Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
2. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.

3. Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan
4. Jika payudara besar, pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara.
5. Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking).
6. Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi.
7. Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.
8. Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
9. Sendawakan bayi.
10. Selalu minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.

F. Posisi Menyusui



Posisi menyusui:

1. Seluruh badan bayi tersangga dengan baik, jangan hanya leher dan bahunya saja.
2. Kepala dan tubuh bayi lurus
3. Badan bayi menghadap ke dada ibunya
4. Badan bayi dekat ke ibunya.

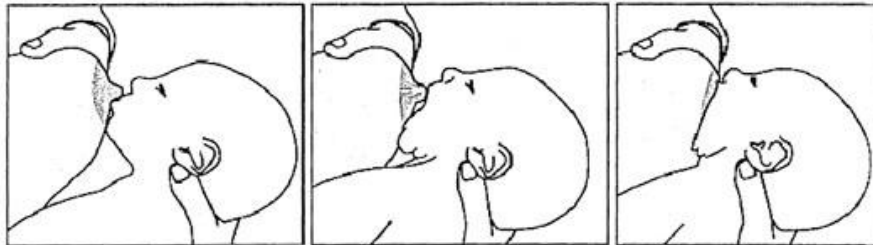
Gambar. Posisi menyusui yang baik

Sumber : Kay-Hatfield, J. 2011



Gambar : Posisi menyusui yang benar (UNICEF, 2011)

Perlekatan Bayi Yang Benar Saat Menyusu



1. Sentuh bibir bayi supaya bayi mau membuka lebar mulutnya.

2. Dekatkan bayi sehingga dagu dan bibir bawah menempel pada payudara.

3. Usahakan sebanyak mungkin daerah aerola masuk ke dalam mulut bayi.

Pengosongan Payudara

- ❖ Bayi sebaiknya mengosongkan satu payudara sebelum disusukan dengan payudara yang lain
- ❖ Apabila bayi tidak disusukan dengan payudara yang kedua, untuk pemberian ASI berikutnya diberikan ASI pada payudara ke-2
- ❖ Bayi akan kenyang, bila diberikan susu pertama (*fore milk*) maupun air susu ke-2 (*hind- milk*) pada saat sekali minum

Tanda Bayi Cukup ASI



Bayi langsung tidur karena ASI memicu produksi **hormon endorfin**



Buang air kecil lebih dari **6** kali sehari dengan warna urin **tidak pekat** dan **bau menyengat**



Bayi akan **melepas sendiri** mulutnya dari payudara Ibu ketika telah puas



Berat badan naik lebih dari **500 gram** sampai **1 kg**/bulan pada trimester pertama



Bayi akan **BAB 2X sehari** dengan tinja berwarna kuning atau gelap dan berwarna lebih cerah setelah hari ke-15

Sendawakan bayi setelah disusui



G. Dukungan Ibu dan Bayi saat menyusui

1. Faktor perubahan sosial budaya.
2. Ibu bekerja.
3. Meniru teman.
4. Tetangga dan orang terkemuka yang memberikan susu formula.
5. Merasa ketinggalan zaman.

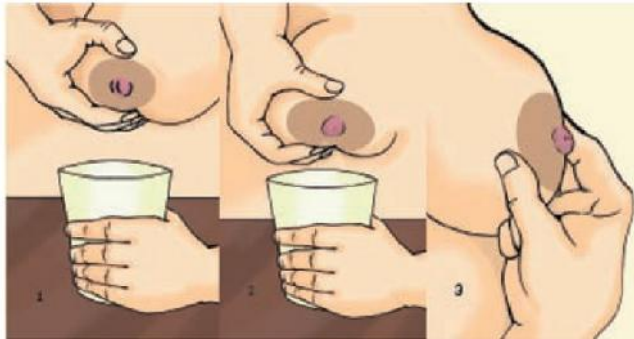
6. Cuti melahirkan hanya tiga bulan.
7. Tempat kerja sayang ibu yaitu tempat (tempat untuk memompa ASI/menyusui) kerja.

H. Persiapan ASI Perah untuk Ibu Bekerja Cara Memerah ASI

1. Memerah dengan tangan

- a. Cuci tangan.
- b. Kompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit.
- c. Lakukan pemijatan ringan pada payudara, pijat perlahan ke arah bawah, lakukan gerakan melingkar membuat spiral ke arah putting.
- d. Santai dan pikirkan sang bayi.
- e. Tempatkan tangan pada salah satu payudara, tepatnya tepi areola (area kehitaman di sekitar puting susu).
- f. Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Letakkan ibu jari jam 12 dan jari telunjuk pada jam 6.
- g. Tekan tangan ke arah dada lalu tekan ibu jari dan telunjuk dengan lembut secara bersamaan. Pertahankan jangan sampai menggeser ke puting.
- h. Ulangi secara teratur untuk memulai aliran, ulangi payudara yang lain.
- i. Pijat payudara diantara waktu pemerahan, jangan meremas dan menggosok kulit payudara agar tidak terjadi kerusakan jaringan.
- j. Diperlukan waktu sekitar 30 menit untuk memerah kedua payudara.

k. Minum air putih setelah memerah ASI.



2. Memerah dengan pompa ASI



Pompa ASI yang diperbolehkan untuk memerah ASI

1. Cuci tangan
2. Gunakan pompa ASI yang benar, elektrik atau manual yang berbentuk seperti piston atau suntikan karena bagian dari pompa tersebut bisa dibersihkan.
3. Pompa yang berbentuk corong atau bohlam tidak dianjurkan karena sulit dibersihkan dan tidak bisa disterilisasi
4. Minum air putih setelah memerah ASI
5. Masukkan ASI perah kedalam botol yang steril masukkan dalam kulkas atau cooler bag sebelum dimasukkan ke freezer (UNISA, 2016).



Pompa ASI, botol penyimpanan ASI dan cooler bag



Penyimpanan ASI perah



Penyimpanan ASI Perah di lemari es

Ibu bekerja tetap bisa memberikan ASI eksklusif
“ASI tetap yang terbaik”

I. Optimalisasi Ibu saat Menyusui

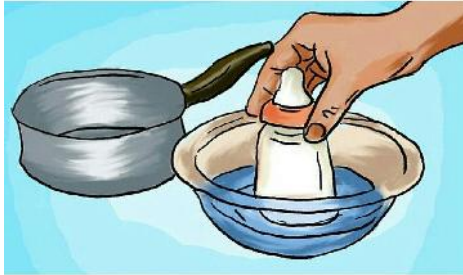
ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia enam bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai usia dua tahun. Pemberian ASI saja pada bayi sampai sampai usia enam bulan dianjurkan dengan menetapkan

inisiasi menyusui dini (IMD) selama satu jam setelah kelahiran bayi, diberikan tanpa makanan tambahan atau minuman, ASI diberikan tidak menggunakan dot atau cangkir, mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan di saat tidak bersama bayi dan menjaga pikiran dengan tenang (WHO, 2011).

Penyimpanan ASI Perah



Cara Memberikan ASI Perah



Hangatkan ASI perah dengan air hangat.

Jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan). HINDARI meletakkan ASI perah dari freezer langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan JANGAN dimasukkan dalam freezer lagi

Gunakan sendok, gelas atau pipet untuk memberikan ASI perah.

HINDARI dot karena dapat menyebabkan bingung puting.



Jangan panaskan ASI perah dengan microwave, kompor dan air mendidih

Cara Membersihkan Perlengkapan ASI dan botol susu

Cara Mencuci

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan dan mensterilkan peralatan minum bayi.
2. Mencuci semua peralatan (botol, dot, sikat botol dan sikat dot) dengan sabun.
3. Membilas botol dan dot dengan air yang mengalir.

**Sterilisasi dengan cara direbus, meliputi :**

1. Botol harus terendam seluruhnya sehingga tidak ada udara dalam botol.
2. Panci ditutup dan biarkan sampai mendidih selama 5-10 menit.
3. Panci dibiarkan tertutup, biarkan botol dan dot didalamnya sampai segera akan digunakan.
4. Mencuci tangan dengan sabun sebelum mengambil botol dan dot.
5. Bila botol tidak langsung digunakan setelah direbus botol harus disimpan ditempat yang bersih dan tertutup.
6. Pastikan Dot dan penutupnya terpasang dengan baik.

Cara meningkatkan produksi ASI

1. Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong.
2. Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.
3. Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
4. Bayi hanya menyusui pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
5. Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.
6. Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak

lebih baik.

7. Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
8. Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari (Riksani, 2012).

Yang harus dilakukan ibu menyusui “ BAHAGIA” karena dengan bahagia produksi hormon prolaktin dan oksitosin (hormon produksi ASI) akan bekerja secara optimal

J. Masalah-Masalah Menyusui

- 1 Payudara kendur disebabkan oleh bertambahnya usia dan kehamilan. Kegiatan menyusui sama sekali tidak mengakibatkan perubahan bentuk payudara ibu.
- 2 Payudara kecil maupun besar sama-sama dapat menghasilkan banyak susu. Yang terpenting ibu memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi untuk menyusui bayinya. Semakin sering menyusui, payudara akan semakin banyak menghasilkan ASI.
- 3 Puting terbenam tidak berarti tidak dapat menyusui karena bayi menyusu pada payudara, bukan pada puting.
- 4 ASI pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan.

- 5 ASI pertama atau kolostrum selain mengandung air, juga mengandung protein dan zat-zat penting lainnya yang penting bagi kekebalan tubuh bayi baru lahir dari berbagai penyakit.
6. Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Dengan cara memerah ASI sebelum berangkat kerja dan pada saat bekerja, ibu tetap dapat menjaga persediaan ASI untuk bayi yang ditinggalkan.
- 7 Semua kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja. Selain karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil, bayi 0-6 bulan belum memerlukan makanan padat seperti orang dewasa yang melakukan banyak kegiatan fisik. Bayi hanya membutuhkan ASI untuk pertumbuhannya selama 6 bulan pertama sejak lahir, dan melindunginya dari berbagai penyakit.
8. Tidak ada cairan lain apapun yang dapat menggantikan ASI. Hanya jika diberikan ASI eksklusif saja yang membuat bayi lebih sehat.
9. Jika ASI belum atau tidak lancar, bayi masih memiliki daya tahan tubuh (tidak akan kelaparan) hingga 2x24 jam sejak lahir, yang dibawa sejak dalam kandungan. Meskipun ASI dirasa belum lancar atau ASI tidak keluar, Ibu harus tetap terus menyusui si bayi, karena rangsangan dari hisapan bayi akan mempercepat lancarnya produksi ASI.
10. Bayi menangis belum tentu berarti lapar. Ada banyak penyebab bayi menangis, antara lain merasa tidak aman, terkejut, ngompol, dll (WHO, 2011).

Masalah Pada Bayi

Masalah	Penanganan
Bayi banyak menangis atau rewel	<ul style="list-style-type: none"> - Bayi menangis belum tentu lapar. - Periksa popok bayi, mungkin basah. - Gendong atau peluk bayi, mungkin perlu perhatian. - Susui bayi. Beberapa bayi membutuhkan lebih banyak minum dari yang lain.
Bayi tidak tidur sepanjang malam	<ul style="list-style-type: none"> - Proses yang alamiah, bayi mudah perlu menyusu lebih sering. - Tidurkan bayi disamping ibu dan lebih sering disusui pada malam hari. - Jangan berikan makanan lain selain ASI.
Bayi menolak menyusu	<ul style="list-style-type: none"> - Mungkin bayi bingung puting, karena sudah pernah diberi susu botol. - Tetap berikan hanya ASI (tunggu sampai bayi benar-benar lapar). - Berikan perhatian dan kasih sayang. - Pastikan bayi menyusu sampai air susu habis.

<p>Bayi bingung puting</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jangan mudah mengganti ASI dengan susu formula tanpa indikasi yang tepat. - Ajarkan ibu posisi dan cara melekat yang benar. - Secara bertahap tawarkan selalu payudara setiap bayi menunjukkan keinginan untuk minum. - ASI tetap dapat diperah dan diberikan pada bayi dengan cangkir atau sendok, sampai bayi dapat kembali menyusui. - Bila ada indikasi medis dapat diberikan susu formula. Jangan menggunakan dot, dan kempeng.
<p>Bayi premature (BBLR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berikan ASI sesering mungkin. Berat bayi lahir rendah (BBLR) minum setidaknya setiap 2 jam. - Jika belum bisa menyusui, ASI dikeluarkan dengan tangan atau pompa. Berikan ASI dengan sendok atau cangkir. - Untuk merangsang menghisap, sentuh langit-langit bayi dengan jari ibu yang bersih (Kemenkes, 2011).
<p>Bayi kuning (Ikterus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai menyusui segera setelah bayi lahir. - Susui bayi sesering mungkin tanpa dibatasi. ASI membantu bayi mengatasi kuning lebih cepat.
<p>Bayi sakit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teruskan menyusui bayi. - Bawa bayi ke sarana kesehatan/tenaga kesehatan.

Bayi kembar

- Posisi yang mudah adalah dibawah lengan.
- Paling baik kedua bayi disusui secara bersamaan.
- Susui bayi lebih sering selama waktu yang diinginkan masing-masing bayi, umumnya > 20 menit.

Gambar Posisi menyusui dibawah lengan untuk bayi kembar.

Sumber: Kay-Hatfield, 2011

**Bayi banyak tidur**

- Letakkan bayi di dada ibu sesering mungkin sehingga dapat melihat tanda-tanda bayi mulai terjaga dan dapat segera menawarinya menyusui.
- Redupkan cahaya dalam ruangan agar bayi mau membuka matanya.
- Rangsang reflex rooting bayi dengan menyentuh pipi bayi dengan puting.
- Teteskan ASI perah ke mulut bayi.

Panduan bagi kader untuk bayi prematur dalam pemberian ASI. UNISA, 2016.

Nutrisi Ibu Menyusui

Makanan sehat dan bergizi sangat dibutuhkan ibu pasca melahirkan, untuk membantu melawan *syndrome baby blues*. Makanan bergizi tinggi untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Selama menyusui membutuhkan tambahan nutrisi lebih dari 500 kalori untuk memproduksi ASI. Makanan diperlukan dengan gizi seimbang dan beragam makanan terutama sayuran berwarna hijau, makanan mengandung kalsium dan zat besi.

Bagi ibu menyusui mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sangatlah penting sebagai salah satu upaya menjaga peningkatan produksi dan kualitas ASI. Adapun menu sehat bagi ibu menyusui adalah sebagai berikut:

Makan :

1. Nasi
2. Lauk pauk
3. Sayur
4. Buah

Minum :

1. Air putih
2. Jus buah
3. Susu
4. Sari kacang hijau
5. Sari kedelai
6. Dll (kurangi Teh, Kopi,
hindari minuman
beralkohol dan merokok
Fraser, 2009



Takaran yang dapat mencukupi kebutuhan nutrisi ibu menyusui adalah :

1. Makan dengan frekuensi 5-6 kali/ hari.
2. Minum dengan frekuensi 12- 16 kali/ hari.

Contoh : Bayi menyusu \pm setiap 3 jam sekali, **ibu dianjurkan minum 1 gelas setelah menyusui** sehingga dalam 24 jam jika bayi menyusu \pm 8 kali ibu pun sudah bisa minum minimal 8 gelas perhari ditambah 4-8 kali minum setelah makan maka ibu sudah minum 12-16 gelas/hari.

Jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI

1. Kacang- kacangan
Jenis kacang- kacangan terutama yang berwarna gelap seperti kacang merah, kenari dll.
2. Buah- buahan
Yang mengandung Vitamin C dan anti oksidan yang tinggi seperti Jeruk, blueberry, apel, pepaya, stroberi, alpukat.
3. Makanan pokok
Nasi dari beras putih atau merah, roti gandum, sereal/ bubur gandum, jagung, gandum, ubi/ singkong.
4. Sayur- sayuran
Sayuran yang berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli , labu siam, daun katuk, ketimun.
5. Lauk pauk
Ikan seperti Tuna, Salmon, Lele, daging ayam, telur, daging sapi, tahu, tempe.
6. Susu sapi maupun susu kedelai.

Pantangan bagi ibu menyusui :

1. Makanan dan minuman yang mengandung alcohol (bir, mix max dan sejenisnya, minuman bersoda seperti (sprite, coca cola, pepsi, Fanta) atau yang mengandung soda lainnya serta minuman yang mengandung caffein (coffe) dan teh.
2. Mengonsumsi obat- obatan tidak dengan resep dokter.
3. Mengonsumsi jamu-jamuan tanpa konsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan lainnya.
4. Merokok.

K. Pemberian Makanan Bayi Yang Optimal Melalui Sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui

1. Sarana pelayanan kesehatan mempunyai kebijakan tentang penerapan sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui dan melarang promosi susu formula.
2. Sarana pelayanan kesehatan melakukan pelatihan untuk staf sendiri atau lainnya.
3. Menyiapkan ibu hamil untuk mengetahui manfaat ASI dan memberikan konseling ibu penderita infeksi HIV positif.
4. Melakukan kontak menyusui dini bayi baru lahir (30 menit- 1 jam) setelah lahir.
5. Membantu ibu melakukan teknik menyusui yang benar (posisi peletakkan tubuh bayi, dan peletakkan mulut bayi pada payudara).
6. Hanya memberikan ASI saja tanpa minuman pralaktasi sejak bayi lahir.
7. Melaksanakan rawat gabung ibu dan bayi.
8. Melaksanakan pemberian ASI sesering dan semau bayi.

9. tidak memberikan dot atau kempeng.
10. menindaklanjuti ibu bayi setelah pulang dari sarana pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan DIY, 2014).

Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui Eksklusif Bagi Ibu/Masyarakat Yaitu :

1. Meminta hak untuk mendapatkan pelayanan inisiasi menyusui dini ketika persalinan.
2. Meminta hak untuk tidak memberikan asupan apapun selain ASI kepada bayi baru lahir.
3. Meminta Hak untuk bayi tidak ditempatkan terpisah dari ibunya.
4. Melaporkan pelanggaran – pelanggaran kode etik WHO terhadap pemasaran pengganti ASI.
5. Mendukung ibu menyusui dengan membuat tempat kerja yang memiliki fasilitas ruang menyusui.
6. Menciptakan kesempatan agar ibu dapat memerah ASI dan atau menyusui bayinya di tempat kerja.
7. Mendukung ibu untuk memberikan ASI kapanpun dan dimanapun.
8. Menghormati ibu menyusui di tempat umum.
9. Memantau pemberian ASI di lingkungan sekitarnya.
10. Memilih fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan yang menjalankan dan sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui (10 LMKM) (Roesli, 2008).

Ada tujuh langkah keberhasilan ASI eksklusif, langkah ini terutama bagi ibu bekerja, yaitu:

1. Mempersiapkan payudara jika diperlukan (memompa ASI sebelum bekerja).
2. Mempelajari ASI dan tat laksana menyusui.
3. Menciptakan dukungan keluarga, teman dan sebagainya.
4. Memilih tempat melahirkan RS/RB yang memasang slogan "sayang bayi" seperti "rumah sakit sayang bayi" atau "rumah bersalin sayang bayi".
5. Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif dan memberikan pelatihan kelas ASI bagi ibu hamil.
6. Mencari ahli persoalan menyusui seperti Klinik Laktasi dan atau konsultasi laktasi, untuk persiapan apabila menemui kesukaran.
7. Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui (Dinas Kesehatan DIY, 2014).

6. Metode

Metode ini sebagai penyempurnaan untuk meningkatkan partisipasi ibu menyusui melalui :

- a. Komunikasi efektif.
- b. Pemberian informasi.
- c. Memberikan pendidikan melalui penyuluhan.
- d. Pendampingan/melatih ibu untuk meningkatkan keberhasilan menyusui bagi ibu pada awal kehidupan bayi.
- e. Memfasilitasi saat kunjungan rumah.
- f. Pemberian motivasi.

- g. Penyelesaian masalah melalui curah pendapat yang dihadapi ibu terkait kondisi payudara dan faktor psikologis yang mempengaruhi ibu dalam menyusui.
- h. Konsultasi kepada konselor/tenaga kesehatan dan rujukan.

7. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pada peningkatan cakupan ASI eksklusif melalui pedoman ini yaitu:

- a. Camat
- b. Lurah
- c. PKK Pokja 4
- d. Motivator/fasilitator ASI eksklusif
- e. KP-ibu/KP-ASI
- f. Ibu menyusui
- g. Keluarga dan masyarakat

8. Langkah-langkah Kegiatan

- a. Penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menyusui.
- b. Penyuluhan dapat dilakukan di KP-ibu dan KP-ASI di posyandu, PKK, Apsari.
- c. Pendampingan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi ibu dalam menyusui pertama dan yang memiliki masalah.
- d. Kunjungan rumah ibu menyusui dalam memberikan dukungan kepada ibu.
- e. Membina dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak dalam upaya promosi dan pencegahan.
- f. Menampung hambatan dan permasalahan (aspirasi dari masyarakat)

ke pemerintah.

- g. Menghubungkan dan memfasilitasi terkait dengan kebutuhan ibu menyusui untuk ASI eksklusif.
- h. Tidak menggurui masyarakat

9. Instrumen dan Format Pemantauan ASI Eksklusif (E1, E2, E3, E4, E5, E6)

Pemantauan ASI eksklusif menurut Kemenkes (2000) yaitu:

- a. Indikator pemantauan

Dalam pemantauan pemberian ASI Eksklusif digunakan kode sebagai berikut:

AE1 = Apabila sampai berumur 1 bulan hanya diberikan ASI saja.

AE2 = Apabila sampai berumur 2 bulan hanya diberikan ASI saja.

AE3 = Apabila sampai berumur 3 bulan hanya diberikan ASI saja.

AE4 = Apabila sampai berumur 4 bulan hanya diberikan ASI saja.

AE5 = Apabila sampai berumur 5 bulan hanya diberikan ASI saja.

AE6 = Apabila sampai berumur 6 bulan hanya diberikan ASI saja.

- b. Pelaksana pemantauan

Petugas/Puskesmas sebagai provider (penanggung jawab program ASI eksklusif ke desa).

- c. Waktu pemantauan

Pemantaun dilaksanakan setiap bulan sesuai kegiatan Posyandu selama ini, namun sebaiknya tersendiri pada kelompok pendukung ibu (KP-ibu).

d. Pengolahan data

Rumus:

Jumlah bayi yang diberikan ASI saja sampai umur/6 bulan (AE6)

$AE6 \times 100\% =$

Jumlah seluruh bayi yang berumur 6 bulan

contoh sbb:

1) jumlah data AE6 (bayi yang hanya diberikan ASI saja sampai umur 6 bulan)

misalnya 30 orang

2) jumlah bayi yang berumur 6 bulan, misalnya 80 orang

3) hitung persentase menyusui eksklusif sampai bayi 6 bulan sbb:

$30/80 \times 100\%$

Persentase AE6 = ----- x 100%=

Catatan:

Cara menghitung persentase AE1, AE2, AE3, AE4 dan AE5 sama seperti di atas.

Setelah selesai proses penghitungan, maka klasifikasikan hasil monitoring sebagai berikut:

- warna hijau (baik), bila persentase AE6 80%
- warna kuning (sedang) bila persentase AE6 antara 50% - < 80%
- warna merah (kurang) bila persentase AE6 < 50%

e. Penyajian data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk:

a) Diagram balok

Hasil pengolahan data disajikan berupa diagram balok dengan menggunakan warna seperti tersebut di atas. Penyajian data diharapkan dapat menggambarkan kecenderungan situasi pemberian ASI Eksklusif dari waktu ke waktu.

contoh:

Kecenderungan pemberian ASI Eksklusif di Posyandu “Rajin”.

b) Peta

Penyajian data untuk menggambarkan situasi pemberian ASI Eksklusif dapat juga dilakukan dalam bentuk peta.

Contoh:

Peta Pemberian ASI Eksklusif Puskesmas Kecamatan Sergep, DIY

Bulan Januari 2017

10. Wadah/Lembaga

PKK, Kecamatan, Kelurahan (Pokja IV)

Dasa wisma

KP-ibu

11. Ketenagaan dalam Pelaksanaan Kegiatan

- a. Pemerintah dilaksanakan oleh provider dari puskesmas sebagai penanggung jawab program ASI eksklusif.
- b. Tenaga kesehatan yang telah dilatih sebagai konselor ASI eksklusif.
- c. Fasilitator/motivator dari masyarakat
- d. Tokoh masyarakat untuk memberikan dukungan (sarana

prasarana, motivasi dan tindakan-tindakan yang diperlukan).

12. Penyelenggaraan

- a. Melalui upaya-upaya kesehatan yang ada di masyarakat melalui KP-ibu dan KP-ASI.
- b. Pertemuan rutin kelompok pendukung ASI eksklusif melalui partisipasi dan peran aktif dari ibu menyusui.
- c. Lingkungan sosial yang sehat termasuk lingkungan keluarga.
- d. Dukungan prioritas anggaran program ASI eksklusif oleh pemerintah desa.

13. Pengawasan

Melalui kelompok dasa wisma, RT/RW dan kelurahan serta puskesmas (bidan desa sebagai penanggung jawab ASI eksklusif) melalui koordinasi kerja sama lintas program lintas sektoral.

14. Pengendalian

- a. Koordinasi dinas kesehatan beserta kecamatan.
- b. Pencatatan dan pelaporan program ASI eksklusif oleh penanggung jawab provider di puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 2014. *Profil Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 2013*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Fraser & Cooper A. 2009. *Myles Text Book for Midwives*. Elsevier. United Kingdom.
- Kemendes, RI .2013. *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- . 2012. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang “Kewajiban Ibu Memberikan ASI pada Bayinya Secara Eksklusif”.
- . 2011. *Manajemen Bayi Berat Lahir Rendah Untuk Bidan di Desa*. Jakarta.
- . 2008. *Paket Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif 6 bulan*. Jakarta.
- . 2000. *Pedoman ASI eksklusif*. Jakarta
- Kay-Hatfield, J. 2011. *Exploring the Factors that Influence Adolescent Mother’s Choice of Infant Feeding Method*. Paper presented at the Conference of Consultant for Community Nurses Association of Canada, Canada.
- Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi. 2003. Undang-undang Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003.
- Panduan bagi kader untuk bayi prematur dalam pemberian ASI. 2016. UNISA: Yogyakarta
- Roesli, 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI*. Jakarta: Dunia Sehat.
- UNICEF 2001. *Paket Konseling : Pemberian Makan Bayi dan Anak*. Jakarta: Unicef.
- WHO. 2011. *Guidelines on Optimal feeding of low birth weight infants in low- and middle-income countries*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.