

BUKU PANDUAN AYAH ASI

TIM PENYUSUN

Dr. Mufdlilah, S.SiT., MSc
Siti Zakiah Zulfa, SST
Reza Bintangdari Johan, SST



BUKU PANDUAN AYAH ASI

TIM PENYUSUN:

Dr. Mufdlilah, S.SiT., MSc
Siti Zakiah Zulfa, SST
Reza Bintangdari Johan, SST

Sampul : @bay

Layout : John Budi

Cetakan : Pertama, Juni 2019

ISBN : 978-623-7323-04-4

PENERBIT

Nuha Medika

Pelemsari, RT. 03/01, Prenggan, Kotagede1, Yogyakarta
Telp : 081228153789 / 0822 2504 4238
Email : nuhamedika@gmail.com - nuhamedika@yahoo.com
Facebook : www.facebook.com/nuhamedika
Homepage : www.nuhamedika.com

©2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang, dilarang keras menterjemahkan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit.

ISI DILUAR TANGGUNG JAWAB PERCETAKAN

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Buku Panduan Ayah ASI sebagai referensi dalam dunia kesehatan untuk memahami lebih jauh tentang peran ayah dalam mendukung terlaksananya ASI Eksklusif. Penulis berharap buku ini mampu memenuhi keinginan pembaca dalam mendapatkan pengetahuan yang berkaitan dengan peran ayah ASI dan ASI eksklusif itu sendiri.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan berperan aktif dalam penyelesaian buku ini. Penulis menyadari dalam penyusunan buku ini masih banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun cara penulisan. Oleh karena itu masukan dan saran dari seluruh pihak sangat penulis harapkan sebagai bahan untuk perbaikan dalam penulisan selanjutnya. Semoga buku panduan ini bermanfaat bagi ayah dan ibu menyusui, tenaga kesehatan, keluarga dan masyarakat serta semua pihak yang berkepentingan. Amin ya rabbal'alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Dasar Hukum.....	3
C. Tujuan Buku Panduan.....	3
D. Manfaat Buku Panduan.....	4
BAB II MATERI ASI.....	5
1. Peran Ayah Dalam Inisiasi Menyusui Dini (IMD).....	5
2. Mengenal ASI Eksklusif.....	8
3. Mengenal Gizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui.....	19
4. Mengenal Teknik Menyusui Saat Mendampingi Ibu.....	23
5. Mengenal ASI Perah (ASIP).....	26
6. Mengenal Pijat Oksitosin Untuk Ibu Menyusui.....	32
BAB III MATERI AYAH ASI.....	35
A. Pengertian Ayah ASI.....	35
B. Tujuan Ayah ASI.....	35
C. Manfaat Ayah ASI.....	35
D. Peran Ayah ASI.....	36
E. Cara Menjadi Ayah ASI.....	38
F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ayah Mendukung ASI Eksklusif.....	39

BAB IV MATERI ASUHAN BAYI	41
A. Mengenal Teknik Menyendawakan Bayi.....	41
B. Mengenal Teknik Memandikan Bayi.....	42
C. Mengenal Pijat Bayi.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Modal dasar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan disertai dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sejak usia dini. ASI membantu pertumbuhan dan perkembangan secara optimal serta melindungi terhadap penyakit. Manfaat ASI akan lebih optimal jika pemberian ASI dilakukan secara eksklusif tanpa pemberian makanan tambahan lain, selama 6 bulan pertama kehidupan. Proses menyusui ASI eksklusif dapat dimulai secepatnya setelah bayi dilahirkan, proses ini dalam dunia kesehatan disebut Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Setiap tahun terdapat 1-1,5 juta bayi di dunia meninggal karena tidak diberi ASI eksklusif. Lebih lanjut, sekitar 30.000 kematian balita di Indonesia dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif. Menurut hasil survey data dan informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018 persentase bayi baru lahir mendapat IMD mencapai angka 71,34%, kendati demikian angka tersebut masih jauh dari target yaitu sebesar 90%. Sedangkan persentase bayi mendapat ASI eksklusif sebanyak 65,16%, angka ini terbilang masih rendah apabila merujuk pada capaian target yang harus menembus angka 80%. Di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta persentase bayi baru lahir mendapat IMD sebesar 87,50%, sedangkan persentase bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 76,17%.

Keberhasilan ibu dalam melakukan IMD dan pemberian ASI Eksklusif sangat dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga terutama dukungan dari suami yang disebut dengan *Breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah dukungan penuh dari seorang suami kepada istrinya dalam proses menyusui.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Evareny (2010) praktik pemberian ASI secara eksklusif meningkat 2,25 kali lebih tinggi pada kelompok ayah mendukung ASI eksklusif dibandingkan pada kelompok ayah yang tidak mendukung ASI eksklusif.

Pada kenyataannya keterlibatan ayah dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif masih kurang, salah satunya karena secara kultural ada pembagian peran dimana ayah berperan sebagai pencari nafkah dan urusan rumah tangga sepenuhnya menjadi urusan ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurafifah (2016) terkait tentang *Breastfeeding father* terhadap kejadian *Postpartum blues* menyatakan bahwa keterlibatan ayah sebagai *Breastfeeding father* dengan kategori kurang sebanyak 66,7%, lebih rinci dijelaskan keterlibatan ayah dengan kategori kurang sebanyak 100% pada masa kehamilan, 100% pada masa persalinan dan 86,7% pada masa nifas.

Mengingat pentingnya pemberian ASI eksklusif untuk pertumbuhan dan perkembangan anak maka dukungan dari ayah agar ibu memberikan ASI eksklusif menjadi penting. Dukungan dari ayah mempermudah ibu dalam proses menyusui dimana kondisi mental ibu akan stabil, tidak stress, terhindar dari kelelahan sehingga ibu dapat memberikan ASI terbaik. Berdasarkan hasil analisa yang menjadi permasalahan adalah kurangnya peran ayah untuk terlibat dalam proses menyusui, sehingga diperlukan solusi yang baik dengan mengenalkan dan mengajak para ayah agar ikut berperan serta dan terlibat dalam proses menyusui seperti mendukung, memotivasi dan mendampingi ibu agar sukses menyusui secara eksklusif. Buku ini menjadi panduan bagi ayah agar dapat memberikan dukungan secara optimal kepada ibu dalam menyukseskan ASI eksklusif.

B. DASAR HUKUM

Rendahnya angka cakupan pemberian ASI eksklusif merupakan permasalahan global serta menjadi perhatian khusus baik di negara maju maupun di negara berkembang. Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah agar dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Salah satu bukti nyata upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan membuat kebijakan-kebijakan mengenai ASI eksklusif. Di negara maju seperti Amerika Serikat khususnya di Texas, kebijakan yang dibuat adalah dengan menyediakan intensif bagi perusahaan swasta yang mendorong ibu untuk tetap melanjutkan pemberian ASI setelah masa cuti berakhir. Sedangkan di negara berkembang khususnya Indonesia, kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh pemerintah mengenai ASI eksklusif diantaranya dapat dilihat dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif dan peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 15 tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan/atau pemerah air susu ibu. Disebutkan bahwa tujuan adanya peraturan tersebut adalah untuk menjamin pemenuhan hak bayi dalam mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai usia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah terhadap pemberian ASI eksklusif.

C. TUJUAN BUKU PANDUAN

1. Meningkatkan partisipasi ayah selama proses menyusui ASI eksklusif.
2. Meningkatkan peran ayah selama proses menyusui ASI eksklusif.
3. Meningkatkan dukungan ayah selama proses menyusui ASI eksklusif.
4. Meningkatkan rasa kepedulian ayah terhadap ibu dan bayi selama proses menyusui ASI eksklusif.

5. Meningkatkan rasa percaya diri, informasi, pengalaman dan keterampilan ayah tentang ASI eksklusif.

D. MANFAAT BUKU PANDUAN

1. Sebagai acuan bagi calon orang tua dan orang tua, terutama bagi ayah dan ibu menyusui yang tidak mendapatkan dan/atau kesulitan mendapatkan informasi secara langsung karena keadaan tertentu.
2. Menambah pengetahuan calon orang tua dan orang tua, terutama bagi ayah dan ibu menyusui agar memperoleh informasi yang benar tentang ASI eksklusif serta hal yang harus dilakukan untuk menyukseskan ASI eksklusif.
3. Membangun sikap ayah dan ibu menyusui yang baik dan benar dalam proses menyusui ASI eksklusif.
4. Membangun persepsi yang sama sehingga terjalin komunikasi efektif antara ayah dan ibu menyusui.

BAB II

MATERI ASI

1. PERAN AYAH DALAM INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

A. PENGERTIAN IMD

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses alami bayi untuk menyusu pertama kali dengan memberikan kesempatan pada bayi untuk mencari dan menghisap ASI melalui proses *skin to skin* dengan usahanya sendiri dalam satu jam pertama pada awal kehidupannya.

MENGAPA IMD PENTING ?

1. IMD pada 1 jam pertama kehidupan; mencegah 22% kematian bayi pada usia ≤ 28 hari.
2. IMD pada ≥ 2 jam dan ≤ 24 jam; mencegah 16% kematian bayi usia ≤ 28 hari.

B. MANFAAT MELAKUKAN IMD

BAGI BAYI	BAGI IBU
1. Mencegah kematian karena berbagai penyakit seperti sepsis, pneumonia dan diare.	1. Meningkatkan kadar hormon oksitosin secara signifikan. Hormon ini akan merangsang kontraksi uterus sehingga lebih cepat menghentikan perdarahan pasca persalinan.
2. Mencegah hipotermi (kedinginan).	
3. Bayi mendapatkan kolostrum yang kaya akan antibodi (sistem kekebalan tubuh).	

4. Bayi mendapatkan bakteri baik saat menjilat kulit ibu pada proses IMD.	2. Meningkatkan rasa kasih sayang dan rasa aman.
5. Mencegah hipoglikemi (kadar gula darah dalam tubuh rendah).	3. Terjalin ikatan batin yang kuat antara ibu dan bayi.
6. Meningkatkan kecerdasan.	4. Meningkatkan produksi ASI. Hal ini karena isapan bayi saat melakukan IMD memicu produksi hormon prolaktin yang akan merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI.
7. Menurunkan kejadian ikterus, karena kontak kulit saat melakukan IMD menormalkan kadar bilirubin dan mempercepat pengeluaran mekonium.	
8. Membuat pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil.	

C. TEKNIK MELAKUKAN IMD

- Mengeringkan seluruh tubuh bayi kecuali kedua tangannya segera setelah lahir.
- Memosisikan bayi tengkurap di dada ibu dengan kepala menghadap ke samping kanan atau kiri.
- Meletakkan kedua telapak tangan bayi di payudara ibu.
- Memakaikan topi di kepala bayi.
- Menyelimuti bayi dan ibu.



Penting !
Ibu yang melahirkan secara sectio caesarea (SC) tetap bisa melakukan IMD

D. PERAN AYAH DALAM IMD

- Mendorong ibu dan tenaga kesehatan yang membantu proses persalinan untuk melakukan IMD
- Selalu mendampingi ibu selama proses IMD
- Memberikan informasi kepada ibu akan pentingnya melakukan IMD
- Membantu mempersiapkan perlengkapan IMD, seperti topi bayi dan selimut
- Membantu meletakkan bayi ke dada ibu setelah melahirkan untuk melakukan IMD
- Menganjurkan ibu untuk membiarkan bayi melakukan *skin to skin* atau kontak kulit antara bayi dan ibu selama satu jam pertama setelah melahirkan
- Mengajarkan ibu untuk membiarkan bayi merangkak mencari payudara sendiri selama IMD
- Membantu mengawasi posisi bayi di dada ibu selama proses IMD
- Memberikan dukungan emosional atau psikologi, seperti menjaga perasaan ibu dengan memberikan perhatian dan kasih sayang serta menunjukkan sikap ramah, tidak merasa khawatir ketika bayi di tengkurapkan di perut ibu tanpa dibedong, memberikan motivasi kepada ibu untuk melakukan IMD, mengingatkan ibu agar tidak cemas pada saat IMD, memberikan perhatian ketika ibu merasa risih karena setelah melahirkan bayi diletakkan di atas perut ibu, memberikan pujian dan sanjungan kepada ibu dan bayi selama melakukan IMD
- Memberikan makanan atau minuman yang diinginkan ibu selama IMD

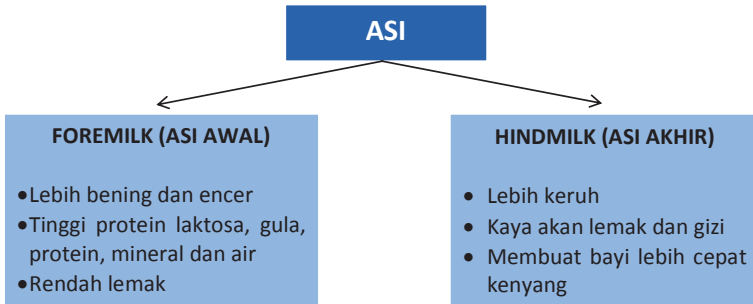
2. MENGENAL ASI EKSKLUSIF

A. PENGERTIAN ASI EKSKLUSIF

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diproduksi secara alamiah oleh kelenjar payudara berupa susu terbaik bernutrisi tinggi. Sedangkan ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan tanpa ada tambahan makanan atau minuman lain kecuali vitamin, suplemen mineral dan obat-obatan.

B. JENIS-JENIS ASI

Kolostrum	<ul style="list-style-type: none">• keluar pada hari 1 sd 3• berwarna kekuningan dan kental• konsentrasinya agak kasar (mengandung butiran lemak dan sel-sel epitel)	<ul style="list-style-type: none">• tinggi protein dan zat antibodi (kekebalan tubuh)• rendah lemak, laktosa mineral, garam, vit. A, nitrogen dan sel darah putih
ASI Peralihan	<ul style="list-style-type: none">• keluar pada hari 4 s/d 10• volume ASI meningkat	<ul style="list-style-type: none">• tinggi lemak, laktosa, vit. larut air dan karbohidrat• rendah protein dan mineral
ASI Matang	<ul style="list-style-type: none">• keluar pada hari 10 dan seterusnya• berwarna putih kekuning-kuningan	<ul style="list-style-type: none">• tinggi lemak dan karbohidrat• rendah protein



KOMPOSISI ASI BERBEDA SETIAP WAKTU SESUAI DENGAN STADIUM MENYUSUI, RAS, NUTRISI DAN DIET IBU

ASI yang berwarna kekuningan bukan ASI basi melainkan Kolostrum, jangan dibuang!!!

C. MANFAAT ASI

Bagi Ibu	Bagi Bayi
<ul style="list-style-type: none"> • Mencegah perdarahan setelah persalinan • Mempercepat pengecilan rahim setelah melahirkan • Mengurangi pengeroposan tulang • Mengurangi resiko kanker seperti kanker payudara dan kanker ovarium • Sebagai metode kontrasepsi MAL (Metode Amenore Laktasi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber gizi yang lengkap • Sebagai imunisasi awal untuk meningkatkan daya tahan tubuh • Mencegah penyakit infeksi • Mencegah malnutrisi pada bayi • Mencegah kanker limfomaligna pada bayi • Mengoptimalkan perkembangan bayi • Meningkatkan kecerdasan otak serta

<ul style="list-style-type: none"> • Menunda masa subur • Mengurangi anemia • Mudah, praktis, hemat dan bersih • Meningkatkan jalinan psikologis antara ibu dan bayi • Memberi kepuasan kepada ibu karena kebutuhan bayi terpenuhi dengan baik • Mempercepat kembali ke berat badan semula 	<ul style="list-style-type: none"> emosional dan spiritual bayi • Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian bicara • Menunjang perkembangan motorik • Mencegah kerusakan gigi • Tidak menyebabkan alergi.
--	---

D. PERBEDAAN ASI DENGAN SUSU FORMULA

NUTRISI	ASI	SUSU FORMULA	INFORMASI
Lemak	Kaya asam lemak omega 3 termasuk DHA dan AA	Tidak mengandung DHA dan AA	Asam lemak dibutuhkan untuk membangun otak dan sangat penting pada bulan-bulan awal kehidupan bayi
	Menyesuaikan kebutuhan bayi Kadar asam lemak menurun seiring bertambahnya usia bayi	Tidak dapat menyesuaikan kebutuhan bayi	DHA, AA, dan kolesterol adalah nutrisi penting yang membantu tumbuh kembang bayi
	Seluruhnya diserap oleh tubuh bayi	Tidak sepenuhnya diserap tubuh bayi	Jika semua kurang, maka bayi kekurangan kekebalan tubuh dan beresiko mengalami masalah jantung serta sistem saraf pusat
	Kaya kolesterol dan memberi energi bayi yang sedang tumbuh	Tidak kaya kolesterol	
	Mengandung enzim lipase yang berguna untuk mencerna lemak	Tidak memiliki enzim lipase	Tidak adanya enzim lipase dapat menyebabkan bau tak sedap pada feses bayi karena lemak tidak dicerna dengan baik

Protein	Memiliki 2 jenis protein: kasein dan whey	Mengandung protein kasein yang tidak mudah dicerna	protein susu formula bisa menyebabkan alergi pada beberapa bayi
	Protein dalam ASI diserap sepenuhnya oleh bayi	Protein susu formula tidak sepenuhnya dicerna oleh bayi sehingga banyak yang dibuang oleh tubuh	Protein ASI tidak menyebabkan alergi
	Tingkat protein ASI lebih tinggi pada ibu yang melahirkan prematur	Kerja ginjal menjadi lebih berat karena harus membuang protein yang tidak digunakan tubuh	
	Mengandung laktoferin untuk meningkatkan kesehatan pencernaan serta lisozim untuk antimikroba	Tidak mengandung laktoferin dan lisozim	
	Kaya protein pembentuk tubuh dan otak	Tidak memiliki enzim pertumbuhan	
	Mengandung beberapa protein penginduksi tidur sehingga bayi mudah tertidur	Tidak memiliki enzim penginduksi tidur	
Karbohidrat	Kaya laktosa, galaktosa dan glukosa	Mengandung sedikit atau bahkan tidak ada laktosa	Karbohidrat seperti oligosakarida dan laktosa dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi
	Kaya oligosakarida yang membantu pengenalan dan pengikatan sel serta penting bagi kesehatan usus	Kekurangan oligosakarida	
Penguat imun tubuh	Memproduksi sel darah merah ke bayi dalam jumlah jutaan setiap kali bayi menyusui	Tidak memiliki sel darah putih hidup sehingga hanya memberi sedikit kekebalan tubuh pada bayi	Jika kuman menyerang, ibu bisa memberikan antibodi dan memberikannya ke bayi sehingga membantu bayi mendapatkan sistem kekebalan tubuh
	Kaya imunoglobulin	Memiliki sangat sedikit	

	yang memperkuat sistem imun lokal saluran cerna	imunoglobulin, bahkan hampir tidak ada	
Vitamin dan mineral	Mengandung berbagai vitamin dan mineral termasuk zat besi, seng dan kalsium	Tidak mengandung vitamin dan mineral setinggi ASI	Vitamin dan mineral dalam ASI mudah diserap oleh bayi
	Zat besi, seng dan kalsium mudah diserap oleh tubuh, bahkan 75% zat besi dapat diserap	Kandungan zat besi hanya terserap sebanyak 5-7% oleh bayi	Karena susu formula tidak memiliki banyak vitamin dan mineral yang mudah diserap, maka bahan-bahan tersebut ditambahkan dalam kandungan susu formula
	Mengandung antioksidan selenium	Sebagian besar susu formula hampir tidak mengandung selenium	Vitamin dan mineral tambahan pada susu formula membuatnya sulit dicerna bayi
Enzim dan hormon	ASI mengandung 2 enzim pencernaan penting: lipase dan amilase	Pengolahan berlebihan untuk memproduksi susu formula dapat membunuh enzim pencernaan apapun	Enzim pencernaan membantu tumbuh kembang pencernaan bayi
	Kaya hormon termasuk prolaktin, oksitosin, dan tiroid	Susu formula tidak mengandung hormon	Hormon juga diperlukan untuk tumbuh kembang. Tidak ada hormon dan enzim dapat menghambat pertumbuhan bayi
	Enzim dan hormon mungkin berbeda pada setiap ibu menyusui	Susu formula rasanya sama dan seragam sehingga bisa membuat bayi bosan	Bayi bisa menikmati rasa yang berbeda melalui ASI.

E. KERUGIAN TIDAK MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF

1. Bayi kekurangan gizi besi.
2. Produksi ASI berkurang.
3. Menimbulkan gangguan pencernaan seperti kram usus, konstipasi atau timbulnya gas.

4. Bayi kelebihan natrium (hipernatremia) yang dapat memicu terjadinya hipertensi.
5. Bayi beresiko terkena obesitas dan kolesterol tinggi.
6. Memicu timbulnya alergi makanan pada bayi.
7. Bayi mudah sakit seperti batuk, pilek, demam, sembelit atau diare

F. PENYEBAB KEGAGALAN ASI EKSKLUSIF

1. Anggapan bahwa ASI tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi.
2. Anggapan bahwa susu formula lebih baik dari ASI.
3. Kekhawatiran berat badan akan meningkat dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui.
4. Ibu bekerja diluar rumah sehingga tidak dapat memberikan ASI eksklusif.
5. Bayi baru lahir tidak dilakukan IMD.
6. Teknik pemberian ASI yang salah.
7. Kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan dan pelayanan kesehatan, seperti tenaga kesehatan tidak menjelaskan tentang ASI eksklusif dan tidak ada fasilitas rawat gabung di rumah sakit.
8. Kurangnya pengetahuan ibu tentang keunggulan ASI dan proses produksi ASI.
9. Kurangnya persiapan fisik dan psikologis ibu.
10. Kurangnya dukungan dari keluarga terutama suami untuk menyusui secara eksklusif.
11. Kurangnya dukungan laktasi (menyusui) di tempat kerja, seperti perusahaan yang tidak menyediakan ruang laktasi atau bahkan tidak mengizinkan karyawan untuk memerah ASI.
12. Kurangnya dukungan lingkungan, seperti mitos-mitos yang merugikan tentang ASI eksklusif.

13. Usia ibu mempengaruhi kemampuan laktasi. Ibu yang berusia 20-30 tahun memiliki kemampuan laktasi yang lebih baik dibandingkan yang berusia ≥ 30 tahun.

G. CARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Semakin sering bayi menyusui maka produksi ASI semakin lancar

1. Membiasakan untuk menyusui bayi sesering mungkin. Susui setiap 2 jam sekali, apabila bayi tidur maka bangunkan bayi meskipun malam hari.
2. Menyusui bayi pada payudara sebelah kanan dan kiri secara bergantian.
Gantilah payudara saat ibu merasa payudara yang disusukan kepada bayi benar-benar kosong
3. Melakukan cukup istirahat untuk menghindari lelah
4. Melakukan pijat oksitosin.
5. Meningkatkan asupan makanan yang kaya protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral.
6. Memperbanyak minum air putih minimal 12-16 gelas setiap hari.
7. Menghindari kebiasaan yang merugikan seperti merokok atau minum alkohol.

H. MASALAH SELAMA MENYUSUI DAN CARA MENGATASI

1. MASALAH PADA IBU

Masalah Selama Menyusui	Cara Mengatasi
Kurang percaya diri dan timbul stres	Memberikan dukungan dari keluarga terutama suami
Puting susu terbenam	<p>Melakukan perawatan payudara dengan perasat <i>Hoffman</i> secara teratur.</p> <p>Perasat <i>Hoffman</i> : Meletakkan ibu jari dan jari telunjuk diantara puting (saling berhadapan). Menekan kedua jari sambil menarik puting keluar. Lalu pindah posisi kedua jari mengikuti putaran arah jarum jam. Lakukanlah hal yang sama pada kedua payudara.</p> <p>Jika puting susu masih terbenam, keluarkan ASI dengan tangan atau pompa dan berikan kepada bayi menggunakan sendok/cangkir/sedotan.</p> <p>Usahakan untuk tetap menyusui bayi untuk merangsang puting agar menonjol</p>
Puting susu lecet	<p>Mengolesi puting susu dengan ASI sebelum dan setelah menyusui</p> <p>Memastikan bahwa posisi dan teknik menyusui benar</p>
Payudara bengkak	<p>Mengompres payudara dengan air hangat</p> <p>Menyusui bayi tanpa dijadwal sampai payudara terasa kosong</p> <p>Menyusui bayi lebih sering</p> <p>Menyusui bayi dengan posisi yang benar</p> <p>Mengubah-ubah posisi menyusui agar</p>

Masalah Selama Menyusui	Cara Mengatasi
Saluran ASI tersumbat	<p>semua saluran ASI dapat dikosongkan</p> <p>Sebaiknya ibu lebih sering menyusui dari payudara yang tersumbat</p> <p>Memijat daerah yang tersumbat kearah puting agar ASI bisa keluar</p>
<p>Mastitis / Radang Payudara :</p> <p>Payudara merah, bengkak, nyeri dan panas</p> <p>Demam bahkan disertai menggigil</p> <p>Terjadi 1-3 minggu pasca melahirkan</p>	<p>Konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan terapi antibiotik dan penghilang nyeri</p> <p>Mengompres payudara dengan air hangat</p> <p>Cukup istirahat dan banyak minum</p> <p>Ibu tetap dapat menyusui bayinya</p>
<p>Abses payudara :</p> <p>Payudara merah mengkilap, terdapat benjolan berisi cairan nanah</p>	<p>Jangan menyusui bayi menggunakan payudara yang abses</p> <p>Cukup istirahat</p> <p>Memerlukan tindakan pembedahan</p> <p>Rujuk ibu ke dokter bedah untuk dilakukan insisi dan drainase nanah</p> <p>Pemberian antibiotik dosis tinggi dan analgesik oleh dokter.</p>

2. Masalah Pada Bayi

Masalah Selama Menyusui	Cara Mengatasi
Bayi sering menangis	<p>Bayi menangis belum tentu lapar</p> <p>Periksa popok bayi, mungkin basah</p> <p>Gendong atau peluk bayi</p> <p>Susui bayi mungkin karena kurang ASI</p>
Bayi bingung puting	<p>Memastikan posisi dan teknik menyusui benar</p> <p>Secara bertahap tawarkan selalu payudara setiap bayi ingin minum</p> <p>ASI dapat diperah dan diberikan kepada bayi dengan cangkir atau sendok sampai bayi dapat menyusu</p> <p>Jangan mudah mengganti ASI dengan susu formula tanpa indikasi tepat</p> <p>Bila ada indikasi medis untuk diberikan susu formula, hindari menggunakan dot atau kempeng</p>
Bayi tidak tidur sepanjang malam	<p>Menidurkan bayi disamping ibu dan susui lebih sering pada malam hari</p> <p>Bayi muda perlu menyusu lebih sering</p> <p>Berikan ASI saja</p>
Bayi banyak tidur	<p>Meletakkan bayi di dada ibu sesering mungkin untuk melihat tanda-tanda bayi terbangun dan segera susukan bayi</p> <p>Meneteskan ASI perah ke mulut bayi</p> <p>Meredupkan cahaya dalam ruangan agar bayi membuka mata</p>

Masalah Selama Menyusui	Cara Mengatasi
	Merangsang reflex rooting dengan menyentuh pipi bayi menggunakan puting
Bayi menolak menyusui	<p>Mungkin bayi bingung puting karena sudah pernah diberikan susu botol</p> <p>Tetap berikan ASI saja (tunggu bayi benar-benar lapar)</p> <p>Memastikan bayi menyusui sampai air susu habis</p> <p>Memberikan perhatian dan kasih sayang</p>
Bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dan Prematur	<p>Memberikan bayi ASI sesering mungkin. Minum setiap 2 jam</p> <p>Jika belum bisa menyusui, perah ASI dengan tangan atau pompa. Berikan dengan sendok atau cangkir</p> <p>Untuk merangsang menghisap, sentuh langit-langit bayi dengan jari ibu yang bersih</p>
Bayi Kuning (Ikterus)	<p>Menyusui bayi segera setelah lahir</p> <p>Menyusui bayi sesering mungkin tanpa dibatasi untuk mengatasi bayi kuning lebih cepat</p>
Bayi sakit	<p>Tetap menyusui bayi sesering mungkin</p> <p>Bawa bayi ke sarana kesehatan/ tenaga kesehatan</p>
Bayi kembar	<p>Posisi menyusui yang mudah adalah dibawah lengan</p> <p>Lebih baik menyusui bayi secara bersamaan</p> <p>Menyusui bayi lebih sering sesuai keinginan masing-masing bayi, umumnya > 20 menit.</p>

INFORMASI :

Menyusui tidak menyebabkan payudara kendur

Bentuk payudara (kecil atau besar) tidak mempengaruhi produksi ASI

Semakin sering menyusui semakin banyak menghasilkan ASI

Putting susu terbenam tetap bisa menyusui

Semua kebutuhan bayi selama 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja

Tidak ada makanan/minuman yang dapat mengganti ASI

Bayi baru lahir dapat bertahan tanpa makan/minum sampai 2x24 jam sejak lahir

3. MENGENAL GIZI SEIMBANG BAGI IBU MENYUSUI

4.

Ibu menyusui membutuhkan gizi lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak menyusui dan masa kehamilan

- **Energi tambahan sebesar 500 kalori/hari** dalam 6 bulan pertama menyusui
- Total kebutuhan **energi selama menyusui 2400 kkal/hari**
- Dalam pelaksanaannya dibagi menjadi **3x makan utama dan 3x makan selingan**

Tips!

Untuk mengetahui terpenuhinya energi dengan cara menimbang berat badan. Bila terjadi penurunan $>0,9$ kg/minggu setelah 3 minggu pertama menyusui berarti kebutuhan kalori tidak tercukupi sehingga akan mengganggu produksi ASI

Karbohidrat : 6 bulan pertama menyusui kebutuhan meningkat menjadi 65 gr/hari = 1½ porsi nasi.	Vit. dan mineral : dibutuhkan Vit. B1, B6, B2, B12, Vit. A, yodium dan selenium. Kebutuhan Vit. dan mineral sebanyak 3 porsi/hari dari sayuran dan buah-buahan.
Protein : butuh tambahan sebesar 17 gr = 1 porsi daging (35 gr) + 1 porsi tempe (50 gr).	Untuk mencegah kekurangan gizi ibu menyusui memerlukan :
Lemak : dibutuhkan 4 sendok minyak = 20 gr. Lemak yang dibutuhkan lemak tak jenuh ganda seperti omega-6 dan omega-3 = ikan 2-3 kali per minggu.	Konsumsi suplemen Vit. A 200.000 IU Konsumsi tambahan zat besi minimal 20-60 mg/hari Bila saat hamil direkomendasikan untuk konsumsi suplemen iodin , maka dilanjutkan saat menyusui
Cairan : minum 2-3 liter air/hari = 12-13 gelas/hari.	Minum 3-4 sajian/hari produk susu , bila masih kurang maka konsumsi suplemen kalsium

A. SUMBER MAKANAN BERGIZI IBU MENYUSUI

Karbohidrat nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, roti, makaroni dan jagung

Protein Hewani	ikan, daging, telur, unggas, susu dan hasil olahannya
Protein Nabati	tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahannya (susu kedelai)
Lemak	Omega-3 : ikan salmon, tuna, kakap, tongkol, lemuru, tenggiri, sarden dan cacalalang Omega-6 : minyak kedelai, minyak jagung dan minyak bunga matahari
Vit. dan Mineral	Zat besi : kuning telur, hati, daging, makanan laut (ikan dan kerang), kacang-kacangan dan sayuran hijau

Yodium : minyak ikan, ikan laut dan garam beryodium

Kalsium : susu, keju, teri, kacang-kacangan

Vit. A : kuning telur, hati, mentega, sayuran hijau da buah berwarna kuning

Vit. C : buah dengan rasa kecut seperti jeruk, mangga, sirsak, apel, tomat da sebagainya

Vit. B1 dan B12 : padi, kacang-kacangan, hati, telur, ikan dan lain-lain

B. MAKANAN YANG DAPAT MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Kacang-kacangan terutama yang berwarna gelap	Kacang merah, kacang kenari dan lain sebagainya
Buah-buahan yang mengandung Vit. C dan antioksidasi tinggi	Jeruk, blueberry, apel, pepaya, strowberry dan alpukat
Makanan pokok	Nasi putih, nasi merah, roti gandum, sereal/ bubur gandum, jagung, gandum, ubi/singkong
Sayur-sayuran yang berwarna hijau	Bayam, selada, brokoli, labu siam, daun katuk dan ketimun
Lauk pauk	Ikan tuna, salmon, lele, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe
Susu	Susu sapi maupun susu kedelai

Ingat !

TIDAK ADA MAKANAN PANTANGAN BAGI IBU MENYUSUI

Mitos = makan ikan laut ASI jadi amis

Fakta = kandungan ikan laut seperti protein, mineral dan lemak sangat bagus untuk tumbuh kembang bayi

Mitos = minum es membuat bayi menjadi besar

Fakta = minum es tidak ada hubungannya dengan perkembangan bayi

Mitos = makan pedas menyebabkan alergi

Fakta = makan pedas tidak ada hubungannya dengan alergi. Makanan pedas dan bergas secara normal ditoleransi oleh kebanyakan bayi

Untuk menjaga kualitas ASI, **hindari** :

Alkohol = mengganggu produksi dan kualitas ASI

Obat-obatan kimia = harus **sepengetahuan tenaga kesehatan** karena zat alam obat dapat meresap ke dalam ASI

Rokok = karena zat nikotin bisa meracuni bayi

Kopi, Teh dan Soda = **batasi 2-3 gelas/hari**, karena metabolisme bayi belum siap mencerna.

C. DAMPAK KEKURANGAN GIZI SAAT MENYUSUI

Dampak Ibu	Dampak Bayi
Gangguan mata	Proses tumbuh kembang terganggu
Kerusakan gigi dan tulang	Daya tahan tubuh menurun sehingga mudah sakit
Kekurangan darah	Mudah terkena infeksi
Kualitas ASI menurun	Gangguan mata dan telinga

4. MENGENAL TEKNIK MENYUSUI SAAT MENDAMPINGI IBU

A. CARA MENYUSUI

1. Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir
2. Ibu berada pada posisi yang nyaman : duduk atau tidur
3. Mengeluarkan sedikit ASI kemudian oleskan pada puting dan areola sekitarnya
4. Memposisikan bayi dengan benar : menyangga seluruh badan bayi, kepala dan tubuh bayi pada posisi lurus, badan bayi menghadap ke dada ibu dan dekatkan badan bayi ke tubuh ibu
5. Apabila payudara besar, peganglah payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang payudara seperti huruf C
6. **Mulailah menyusui dari payudara yang belum di susukan**
7. Merangsang bayi dengan cara menyentuh sisi mulut bayi menggunakan jari (bisa jari kelingking) agar bayi membuka mulut
8. Mendekatkan kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi. Posisi dagu dan bibir bawah menempel pada

payudara. Usahakan sebanyak mungkin daerah areola masuk ke dalam mulut bayi

9. Setelah payudara sudah terasa kosong, ganti menyusui pada payudara yang lain apabila bayi masih ingin menyusui
10. Setelah selesai menyusui lepaskan isapan bayi setelah dengan cara menekan dagu bayi kebawah atau letakkan jari kelingking di sudut mulut bayi
11. Mengeluarkan sedikit ASI kemudian oleskan pada puting susu dan areola sekitarnya. Biarkan kering dengan sendirinya
- 12 **Sendawakan bayi setiap selesai menyusui** untuk menghindari muntah
13. Minum air putih 1 gelas setelah selesai menyusui

B. MACAM-MACAM POSISI MENYUSUI



Gambar. macam-macam posisi menyusui

C. PERLEKATAN BAYI SAAT MENYUSUI

- **C (chin)** = dagu bayi menempel di payudara ibu
- **A (areola)** = sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, terutama areola bagian bawah
- **L (lips)** = bibir bayi terlipat keluar (bibir atas terlipat ke atas dan bibir bawah terlipat ke bawah sehingga tidak mencucu)
- **M (mouth)** = mulut terbuka lebar

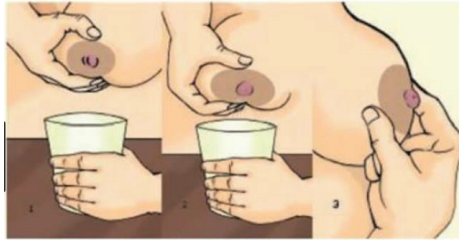


D. TANDA BAYI MENDAPATKAN CUKUP ASI

- Bayi BAK minimal 6 kali dalam sehari dan berwarna jernih sampai kuning muda
- Bayi rutin BAB 2 kali dalam sehari dan berwarna kekuningan “berbiji”
- Bayi setidaknya menyusu 10-12 kali dalam sehari
- Bayi tampak puas.
- Sewaktu-waktu merasa lapar bayi akan terbangun
- Bayi cukup istirahat 14-16 jam dalam sehari
- Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali selesai menyusui
- Ibu dapat merasakan geli karena aliran ASI setiap kali selesai menyusui
- Bayi bertambah berat badannya.

5. MENGENAL ASI PERAH (ASIP)

A. CARA MEMERAH ASI DENGAN TANGAN



Gambar. memerah ASI dengan tangan

1. Menyiapkan wadah (mangkuk atau gelas) yang telah di cuci bersih. Isi wadah dengan air mendidih, lalu biarkan tertutup selama beberapa menit kemudian tiriskan.
2. Ibu dianjurkan untuk duduk atau berdiri ditempat yang terang dan nyaman.
3. Mencuci tangan dengan air sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
4. Mengompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit untuk membersihkan dan membatu pengeluaran ASI.
5. Melakukan pemijatan ringan pada payudara : pijat perlahan ke arah bawah dan lakukan gerakan melingkar kearah puting
6. Dianjurkan untuk bersikap santai selama memerah ASI.
7. Memegang salah satu payudara dan meletakkan tangan di area areola (daerah kehitaman di sekitar putting susu). Posisikan ibu jari pada arah jam 12 dan jari telunjuk pada arah jam 6 (berlawanan arah).

8. Menekan ibu jari dan jari telunjuk ke arah tulang dada secara bersamaan dengan lembut dan pertahankan kemudian lepaskan. Hindari menggeser puting susu.
9. Melakukan secara berulang-ulang dan bergantian dengan payudara yang lain
10. Memijat payudara disela-sela waktu pemerahan, hindari memeras dan menggosok kulit payudara untuk menghindari kerusakan jaringan.

B. CARA MEMERAH ASI DENGAN POMPA ASI



Gambar. memerah ASI menggunakan pompa ASI

1. Memilih pompa ASI yang paling tepat untuk digunakan. Bisa menggunakan pompa manual atau pompa elektrik yang berbentuk piston atau suntikan karena mudah dibersihkan.
2. Menghindari pompa ASI yang berbentuk bola karet/tipe terompet karena dapat merusak puting susu serta jaringan payudara dan sulit dibersihkan serta tidak bisa disterilkan sehingga tidak dianjurkan untuk digunakan.
3. Membersihkan dan mensterilkan pompa ASI sebelum digunakan.
4. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir.
5. Membersihkan payudara sebelum dipompa.
6. Mengambil posisi yang nyaman dan memulai memompa ASI dengan santai. Bila menggunakan pompa manual menempatkan bagian

corong ke areola dan menarik pompa dengan menggunakan tangan. Sedangkan pompa elektrik hanya perlu menempatkan bagian corong ke areola dan menghidupkan panelnya, pompa akan bekerja secara otomatis.

7. Minum air putih setelah memerah ASI.
8. Memasukkan ASI perah ke dalam botol yang steril, meletakkan di *cooler bag* sebelum memasukkan ke dalam kulkas dan freezer.

C. CONTOH POMPA ASI



Gambar. A. Pompa manual

B. Pompa elektrik

C. Pompa terompot

Keterangan : Gambar A dan B dianjurkan untuk digunakan, sedangkan gambar C tidak dianjurkan untuk digunakan.

D. CARA MENYIMPAN ASIP

ASI	SUHU RUANGAN	LEMARI ES/KULKAS	FREEZER
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	<p>Kolostrum</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-24 jam dalam suhu $<25^{\circ}\text{C}$ <p>ASI matang</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 jam dalam suhu 15°C 	<p>3-8 hari dalam suhu $0-4^{\circ}\text{C}$</p> <p>JANGAN SIMPAN ASI DI BAGIAN PINTU</p> <p>Simpanlah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minggu dalam freezer yang terdapat di dalam lemari es/kulkas 1 pintu • 3-4 bulan dalam freezer yang

	<ul style="list-style-type: none"> • 10 jam dalam suhu 19-22⁰C • 4-6 jam dalam suhu 25⁰C 	dibagian paling belakang, paling dingin dan tidak terpengaruh perubahan suhu	<p>terpisah di lemari es/kulkas 2 pintu</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6-12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin < 18⁰C
ASIP beku yang dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

Sumber : AIMI, 2010



Gambar. Penyimpanan ASIP

PERHATIAN !!!

- **BERILAH LABEL WAKTU DAN TANGGAL SAAT MENYIMPAN ASIP DI DALAM KULKAS**
- **PASTIKAN TEMPAT PENYIMPANAN ASIP TIDAK BERCAMPUR DENGAN MAKANAN ATAU MINUMAN LAIN**
- **ASIP YANG MEMBEKU HARUS DI HANGATKAN SEBELUM DIBERIKAN KEPADA BAYI**
- **PASTIKAN TANGAN BERSIH SAAT MEMERAH DAN MEMBERIKAN ASIP KEPADA BAYI**

E. CARA MENGHANGATKAN ASIP

Botol ASIP diturunkan ke bagian bawah freezer atau bagian dalam kulkas (jangan di pintu kulkas). Dalam waktu 12 jam ASIP siap diberikan kepada bayi



Botol ASIP dialiri dengan air hangat



Botol ASIP direndam dengan air hangat



Botol ASIP dihangatkan menggunakan *baby bottle warmer*



JANGAN LAKUKAN HAL INI !!!

- **Jangan meletakkan botol ASIP di udara bebas untuk mencairkan ASIP yang beku**
- **Jangan panaskan ASIP dengan *microwave*, kompor dan air mendidih**
- **Jangan memberikan ASIP menggunakan dot (menghindari bingung puting) melainkan gunakan gelas, sendok atau sedotan**

F. CARA MEMBERSIHKAN PERALATAN ASIP

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah membersihkan peralatan ASIP.
2. Mencuci semua peralatan ASIP dan botol susu dengan sabun, kemudian bilas dengan air mengalir.
3. Memasukkan semua peralatan ASIP kedalam panci dengan posisi terendam seluruhnya, kemudian tutup panci dan biarkan mendidih selama 5-10 menit.
4. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum mengangkat peralatan ASIP dari panci.
5. Tiriskan peralatan ASIP.
6. Peralatan ASIP dipakai.

6. MENGENAL PIJAT OKSITOSIN UNTUK IBU MENYUSUI

Pijat Oksitosin adalah tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui berupa *back massage* di punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin.

A. MANFAAT PIJAT OKSITOSIN

1. Membantu ibu secara psikologis seperti menenangkan, memberikan rasa nyaman dan menghilangkan stress.
2. Melepaskan hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI.
3. Mengurangi bengkak pada payudara.
4. Mengurangi sumbatan ASI.

B. TEKNIK PIJAT OKSITOSIN DENGAN TANGAN



Gambar. Pijat oksitosin

1. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah melakukan pijat oksitosin.
2. Pijat oksitosin sebaiknya dilakukan dengan bertelanjang dada.
3. Menyiapkan wadah seperti cangkir untuk menampung ASI yang mungkin menetes saat pemijatan dilakukan.
4. Meminta bantuan, sebaiknya kepada suami untuk melakukan pijat oksitosin.
5. Ibu duduk rileks bersandar ke depan, tangan dilipat di atas meja dengan kepala diletakkan di atasnya.
6. Payudara tergantung lepas tanpa pakaian.
7. Mencari tulang yang paling menonjol pada tengkuk/leher bagian belakang yang biasa disebut *cervical vertebrae*. Dari titik tonjolan turun ke bawah ± 2 cm kemudian geser ke kiri dan kanan ± 2 cm. Pijatlah mulai dari titik tersebut.
8. Memijat bisa menggunakan ibu jari tangan kiri dan kanan atau punggung jari telunjuk kiri dan kanan.
9. Untuk ibu yang gemuk bisa dengan cara posisi tangan dikepal lalu gunakan tulang-tulang di sekitar punggung tangan kanan dan kiri.

10. Mulailah memijat dengan gerakan memutar perlahan-lahan, pada saat bersamaan lakukan pijatan lurus ke arah bawah sampai tulang belikat, dapat juga diteruskan sampai pinggang.
11. Lakukan pijat selama 3-5 menit. Dianjurkan pijat oksitosin dilakukan sebelum menyusui atau sebelum memerah ASI.

C. TEKNIK PIJAT OKSITOSIN DENGAN KORSIMU

KORSIMU merupakan alat pijat elektro berupa kursi menyusui yang bekerja secara otomatis dengan fasilitas pijatan oksitosin yang dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri tanpa harus meminta bantuan kepada orang lain. KORSIMU bersifat *portable* dan dapat dilipat sehingga dapat dimasukkan ke dalam peti. Kelebihan lain KORSIMU selain dapat memberikan pijatan oksitosin, kursi ini juga dapat memberikan rasa nyaman ketika di gunakan.

KORSIMU bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI terutama bagi ibu menyusui yang memiliki permasalahan ketidاكلancaran produksi ASI, KORSIMU dapat menjadi solusi yang tepat. Cara penggunaan KORSIMU juga sangat mudah, ibu menyusui hanya perlu duduk dengan nyaman di KORSIMU kemudian tekan tombol panelnya maka KORSIMU akan bekerja secara otomatis untuk melakukan pijatan oksitosin.



Gambar. KORSIMU

BAB III

MATERI AYAH ASI

A. PENGERTIAN AYAH ASI

Ayah ASI juga dikenal dengan sebutan “*Breastfeeding Father*” yang memiliki makna keterlibatan ayah dalam memberikan dukungan penuh baik secara moral maupun materil kepada istrinya dalam proses menyusui. Ayah bertanggungjawab untuk memastikan ketersediaan ASI dan membantu memberikannya kepada bayi saat dibutuhkan. Dukungan yang diberikan dapat berupa bantuan dalam merawat bayi dan mendampingi istri saat menyusui agar istri dapat memberikan ASI terbaik.

B. TUJUAN AYAH ASI

Tujuan ayah ASI adalah untuk menyukseskan pemberian ASI eksklusif kepada bayi sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan ASI partial sampai usia 2 tahun. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, dibutuhkan kesadaran tentang pentingnya peran ibu dan ayah dalam pemberian ASI eksklusif serta kerjasama yang solid antara ibu dan ayah selama proses menyusui. Pemahaman yang benar tentang ASI eksklusif serta peran ibu dan ayah dalam memberikan ASI eksklusif diharapkan dapat membentuk ayah menjadi partner ASI yang ideal.

C. MANFAAT AYAH ASI

1. Meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.
2. Proses menyusui menjadi mudah dan menyenangkan bagi ibu bukan merupakan sebuah beban.

3. Meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga produksi ASI menjadi lancar.
4. Membentuk hubungan yang harmonis antara ibu dan ayah dalam pemberian ASI eksklusif.
5. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian tentang pentingnya ASI eksklusif.
6. Menambah wawasan, pengalaman dan keterampilan tentang pemberian ASI eksklusif.

D. PERAN AYAH ASI



Sumber: WHO

1. Mencari informasi seputar ASI dan menyusui, seperti: IMD, ASI eksklusif, manfaat ASI, macam-macam ASI, cara pemberian ASI, cara pemerahan ASI dan penyimpanan ASI perah, teknik menyusui, kendala menyusui serta cara mengatasinya dan lain sebagainya.
2. Memberikan dukungan dalam melaksanakan IMD.

3. Memberikan dukungan positif, seperti: memotivasi istri untuk memberikan ASI secara eksklusif, memberikan pujian, memberikan sugesti yang positif, menunjukkan kasih sayang dan simpati, menciptakan suasana nyaman, memberikan waktu kepada istri untuk beristirahat, meluangkan waktu bersama istri dan lain sebagainya.
4. Berpartisipasi dalam merawat dan mengasuh bayi, seperti: membantu mengganti popok bayi, menggendong bayi, melakukan *skin to skin contact* pada bayi seperti perawatan bayi dengan metode kanguru, memandikan bayi, menyendawakan bayi, melakukan pijat bayi, memberikan ASI perah, menenangkan bayi ketika menangis, bermain bersama bayi, membawa bayi untuk berjemur, mengajak bayi jalan-jalan, mengasuh anak yang lebih tua dan lain sebagainya.
5. Membantu pekerjaan rumah tangga, seperti: mencuci baju, memasak air, menyapu rumah dan lain sebagainya.
6. Memenuhi asupan nutrisi ibu menyusui, seperti: membelikan suplemen atau makanan tambahan, menyediakan susu bagi ibu menyusui dan lain sebagainya.
7. Memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk menyusui, seperti: menyediakan anggaran ekstra untuk ibu dan bayinya, menyediakan bra khusus untuk menyusui, menyediakan pompa ASI, menyediakan botol ASI, menyediakan baju kanguru dan lain sebagainya.
8. Menjadi suporter bagi istri saat menyusui, seperti: mengingatkan istri untuk sesering mungkin menyusui bayi, membangunkan bayi untuk menyusui di malam hari, mendampingi ibu saat menyusui di malam hari, membantu istri mendapatkan posisi yang nyaman saat menyusui, melakukan pijat oksitosin dan lain sebagainya.
9. Membantu mengatasi masalah saat menyusui, seperti: ASI kurang lancar, puting susu lecet, pembengkakan payudara, mastitis, stres, tidak tahu cara memerah ASI dan lain sebagainya.

10. Mendampingi ibu dan bayi melakukan pemeriksaan kesehatan, seperti: kunjungan kontrol nifas, imunisasi bayi, konsultasi kesehatan dan lain sebagainya.
11. Menjadi manajer persediaan ASIP (Air Susu Ibu Perah), seperti: melakukan kontrol persediaan ASIP, memberi tabel pada botol ASIP, mengingatkan istri untuk memompa ASI, menemani istri saat memompa ASI di malam hari dan lain sebagainya.
12. Menciptakan jalinan komunikasi yang baik, seperti: berdiskusi tentang pola pemberian MP-ASI (Makanan Pendamping ASI), berperan sebagai teman berbagi untuk setiap keluhan istri dan lain sebagainya.
13. Menjadi penguat pertahanan bagi ibu atas mitos-mitos soal ASI.
14. Mencarikan ruang khusus menyusui dan memerah ASI ketika berada di tempat umum seperti stasiun, pusat perbelanjaan dan pusat perbelanjaan.
15. Terlibat dan memberikan dukungan dalam KP-ASI (Kelompok Pendukung ASI).

E. CARA MENJADI AYAH ASI

1. Mencari informasi sebanyak mungkin tentang ASI. Melakukan diskusi dengan istri terkait masalah ASI dan menjadi sumber informasi bagi istri.
2. Menjadi pendukung ibu saat menyusui. Dukungan ayah membuat ibu menjadi lebih rileks dan senang, hal ini dapat memicu peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI sehingga ASI menjadi lancar.
3. Menjadi orang tua yang sebenarnya. Tugas ayah bukan sekedar pengambil keputusan atau pencari nafkah, melainkan harus terlibat dalam urusan rumah tangga seperti merawat anak.

4. Bertanggung jawab terhadap keluarga. Menjadikan keluarga sebagai prioritas utama dan melakukan perannya sebagai ayah ASI.
5. Bijaksana dalam mendampingi istri menyusui. Menahan emosi ketika menghadapi lingkungan yang kurang mendukung ASI. Ayah juga diharuskan untuk dapat memberikan pemahaman kepada keluarga dan orang lain yang belum mengerti tentang ASI dengan cara yang tepat.
6. Bekerjasama dengan istri dalam menyukseskan ASI eksklusif dengan saling berbagi peran dan tidak menjadikannya sebagai beban.
7. Memotivasi istri untuk menyusui. Saat istri merasa lelah dan kesulitan suami harus bisa memahami keadaan istri, seperti mengajak istirahat sejenak dan menikmati waktu berdua, menjadi pendengar yang baik serta memberikan solusi terhadap kesulitan istri.
8. Berbagi dengan orang lain. Tidak menutup diri dan membuka jaringan pergaulan serta informasi seluas-luasnya, dengan melakukan *sharing* tentang persoalan terkait ASI. Bergabung dalam komunitas KP-ASI, Ayah ASI dan AIMI (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia).

F. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI AYAH MENDUKUNG ASI

1. Budaya
Budaya di masyarakat yang menganggap wanita tidak sederajat dengan pria, wanita hanya bertugas untuk melayani kebutuhan dan keinginan suami dapat mempengaruhi perlakuan suami terhadap istri.
2. Pendapatan
Sekitar 75%-100% penghasilan masyarakat dipergunakan untuk membiayai keperluan hidupnya, tidak terkecuali suami yang bertanggung jawab untuk membiayai kebutuhan keluarga. Salah satunya pemenuhan kebutuhan dalam hal kesehatan keluarga.

3. Tingkat Pendidikan

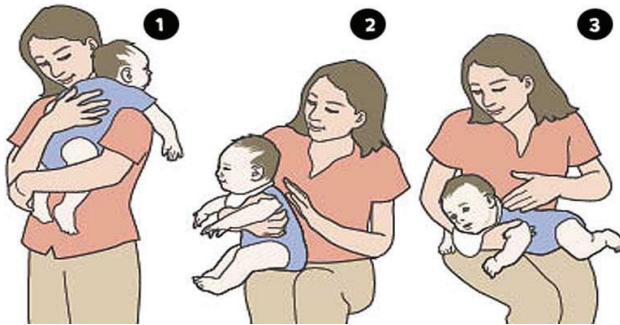
Tingkat pendidikan akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan suami sebagai kepala rumah tangga. Semakin rendah pengetahuan suami maka akses terhadap informasi kesehatan bagi keluarga akan berkurang sehingga suami akan kesulitan untuk mengambil keputusan secara efektif.

BAB IV

MATERI ASUHAN BAYI

A. TEKNIK MENYENDAWAKAN BAYI

Tindakan menyendawakan bayi merupakan usaha untuk mengeluarkan udara dari lambung agar bayi tidak mengalami kembung, muntah, rewel bahkan kolik (nyeri perut).



1. Menaruh di Pundak (*over your shoulder*)

- a. Usahakan tubuh bayi dalam posisi tegak lurus/vertikal menghadap anda. Dagu bayi menandar ke bahu, perhatikan posisi kepala dan leher bayi.
- b. Posisi dagu diusahakan lebih tinggi dari bahu. Mulut dan hidung tidak tertutup. Jika posisi ini diabaikan, sangat mungkin bayi sulit sendawa bahkan bisa menyebabkannya muntah.
- c. Menepuk di bagian punggung secara perlahan tapi kuat namun tidak terlalu keras. Tepuklah di bagian tengah tepatnya di bawah iga kiri.

- d. Menggoyangkan tubuh bayi secara perlahan, seperti menggoyangkan botol. Menggoyangkan sembarangan bisa membuat bayi sulit sendawa.
- e. Menyangga tubuh bayi dengan tepat. Jika tidak, bayi bisa mengalami risiko cedera.

2. Posisi Setengah Duduk di Pangkuan (*sitting on your lap*)

- a. Posisi bayi setengah duduk.
- b. Dada dan kepala menjorok ke depan.
- c. Menyangga tubuh bayi, lalu tepuklah bagian punggung secara perlahan. Hindari memangku bayi dengan posisi mendatar, karena menyebabkan muntah.

3. Posisi Telungkup (*lying face down on your lap*)

- a. Menelungkupkan bayi di pangkuan anda.
- b. Menepuk bagian punggung bayi secara perlahan.
- c. Usahakan posisi bayi lebih tinggi dari perutnya.

B. TEKNIK MEMANDIKAN BAYI

1. Persiapan

- a. Handuk dan *washlap* bersih
- b. Sabun bayi dan shampo
- c. Alkohol 70%
- d. *Bathtup*
- e. Air hangat dengan suhu 37⁰C-38⁰C
- f. Popok dan pakaian bersih
- g. Sebaiknya ruangan dalam temperatur 24⁰C-25.5⁰C dan kelembaban 40%-50%

2. Cara Memandikan Bayi

a.	Pastikan kembali temperatur air dengan suhu 37 ⁰ C-38 ⁰ C atau hangat-hangat kuku	g.	Membersihkan bagian genitalia dengan air dan sabun;
----	---	----	---

b.	Posisikan bayi membujur dengan posisi nyaman dalam pegangan		<ul style="list-style-type: none"> Perempuan: bersihkan bibir vagina secara perlahan dari arah depan ke belakang
c.	Usap mata dari kantung dalam ke kantung luar, lanjutkan dengan membersihkan wajah menggunakan air secara lembut tanpa memakai sabun		<ul style="list-style-type: none"> Laki-laki: tarik kulup dengan lembut sejauh-jauhnya, bersihkan kepala penis dengan gerakan memutar. Kembalikan kulup ke posisi semula segera setelah dibersihkan
d.	Membasahi rambut dengan air secara lembut, usapkan shampo dengan <i>washlap</i> kemudian bilas rambut dan keringkan kulit kepala secara cepat	h.	Membersihkan dan mengeringkan daerah anus dengan air dan sabun
e.	Membersihkan telinga luar dengan gerakan memutar	i.	Membersihkan tali pusat menggunakan alkohol dari ujung ke pangkal
f.	Membersihkan tubuh bayi dan bagian ekstremitas (tangan dan kaki) dari atas ke bawah mulai dari leher, dada, lengan dan punggung serta ekstremitas menggunakan sabun dan air. Keringkan bagian tubuh yang dibersihkan sebelum berpinah kebagian lain	j.	Memakaikan popok dengan lipatan ke depan dan berada di bawah tali pusat, biarkan tali pusat dalam keadaan terbuka. kemudian kenakan pakaian bayi yang tepat sesuai kondisi lingkungan.

C. TEKNIK PIJAT BAYI

1. Persiapan

- a. Handuk bersih
- b. Popok bayi

- c. Baju ganti
- d. Minyak bayi
- e. Ruangan yang hangat dan tidak pengap

2. Cara Memijat Bayi

Lakukanlah pijat bayi disertai dengan mengajak berbicara dan bercanda

Memijat Wajah Bayi

1. Tekan jemari anda di mulai dari tengah kening bayi mengarah ke pelipis dan pipi.
2. Pijat daerah bagian atas alis dengan kedua ibu jari.
3. Berikan tekanan lembut dengan menggunakan ibu jari, tariklah garis dari arah hidung bayi ke arah pipi.
4. Pijat sekitar area mulut bayi dengan kedua ibu jari. Buatlah gerakan menarik bibir bayi sehingga membentuk senyuman.
5. Berikan pijatan lembut di sekitar rahang bawah bayi, mengarah dari tengah ke samping untuk membuat bibir bayi membentuk senyuman.

Memijat Dada Bayi

1. Letakkan kedua tangan di atas dada bayi, dan lakukan gerakan mengarah ke atas lalu ke samping dan kembali ke tengah dengan gerakan membentuk simbol hati.
2. Dari tengah dada bayi, buat arah silang dengan telapak tangan anda menuju ke arah bahu.

Memijat Perut Bayi

PERHATIAN !!!

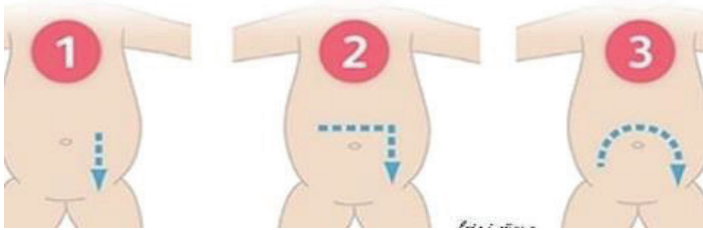
jangan melakukan pemijatan di atas tulang rusuk atau ulu hati

1. Lakukan gerakan mengeruk di atas perut bayi menggunakan gerakan tangan anda, mengarah dari atas ke bawah perut.
2. Angkat kedua kaki bayi, tekan kedua lututnya secara perlahan ke arah perut.
3. Buat gerakan melingkar secara bergantian di atas perut mengarah searah jarum jam.
4. Rasakan gelembung angin di dalam perut bayi, dorong dengan jari-jari anda searah dengan arah jarum jam.

Memijat Perut Bayi Dengan Gerakan “I Love You”

1. “I” Gunakan tangan kanan anda di sebelah kiri perut bayi untuk memijat ke arah bawah lurus seperti huruf ‘I’
2. “Love” Berikan pijatan membentuk huruf “L” terbalik. lakukan pemijatan dari arah kanan ke kiri di bagian perut atas lanjutkan ke arah bawah perut.
3. “You” Gerakan memijat dengan bentuk huruf “U” terbalik. Gerakan ini memutar setengah lingkaran membentuk huruf U dari perut bawah kanan naik ke perut atas berbelok ke kiri dan dilanjutkan ke arah bawah kiri bagian perut.

Pijatan 'I Love You'



Memijat Tangan Bayi

1. Lakukan gerakan seperti memilin untuk memijat tangan bayi mulai dari bahu hingga ke arah pergelangan tangannya.
2. Lakukan gerakan sebaliknya, dari arah pergelangan menuju bahu.
3. Tarik jari-jari bayi dengan lembut menggunakan gerakan memilin.
4. Lakukan pemijatan dengan menekankan ibu jari di telapak tangan dan punggung tangan secara bergantian.
5. Lakukan gerakan seperti menggulung di tangan sampai ke arah bahu.

Memijat Kaki Bayi

1. Peganglah kaki bayi dengan kedua telapak tangan. Dengan gerakan memilin, pijat kaki bayi dari arah paha menuju ke pergelangan kakinya.
2. Lakukan gerakan sebaliknya, memilin kaki dari arah pergelangan ke arah pangkal paha bayi.
3. Tarik jari-jari bayi dengan lembut menggunakan gerakan memilin.
4. Lakukan pemijatan dengan menekankan ibu jari di telapak kaki dan punggung kaki secara bergantian.

5. Lakukan gerakan seperti menggulung di tangan sampai ke arah paha.

Memijat Punggung Bayi

1. Letakkan bayi dalam posisi tengkurap dengan bantalan lembut.
2. Lakukan gerakan maju mundur dengan kedua tangan anda di punggungnya.
3. Lakukan gerakan meluncur dimulai dari bawah leher bayi ke arah pantat.
4. Buat gerakan melingkar dengan jari anda pada otot disamping tulang punggung.
5. Usapkan telapak tangan anda dari bawah leher sampai ke bawah untuk mengakhiri pijatan.

DAFTAR PUSTAKA

- AIMI. (2016). Sukses Menyusui Bagi Ibu Bekerja. Diakses tanggal 19 Juni 2019. <https://aimi-asi.org/layanan/lihat/sukses-menyusui-bagi-ibu-bekerja>.
- Astutik, R. Y. (2014). Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Atikah, P dan Erna, K. (2011). Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Budianto, F. H. (2017). *Aplikasi Android “Ayah ASI” Terhadap Peran Suami Dalam Pemberian ASI Eksklusif (Breastfeeding Father)*. Jurnal of Health Education. Vol.2 No.1.
- Dwiutami, Heriski. (2015). *Studi Fenomenologi Peran Ayah Terhadap Pemberian ASI Dan Status Gizi Bayi Di Wilayah Puskesmas Godean II Kabupaten Sleman*. Diakses tanggal 18 Juni 2019. http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=85556&obyek_id=4.
- Evareny, Lisma., Mohammad Hakimi dan Retna Siwi Padmawati. (2010). *Peran Ayah Dalam Praktik Menyusui*. Berita Kedokteran Masyarakat, Vol 26, No.4, Desember 2010 hal 187-195.
- Hargi, Jayanta. (2013). *Hubungan dukungan suami dengan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember*. Diakses tanggal 19 Juni 2019. <http://repository.unej.ac.id>.
- Helda. (2009). *Kebijakan Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.3 No.5
- Kemenkes RI. (2011). Makanan Sehat Ibu Menyusui. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi

- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kementrian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi
- Kemenkes RI. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018. (2019). Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M.P. & Imam, S. (2010). Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta : P.T Penelitian Sarana Bobo
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2013 Tentang Tata Cara Penyediaan asilitas Khusus Ibu Menyusui Dan/Atau Memerah Air Susu Ibu. Jakarta: Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 441
- Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*. Diakses tanggal 20 Juni 2019. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4083/1/Pedoman%20malu%20tidak%20memberikan%20ASI%20%20eksklusif%2010%20jan%202017.pdf>
- Nuraffah, Dian. (2016). *Ayah ASI (Breastfeeding father) Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. RAKERNAS AIPKEMA
- Nurjannah, Siti. (2014). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Pada Ibu Post Partum Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Di akses tanggal 20 Juni 2019. <http://digilib.unisayogya.ac.id/461/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Portal Web Kebidanan Indonesia. (2018). Cara Menyendawakan Bayi Setelah Menyusu Yang Benar. Diakses tanggal 20 Juni 2019. <https://duniabidan.com/bayi-anak/cara-menyendawakan-bayi-setelah-menyusu-yang-benar.html>.
- Presiden Republik Indonesia. (2012). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta: Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5291.
- Rahmad. F. (2014). Catatan seorang Ayah ASI. Jakarta : Pt Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

- Roesli. (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Roito, Juraida. dkk. (2013). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta : EGC.
- Soenardi, T. (2006). *Gizi Seimbang untuk Bayi dan Balita, Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.
- Sulistyoningsih, H. (2010). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistiyowati. (2015). *Peran Ayah Dalam Membangun Mental Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsiah, S. (2011). *Tingkat Pengetahuan Suami Mengenai Asi Eksklusif Dan Hubungannya Dengan Penerapan Breastfeeding Father*. *Jurnal Kesehatan Prima*, Vol.3 No.1 hal 1-13.
- Suradi, R dan Hegar. (2010). *Indonesia Menyusui*. Jakarta: IDAI.
- The Asian Parent Indonesia. (2018). *ASI dan Sufor, Sejauh Mana Kandungan Nutrisinya?*. Diakses tanggal 19 Juni 2019. <https://id.theasianparent.com/asi-vs-formula>.
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- World Health Organization (WHO). Exclusive Breastfeeding for Optimal Growth, Development, and Health of Infants*. Diakses 18 Juni 2019. http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/.
- Zakiyyah, Muthmainnah. (2017). *Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Memandikan Bayi*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.1 No. 1 hal 29-36.