

# Modul Pelatihan

Peningkatan Kapasitas *Sanro* ASI Sebagai  
Penujang Keberhasilan Menyusui Secara Eksklusif  
pada Etnik Bugis



Dr. H. Mustamin, SP., M.Kes, RD  
Suriani Rauf, S.SiT., M.Si, RD

Kementerian Kesehatan RI  
Poltekkes Makassar  
Tahun 2019

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan modul pelatihan dengan judul “**Peningkatan Kapasitas Sanro ASI Sebagai Penunjang Keberhasilan Menyusui Secara Eksklusif pada Etnik Bugis**”, dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan modul ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, namun berkat bimbingan dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak sehingga modul ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Pemerintah Kabupaten Maros yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah Kabupaten Maros
2. Ibu Nurbaya S, S.St, M.Kes selaku Kepala Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Dinas Kabupaten Maros dan beberapa Koordinator bidan dan Tenaga Gizi di wilayah Puskesmas Kabupaten Maros yang telah memberikan masukan dalam penyempurnaan modul ini.
3. Bapak dan Ibu Fasilitator menyusui yang bersedia menjadi narasumber pada pelatihan ini.
4. Kepada Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi mulai dari awal hingga modul ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan modul ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan saran demi penyempurnaan modul pelatihan ini. Akhir kata semoga segala bantuan, dukungan serta doa dari semua pihak mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi pembangunan kesehatan khususnya di Kabupaten Maros. Amin

Makassar, September 2019.

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I</b> Pendahuluan	
<b>A</b> Latar Belakang .....	1
<b>B</b> Tujuan .....	3
<b>C</b> Topik .....	3
<b>BAB II</b> Mengapa Menyusui Penting	
<b>A</b> Definisi Pemberian ASI Eksklusif .....	4
<b>B</b> Manfaat Pemberian ASI .....	6
<b>C</b> Kandungan gizi di dalam ASI dan Susu Hewan .....	9
<b>D</b> Inisiasi Menyusu Dini (IMD) .....	10
<b>BAB III</b> Cara Kerja Menyusui	
<b>A</b> Anatomi Payudara .....	13
<b>B</b> Refleks Prolaktin .....	15
<b>C</b> Refleks Pengeluaran ASI .....	17
<b>D</b> Pelekatan Payudara .....	18
<b>BAB IV</b> Posisi Menyusui	
<b>A</b> Posisi Menyusui .....	23
<b>B</b> Posisi Duduk .....	25
<b>C</b> Posisi Berbaring .....	26
<b>D</b> Kesalahan Posisi Menyusui .....	28
<b>BAB V</b> Memerah, Menyimpan dan Menyiapkan ASI	
<b>A</b> Cara Merangsang Refleks Oksitosin .....	31
<b>B</b> Cara Memerah ASI dengan Tangan .....	33
<b>C</b> Cara Menyiapkan Wadah ASI Perah .....	42
<b>D</b> Tata cara menyimpan ASI .....	42
<b>E</b> Tata Cara Menghangatkan ASI .....	44
<b>F</b> Cara Memberikan ASI Perah .....	44
Daftar Pustaka	
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b>	Kandungan Gizi ASI, Susu Hewan dan Susu Formula .....	9
----------------	---	---

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b>	Anatomi Payudara .....	13
<b>Gambar 2.</b>	Refleks Prolaktin .....	15
<b>Gambar 3.</b>	Refleks Oksitosin .....	17
<b>Gambar 4.</b>	Pelekatan yang Baik .....	20
<b>Gambar 5.</b>	Pelekatan yang Tidak baik .....	20
<b>Gambar 6.</b>	Cara Membantu Ibu Mengatur Pelekatan Bayinya .....	21
<b>Gambar 7.</b>	Posisi Menyusui .....	24
<b>Gambar 8.</b>	Posisi Menyusui sambil Duduk .....	25
<b>Gambar 9.</b>	Posisi Menyusui sambil berbaring .....	27
<b>Gambar 10.</b>	Pijatan untuk Merangsang Pengeluaran Hormon Oksitosin .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Pelatihan.....	47
Lampiran 2	Satuan Acara Kegiatan .....	48
Lampiran 3	Refleks Oksitosin .....	17
Lampiran 4	Formulir Komitmen Sanro .....	20
Lampiran 5	Soal Pre Test dan Post Test Pelatihan Capacity Building Sanro.....	65
Lampiran 6	Soal Keterampilan Sanro .....	68

# BAB

# 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Air susu ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) dan juga pemerintah Indonesia yang harus diberikan kepada bayi mulai umur 0-6 bulan yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif dan ASI diberikan kepada anak sampai anak berumur 2 tahun atau lebih (WHO 2004),(Kemenkes 2007), (Kemenkumham 2012).

Cakupan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) berdasarkan hasil Riskeddas 2010 sebesar 29,3 % dan pada tahun 2013 mengalami kenaikan menjadi 34,5 %. Berdasarkan hasil survey Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, bayi baru lahir mendapat IMD sebesar 42,6 % untuk nasional, sementara berdasarkan provinsi Makassar hanya mencapai 39,9 %. Berdasarkan hasil tersebut capaian bayi yang IMD masih dibawah angka nasional. Presentase bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 29,5 % untuk tingkat nasional sedangkan menurut provinsi untuk propinsi Sulawesi Selatan sebesar 38,5 %. Capaian tersebut masih berada dibawah target nasional yaitu sebesar 80 % (Kemenkes, 2017).

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan disebabkan masih kurangnya pemahaman masyarakat bahkan petugas kesehatan tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi usia 0-6 bulan. Dilain pihak adanya promosi dan pemasaran yang begitu intensif terkait susu formula yang terkadang sulit dikendalikan (Kemenkes, 2012).

Fenomena pemberian ASI Eksklusif sebagaimana telah diuraikan di atas adalah berfluktuasi dan ditemukan persamaan ciri yaitu penurunan persentase ibu yang mampu



menyusui secara eksklusif baik ditingkat global, regional Asia, Indonesia dan bahkan di Sulawesi Selatan termasuk Kota Makassar. Berdasarkan hasil Survei Penilaian Status Gizi (PSG) tahun 2017, capaian ASI eksklusif di Sulawesi Selatan sebesar 42,1 % dan untuk Kabupaten Maros sebesar 29,9 % (Dinkes Prop. Sulsel, 2018)

Penyebab utama kegagalan menyusui adalah sikap ibu yang tidak mendukung menyusui bayinya. Ketakutan, kekhawatiran, amarah dan emosi dapat berpengaruh terhadap produksi ASInya. Akibatnya bayi tidak cukup mendapat ASI, sehingga berat badan tidak banyak bertambah. Hal ini akan mengecewakan ibu, sehingga ia enggan untuk menyusui. Penyebab lain kegagalan menyusui adalah kurangnya pengetahuan ibu. Ibu sebaiknya memahami hal-hal yang berkaitan dengan fisiologis menyusui. Pengetahuan ini hendaknya diperoleh dari petugas kesehatan sebelum dan setelah melahirkan (Almatsier, 2011) (Februhartanti, 2012).

Tantangan pemberian ASI yang sangat kompleks tersebut, menunjukkan bahwa sebuah intervensi tidak bisa berdiri sendiri. Intervensi harus melibatkan semua komponen pada system kesehatan, tingkat masyarakat dan kebijakan. Secara global capaian ASI eksklusif hanya 38 % bayi usia 0 sampai 6 bulan. Analisis menunjukkan bahwa menyusui suboptimal termasuk non eksklusif berkontribusi 11 % kematian pada anak di bawah 5 tahun. Setara dengan 804 000 kematian anak (WHO and Unicef, 2018)

Pemberian ASI berpotensi dikaji pada aspek sosial struktural, sebagaimana dikemukakan dalam dimensi *modal sosial*. Hal ini didukung oleh studi WHO (2003), direkomendasikan bahwa promosi peningkatan ASI Eksklusif perlu melibatkan banyak sektor terkait yang membentuk jejaring pada tingkat kebijakan, saling berinteraksi satu sama lain dalam tujuan dan komitmen yang sama untuk mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Setelah jejaring sosial baik, maka fokus promosi ASI Eksklusif pada level individu, dan kelompok dengan pijakan utama pada perubahan perilaku (WHO, 2003).

## B. Tujuan

- a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengapa menyusui penting.
- b. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan cara kerja menyusui.
- c. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan posisi menyusui.
- d. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan memerah Menyimpan dan menyiapkan ASI.

## C. Topik

- a. Mengapa menyusui penting
- b. Cara kerja menyusui
- c. Posisi menyusui
- d. Memerah, menyimpan dan menyiapkan ASI

## BAB

# 2

## MENGAPA MENYUSUI PENTING

### A. Definisi Pemberian ASI Eksklusif

**Menyusui Eksklusif:** Menyusui eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan atau minuman lain termasuk air di luar ASI, dengan perkecualian sirup/tetes vitamin, mineral, dan obat (ASI perah termasuk cairan yang dapat diberikan).

**Menyusui Predominan:** Menyusui predominan adalah menyusui bayi namun juga memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh.

**Menyusui Penuh:** Adalah menyusui baik secara eksklusif maupun predominan.

**Menyusui parsial:** Menyusui parsial adalah memberi ASI kepada bayi sekaligus makanan buatan baik berupa susu, sereal, maupun jenis makanan lainnya.

**Makanan Pendamping:** Makanan pendamping adalah memberi makanan dan minuman lain selain ASI maupun susu lainnya.

**Makanan buatan/pabrikasi:** Adalah memberi asupan bayi dengan jenis susu buatan apapun, misalnya susu hewan, susu kaleng, dan lain sebagainya, serta tidak memberikan ASI sama sekali.

**Memberi asupan dengan botol:** Adalah memberikan asupan kepada bayi melalui botol, terlepas dari apapun yang diberikan, termasuk ASI perah.

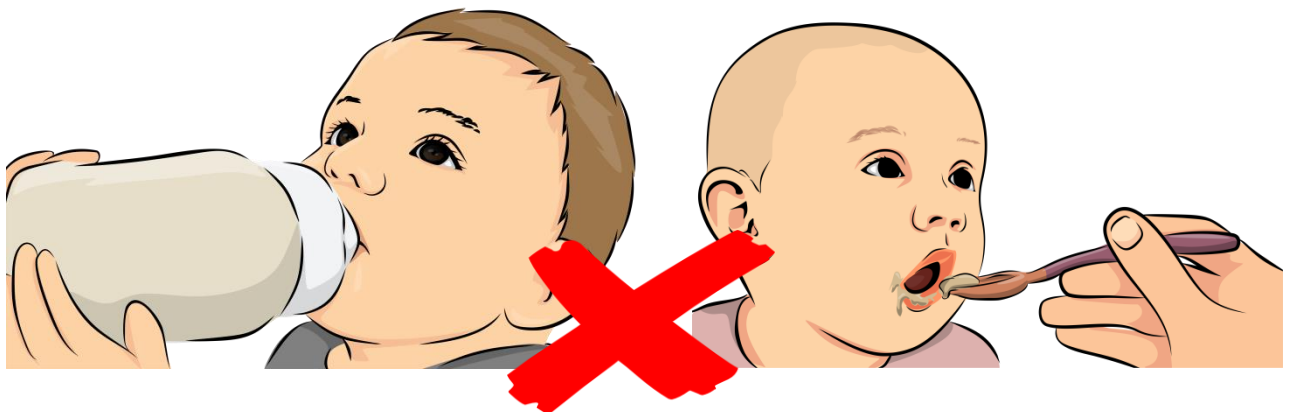
**Pemberian makanan pendamping pada waktu yang tepat :** Pemberian makanan pendamping pada waktu yang tepat adalah memberikan bayi makanan dan minuman tambahan kepada bayi pada waktu yang tepat, yaitu sejak usia enam bulan.

**Memberi asupan dengan cangkir :** Adalah memberi asupan kepada bayi melalui cangkir, terlepas dari apapun yang diberikan, termasuk ASI perah.

Makanan pengganti: Makanan pengganti adalah proses pemberian makanan pada anak yang tidak mendapat ASI dengan asupan yang menyediakan semua asupan nutrisi yang dibutuhkan bayi sampai usia anak dapat diberikan makanan keluarga secara penuh



Bayi Umur 0-6 Bulan hanya ASI saja



## B. Manfaat pemberian ASI

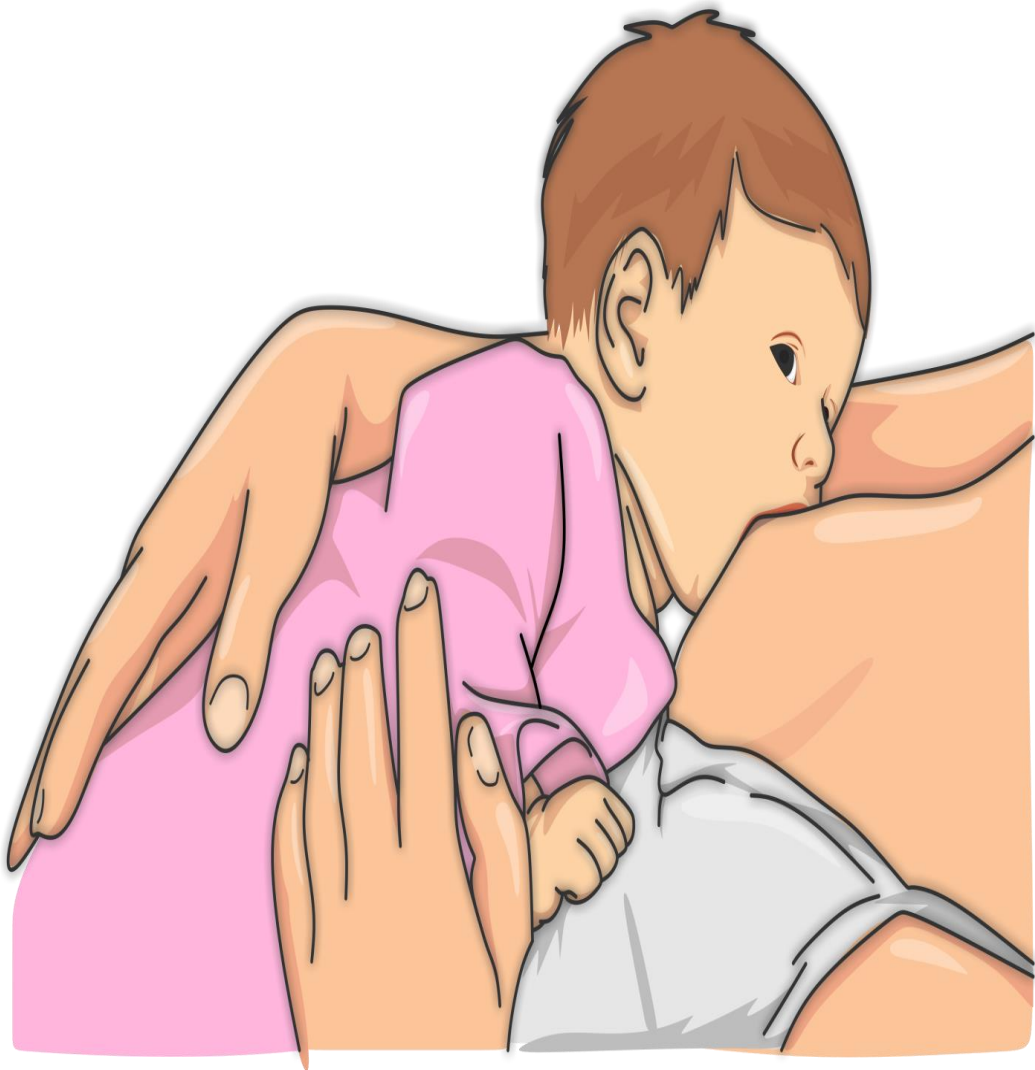
1. Pentingnya Pemberian ASI bagi Bayi/Anak
  - a. Merupakan keseluruhan makanan bagi bayi, dan memenuhi seluruh kebutuhan bayi untuk 6 (enam) bulan pertama.
  - b. Membantu pertumbuhan dan perkembangan yang memadai, dengan demikian mencegah anak pendek atau *Stunting*.
  - c. Berisi antibodi yang melindungi bayi dari penyakit, terutama dari penyakit diare dan infeksi saluran pernafasan.
  - d. Selalu siap dan dalam suhu yang tepat
  - e. Zat gizinya diserap dengan baik.
  - f. Membantu perkembangan rahang dan gigi; menghisap dapat mengembangkan struktur muka dan rahang.
  - g. Seringnya terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi menyebabkan timbulnya ikatan, psikomotor yang lebih baik, perkembangan afektif dan sosial bayi.
  - h. Bayi memperoleh manfaat dari kolostrum, yang dapat melindunginya dari penyakit (Kolostrum adalah ASI pertama berwarna kuning atau keemasan yang diterima bayi di beberapa hari pertama kehidupannya. ASI ini memiliki konsentrasi gizi yang tinggi dan dapat melindungi diri dari penyakit. Kolostrum jumlahnya sedikit. Kolostrum bertindak sebagai laksatif, yang membersihkan perut bayi).
  - i. Manfaat jangka panjang – mengurangi risiko kegemukan dan diabetes.

## 2. Pentingnya Pemberian ASI bagi Ibu

- a. Pemberian ASI 98% lebih efektif sebagai metode kontrasepsi selama 6 bulan pertama jika ibu memberikan ASI eksklusif.
- b. Mendekatkan bayi ke payudara segera setelah lahir akan memudahkan pelepasan plasenta karena isapan bayi itu akan mendorong kontraksi uterine.
- c. Pemberian ASI mengurangi risiko pendarahan setelah melahirkan.
- d. Bila bayi segera disusukan setelah lahir, itu akan merangsang produksi air susu.
- e. Menyusui dengan segera dan sering dilakukan akan mencegah pembengkakan payudara (*engorgement*).
- f. Pemberian ASI mengurangi beban kerja ibu (ibu tidak perlu menghabiskan waktu pergi membeli sufor, merebus air, mengumpulkan bahan bakar, menyiapkan susu).
- g. ASI tersedia setiap saat, selalu bersih, bergizi dan dengan suhu yang tepat.



- h. Pemberian ASI itu irit/ekonomis: susu formula mahal, dan anak yang tidak disusui atau mendapatkan susu campuran akan mudah sakit, yang menyebabkan biaya untuk pengobatan.
- i. Pemberian ASI menciptakan ikatan antara ibu dan bayi.
- j. Pemberian ASI mengurangi risiko kanker payudara dan kanker rahim



### C. Kandungan Gizi di dalam ASI dan Susu Hewan

**Tabel 1**  
**Kandungan Gizi ASI, Susu Hewan dan Susu Formula**

	ASI	Susu Hewan	Susu Formula
<b>Kontaminasi bakteri</b>	Tidak ada	Mungkin	Mungkin
<b>Zat anti-infeksi</b>	Ada	Tidak ada	Tidak ada
<b>Faktor pertumbuhan</b>	Ada	Tidak ada	Tidak ada
<b>Protein</b>	Jumlah tepat, mudah dicerna	Terlalu banyak, sulit dicerna, terkoreksi sebagian	Terkoreksi sebagian
<b>Lemak</b>	Cukup kandungan asam lemak esensial, mengandung lipase untuk membantu pencernaan	Kurang kandungan asam lemak esensial, tidak ada lipase	Kurang kandungan asam lemak esensial, tidak ada lipase
<b>Zat besi</b>	Sedikit, diserap dengan baik	Sedikit, tidak dapat diserap dengan baik	Ditambahkan, tidak dapat diserap dengan baik
<b>Vitamin</b>	Mencukupi	Tidak mencukupi	Vitamin A dan C ditambahkan
<b>Air</b>	Mencukupi	Perlu tambahan	Mungkin perlu tambahan



## D. Inisiasi Menyusu Dini

### 1. Pengertian

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses memberikan kesempatan kepada bayi untuk mencari sendiri (tidak dipaksa / disodorkan) sumber makanannya dan menyusui pada ibunya segera setelah bayi dilahirkan selama minimal satu jam atau sampai menyusui awal selesai.

Bayi yang diberi kesempatan IMD akan lebih berhasil menyusui eksklusif dan akan lebih lama disusui.



Selain itu keuntungannya adalah isapan bayi saat IMD perangsang pengeluaran hormon oksitosin yang membantu mengurangi perdarahan dan mempercepat pengecilan/pemulihan rahim ibu pasca melahirkan.

## 2. Manfaat IMD

Manfaat IMD, diantaranya adalah:

- a. Mencegah terjadinya hipotermia
- b. Kunci keberhasilan ASI Eksklusif
- c. Menurunkan risiko kematian balita
- d. Mencegah terjadinya hipoglikimia
- e. Memindahkan bakteri dari kulit ibu ke dirinya
- f. Mempercepat ikatan batin antara ibu dengan bayi
- g. Kontraksi uterus lebih baik
- h. Mengurangi resiko alergi

Tanda-tanda kesiapan bayi menyusu saat IMD

Ketika lahir, bayi tidak langsung menunjukkan tanda-tanda siap menyusu. Setelah kira-kira 30 menit, bayi mulai menunjukkan tanda-tanda tersebut. Jadi, sangat penting bagi ibu untuk mengenali tanda-tanda atau perilaku bayi siap menyusu agar ibu dan tenaga kesehatan tidak mudah menyerah menghentikan IMD. Berikut ini perilaku bayi sebelum akhirnya siap menyusu :

- a. Dalam 30 menit pertama : bayi dalam keadaan istirahat/diam tidak bergerak sesekali mata bayi terbuka lebar melihat ibunya. Masa ini merupakan penyesuaian peralihan dari keadaan dalam kandungan ke keadaan luar kandungan.
- b. Antara 30-40 menit : bayi mulai mengeluarkan suara dan mulutnya bergerak seperti ingin menyusu. Bayi juga mulai mencium, menjilat, dan merasakan cairan ketuban yang ada ditangannya . Karena bau ini sama dengan bau cairan yang dikeluarkan payudara maka bau ini akan membimbing bayi mencapai payudara dan puting ibu.
- c. Bayi mulai mengeluarkan air liur saat menyadari ada makanan di sekitarnya (di dalam payudara ibu ).
- d. Bayi mulai bergerak ke arah payudara ibu

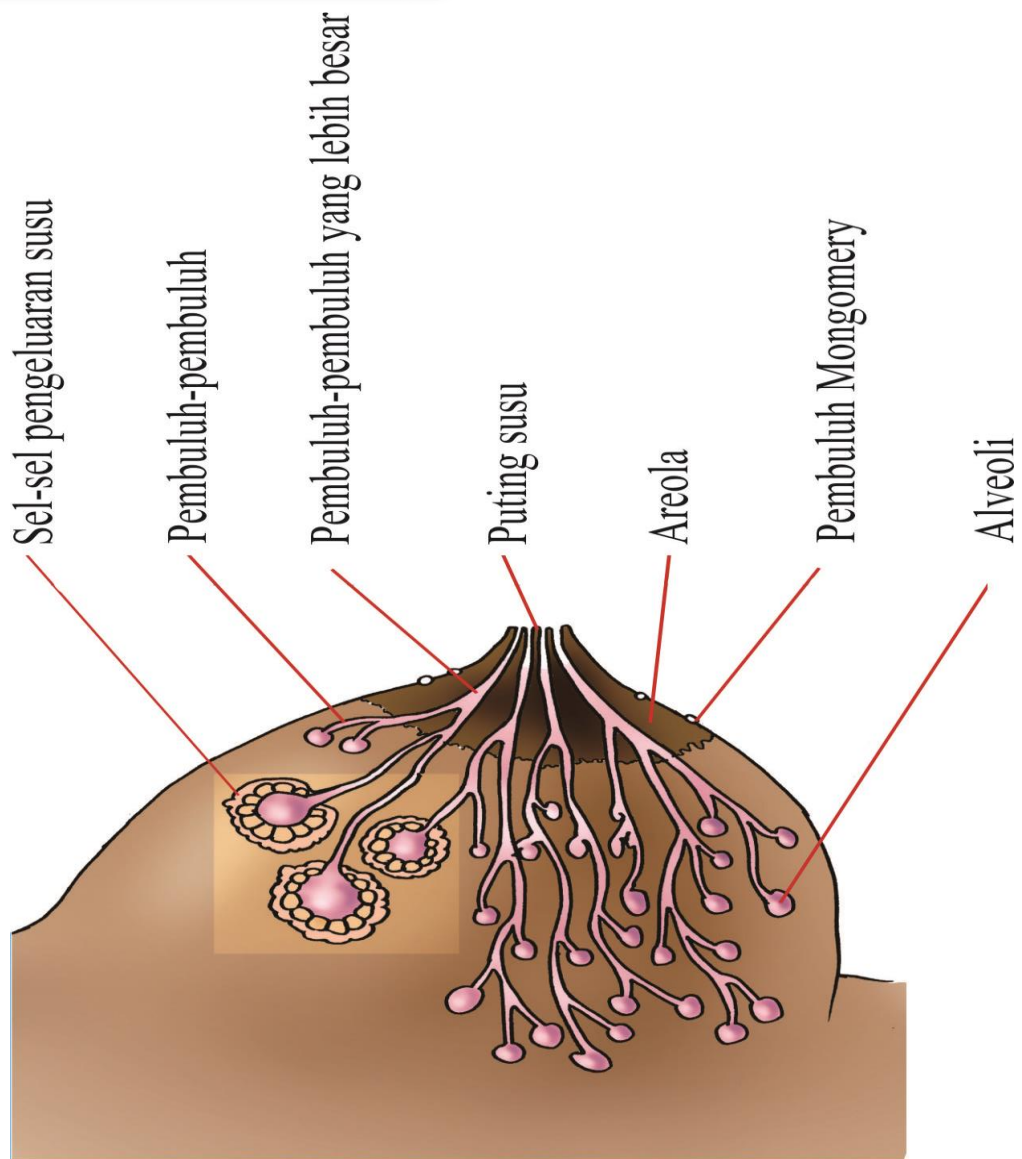
- e. Areola (lingkaran hitam pada payudara) adalah sasaran bayi. Bayi bergerak dengan kaki menekan-mendorong perut bayi. Bayi juga terus menjilat-jilat badan ibu, mengentak-entakkan kepala ke dada ibu, menoleh ke kanan dan ke kiri, kemudian menyentuh serta meremas payudara, daerah puting dan sekitarnya.
- f. Bayi akan menemukan, menjilat, mengulum puting, membuka mulut lebar, dan melekat pada payudara ibu dengan baik.



# BAB 3

## CARA KERJA MENYUSUI

### A. Anatomi Payudara



Gambar 1. Anatomi Payudara

Gambar 1 menunjukkan anatomi payudara. Pertama, perhatikan puting susu, dan kulit berwarna gelap di sekitarnya yang disebut *areola*. Di dalam areola terdapat kelenjar-kelenjar kecil yang disebut kelenjar Montgomery yang mensekresi cairan berminyak untuk menjaga kondisi kulit tetap sehat.

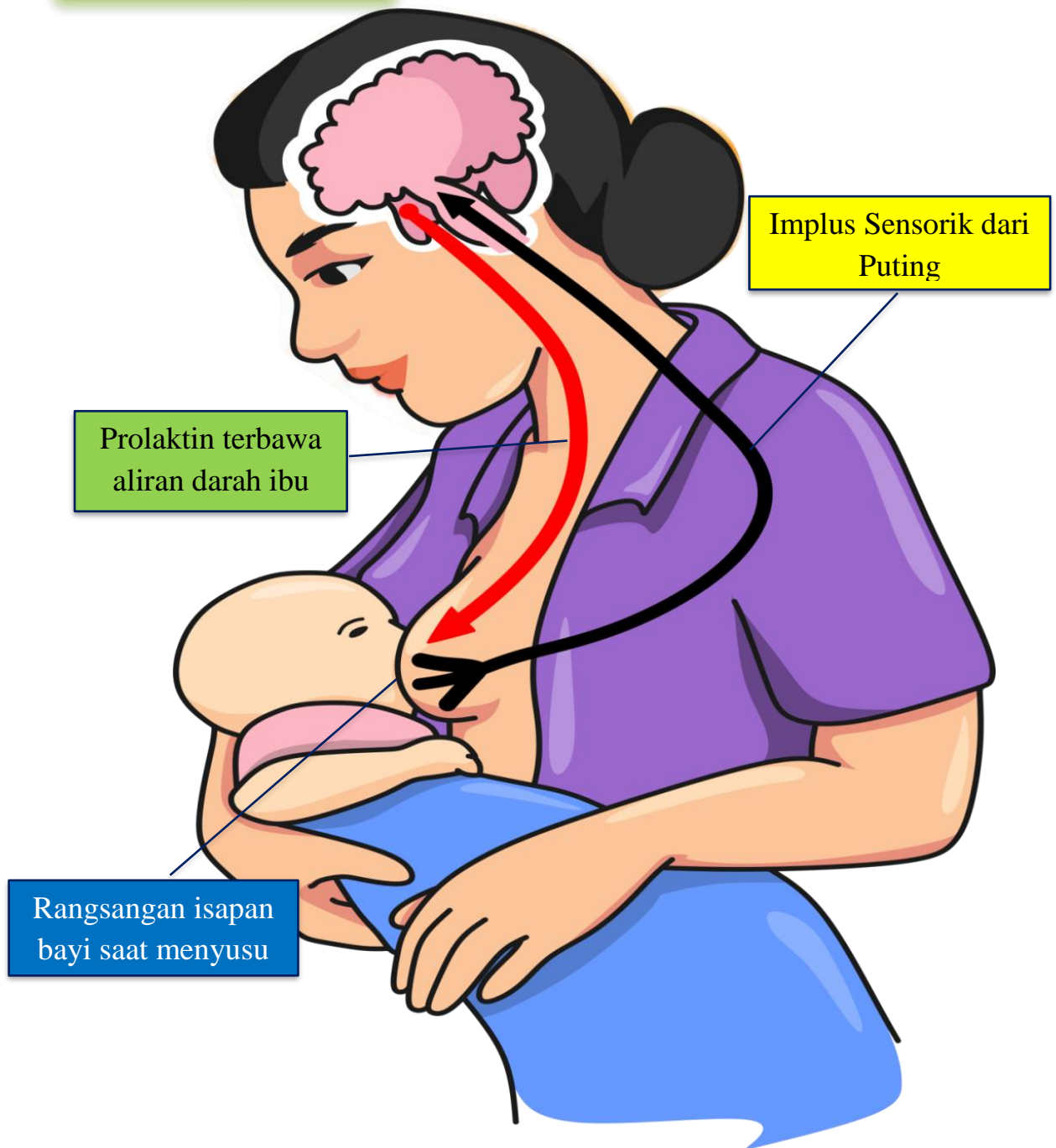
Di dalam payudara terdapat alveoli, berupa kantung-kantung yang amat kecil terbuat dari sel-sel penghasil air susu. Ada jutaan alveoli – pada gambar di atas hanya ditunjukkan beberapa. Kotak pada diagram di atas menunjukkan tiga alveoli yang diperbesar. Hormon prolaktin membuat sel-sel ini dapat memproduksi air susu.

Di sekitar alveoli terdapat otot lurik, yang dapat berkontraksi dan memerah air susu keluar. Hormon oksitosin dapat membuat sel-sel otot tersebut berkontraksi untuk mengeluarkan air susu.

Saluran kecil, atau duktus, membawa air susu dari alveoli keluar. Di bawah areola, saluran-saluran duktus menjadi semakin lebar, dan membentuk sinus laktiferus, di mana air susu dikumpulkan untuk persiapan menyusui. Saluran-saluran tersebut menjadi kecil lagi saat melewati puting susu.

Alveoli dan duktus dikelilingi oleh jaringan penyangga dan lemak. Jaringan penyangga dan lemaklah yang memberi bentuk pada payudara dan membuat perbedaan besar kecil ukuran payudara. Payudara besar maupun kecil, keduanya memiliki jaringan kelenjar yang relatif sama, sehingga keduanya dapat membuat air susu yang banyak.

## B. Refleks Prolaktin



Gambar 2. Refleks Prolaktin

Gambar 2 menjelaskan tentang hormon prolaktin. Saat bayi menyusui dari payudara, ada impuls sensori yang berjalan dari puting susu ke otak. Sebagai respon, bagian anterior (depan) kelenjar pituitari di dasar otak mensekresi prolaktin. Prolaktin mengalir melalui darah ke payudara dan membuat sel penghasil air susu memproduksi air susu ibu.

Kadar prolaktin mencapai puncak di darah sekitar 30 menit setelah menyusui – membuat payudara memproduksi air susu untuk menyusui berikutnya. Untuk kegiatan menyusui saat ini, bayi mengambil air susu yang sudah tersedia di payudara.

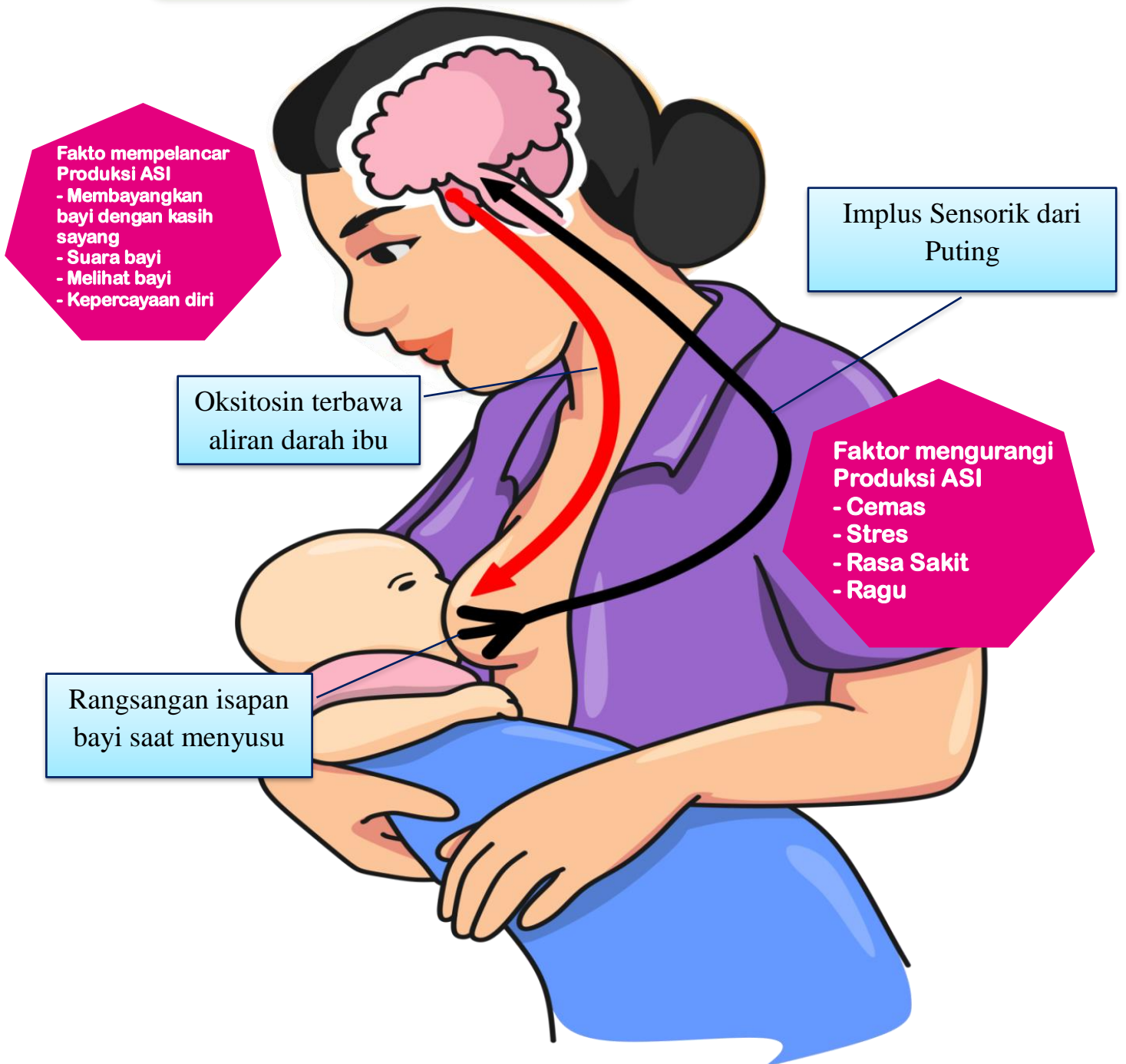
Kebanyakan ibu dapat memproduksi air susu lebih dari kebutuhan bayi. Jika seorang ibu memiliki dua orang bayi dan keduanya menyusui, payudaranya akan memproduksi air susu untuk dua bayi. Kebanyakan ibu dapat memproduksi air susu yang cukup setidaknya untuk dua bayi.

Jika seorang bayi jarang menyusui, payudara akan membuat air susu lebih sedikit. Jika seorang bayi berhenti menyusui, payudara akan segera berhenti memproduksi air susu.

Beberapa hal penting yang perlu diingat tentang prolaktin, adalah:

1. Prolaktin lebih banyak diproduksi malam hari, sehingga menyusui saat malam hari sangat membantu menjaga pasokan air susu
2. Prolaktin membuat ibu merasa nyaman dan kadang mengantuk, sehingga biasanya ibu dapat istirahat dengan baik walaupun dia menyusui di malam hari
3. Prolaktin dapat menghambat ovulasi, sehingga menyusui dapat membantu menunda kehamilan. Menyusui di malam hari juga penting untuk hal ini.

### C. Rangsangan Pengeluaran ASI



Gambar 3. Refleks Oksitosin



Gambar 3 menjelaskan tentang hormon oksitosin. Saat bayi menyusui, impuls sensoris berjalan dari puting susu ke otak. Sebagai respon, bagian posterior (belakang) dari kelenjar pituitari di dasar otak mensekresi hormon oksitosin. Oksitosin mengalir melalui darah ke payudara, dan membuat otot polos di sekitar alveoli berkontraksi. Hal ini membuat air susu yang sudah berada di alveoli mengalir melalui saluran-saluran ke sinus laktiferus. Kadang, air susu mengalir sampai keluar. Ini disebut refleks oksitosin atau reflek pengeluaran air susu.

Oksitosin lebih cepat diproduksi daripada prolaktin. Dia membuat air susu di payudara mengalir untuk pemberian air susu saat ini. Oksitosin dapat mulai bekerja sebelum bayi menyusui, saat ibu hendak menyusui.

Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, bayi mungkin mengalami kesulitan mendapat air susu. Bisa juga seakan-akan payudara telah berhenti memproduksi air susu. Namun, payudara tetap memproduksi air susu, hanya saja tidak mengalir keluar.

Poin penting lain tentang oksitosin ialah dapat membuat rahim ibu berkontraksi setelah persalinan. Hal ini dapat mengurangi perdarahan, namun terkadang dapat menyebabkan nyeri di bagian rahim serta pengeluaran darah saat menyusui di hari-hari pertama menyusui. Nyerinya dapat cukup menyakitkan.

#### **D. Pelekatan Payudara**

Pelekatan yang baik bisa menjamin bahwa bayi akan menyusui dengan baik dan membantu ibu untuk memproduksi lebih banyak ASI.

1. Pelekatan yang baik dapat mencegah terjadinya puting retak dan timbulnya rasa sakit.
2. Menyusui tidak akan terasa sakit.
3. Mintalah bantuan untuk memperbaiki pelekatan jika Ibu kesakitan waktu menyusui.
4. Hisapan yang efektif dapat membantu Ibu meningkatkan produksi ASI.

5. Setelah bayi melepaskan satu payudara, berikan payudara lain pada bayi. Ini akan menjamin bahwa bayi menstimulasi produksi ASI pada kedua payudara, dan juga mendapatkan ASI yang paling bergizi dan memuaskan

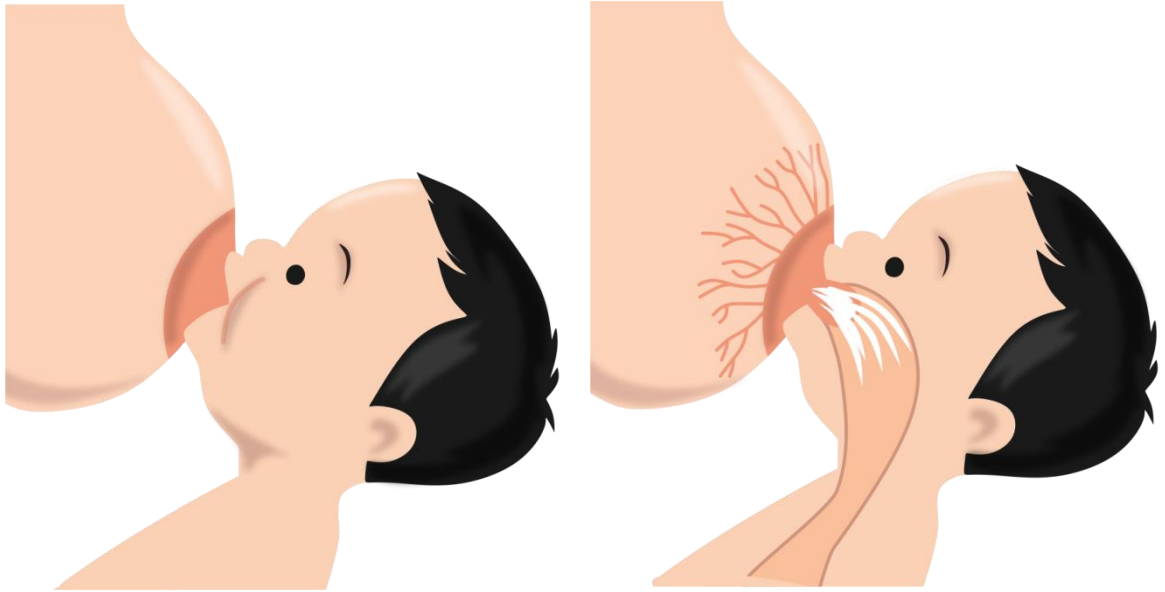
#### **Ada empat tanda-tanda pelekatan yang baik:**

1. Mulut bayi terbuka lebar.
2. Ada lebih banyak aerola di atas mulut bayi dari pada di bawahnya.
3. Bibir bawah bayi memutar keluar.
4. Daggu bayi menyentuh payudara ibu.

#### **Tanda-tanda hisapan bayi yang efektif:**

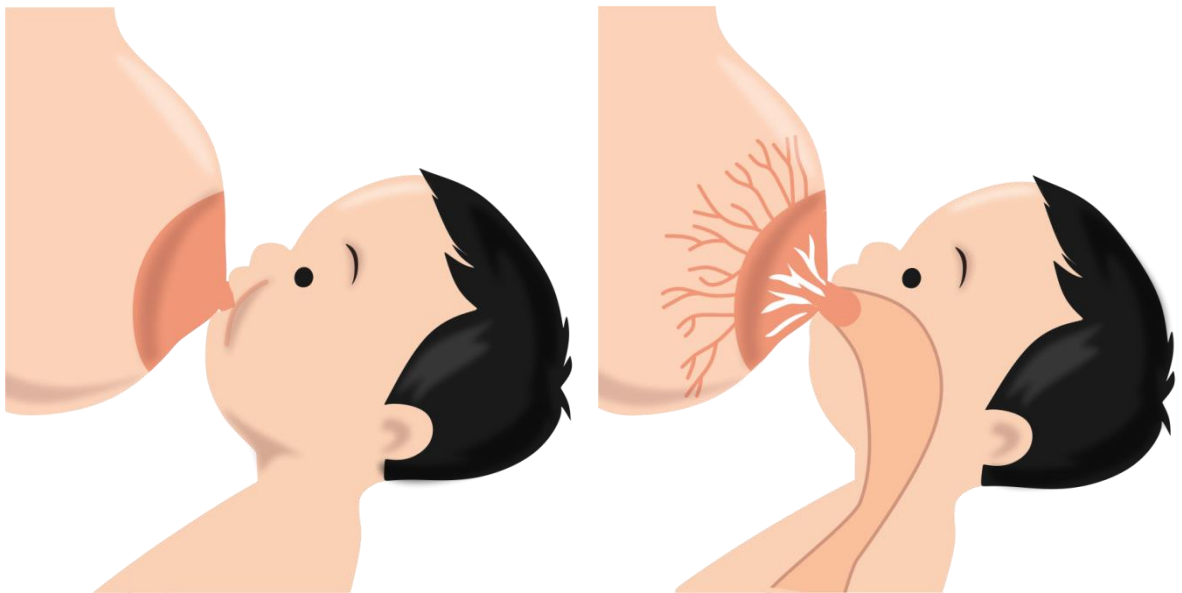
1. Bayi menghisap dalam-dalam dan perlahan, kadang-kadang berhenti.
2. Ibu mungkin akan bisa mendengar bayi menelan setelah satu atau dua hisapan.
3. Hisapan itu terlihat nyaman dan ibu tidak akan merasa kesakitan.
4. Saat bayi selesai menyusui, ia akan melepaskan puting dan terlihat puas dan rileks.
5. Payudara ibu terasa lembut setelah menyusui.

### Pelekatan yang Baik



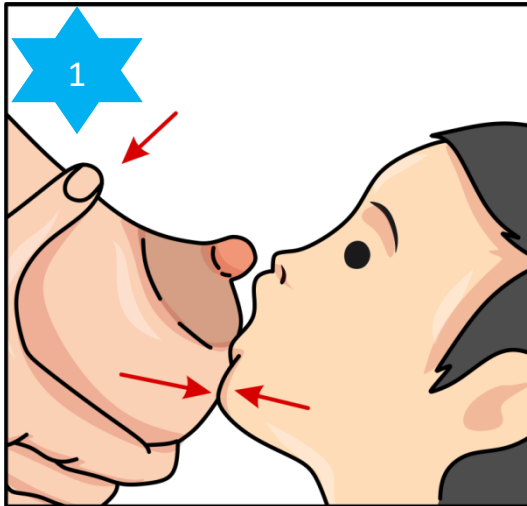
Gambar 4. Pelekatan yang Baik

### Pelekatan yang tidak baik

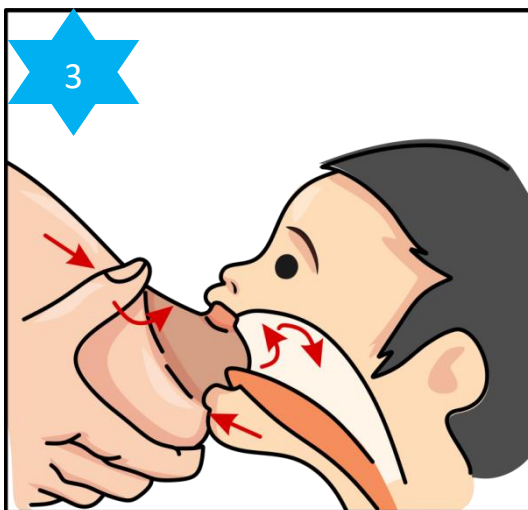


Gambar 5. Pelekatan yang Tidak baik

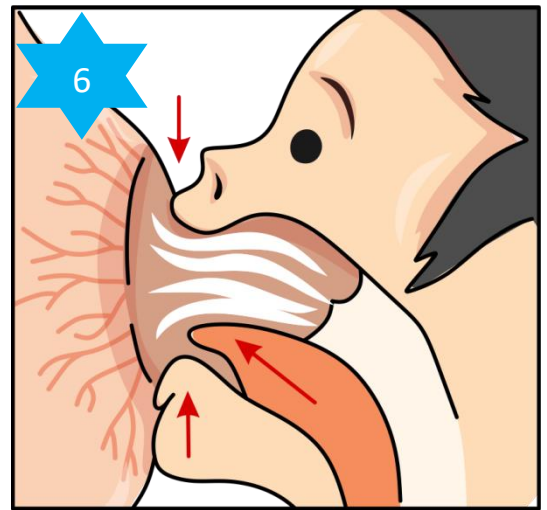
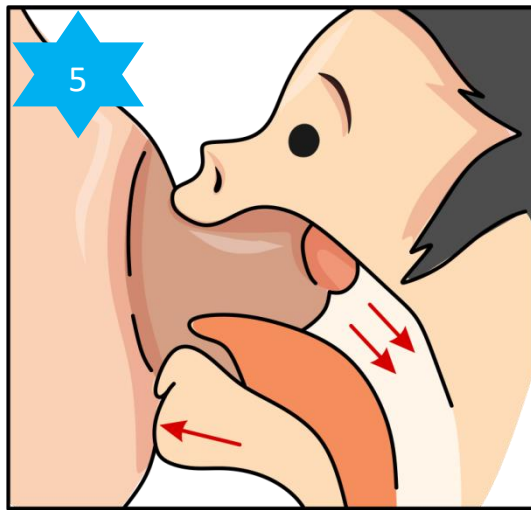
**Gambar 6. Cara Membantu Ibu Mengatur Pelekatan Bayinya**



- a. Jari-jari diletakkan pada dinding dada di bawah payudara
- b. Jari telunjuk menyangga payudara
- c. Ibu jari di atas payudara



- a. Jari-jari ibu tidak boleh terlalu dekat dengan puting
- b. Sentuh bibir atas dengan puting atau bibir bawah bayi dengan areola. Tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar. Dekatkan bayi ke payudara bukan payudara ke bayi.



- a. Arahkan puting ke atas langit-langit mulut bayi
- b. Yang melekat pertama kali adalah dagu bayi
- c. Telusuri langit-langit dengan puting susu sampai terletak di daerah yang tidak bertulang

Bila ingin menyentuh untuk menunjukkan sesuatu dengan memegang bayi melalui ibu, letakkan tangan di atas tangan atau lengan ibu. Pegang bahu bayi bukan bagian belakang kepalanya. Cobalah beberapa kali hingga bayi melekat dengan benar.

## BAB

# 4

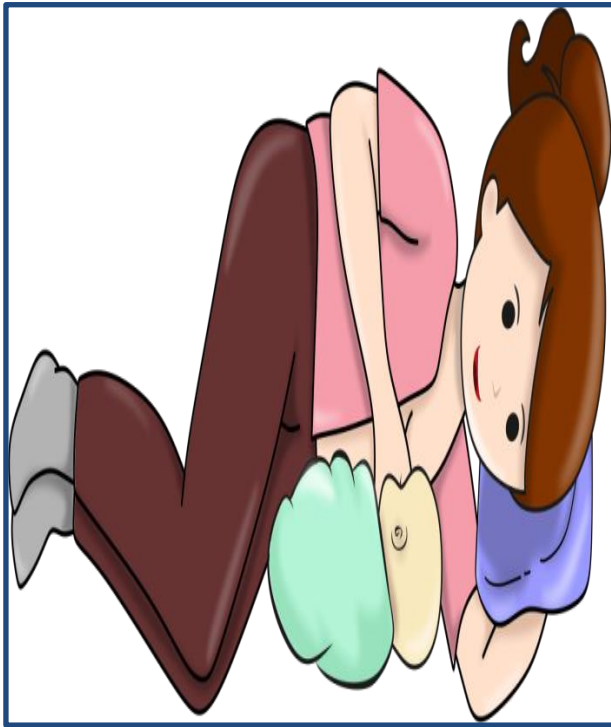
## POSISI MENYUSUI

### A. Posisi menyusui

Posisi menyusui yang baik akan membantu anak dapat menghisap dengan baik dan membantu Ibu untuk dapat memproduksi banyak ASI. Empat hal utama tentang posisi bayi adalah: lurus, menghadap payudara, dekat dan ditopang.

1. Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis lurus.
2. Ibu mendekap badan bayi dekat dengan tubuhnya.
3. Ibu menopang seluruh badan bayi, dan bukan hanya kepala atau bahu bayi.
4. Wajah bayi menghadap payudara dengan hidung menghadap puting.





**Gambar 7. Posisi Menyusui**

## B. Posisi Duduk

Terdapat empat hal penting yang perlu diketahui oleh ibu dalam posisi menyusui sambil duduk yaitu :

1. Jika ibu perlu menopang payudaranya, dia bisa menggunakan tangan di sisi yang sama dengan payudaranya.
2. Tangan ibu menopang kepala bayi sejajar telinga atau sedikit lebih rendah.
3. Jangan mendorong bagian belakang kepala bayi
4. Lengan bawah ibu menopang badan bayi.

Posisi di bawah lengan ini berguna bagi bayi kembar, Jika ibu mengalami kesulitan memposisikan bayi di depan tubuhnya, untuk mengatasi saluran ASI yang buntu, jika ibu menghendakinya.

Posisi dekapan menyilang berguna untuk bayi kembar dan bayi sakit sedangkan posisi bawah lengan berguna untuk bayi kembar, saluran asi tersumbat dan kesulitan meletakkan bayi di payudara



Gambar 8. Posisi Menyusui Sambil Duduk

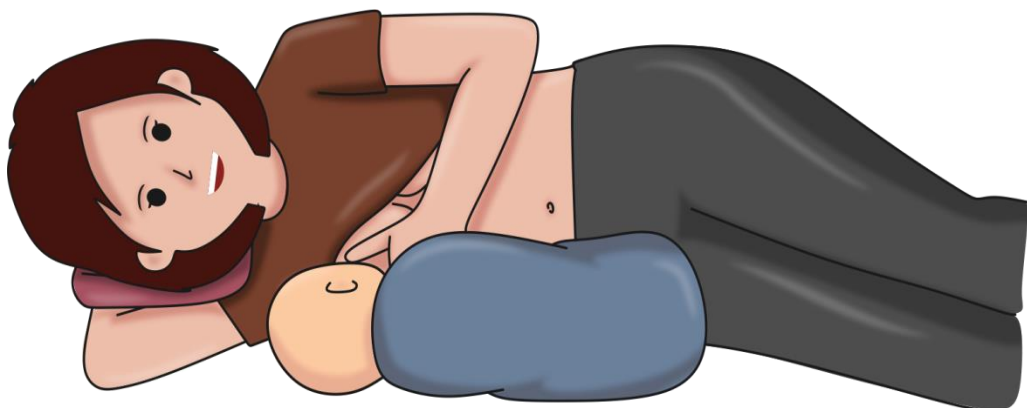


### C. Posisi Berbaring

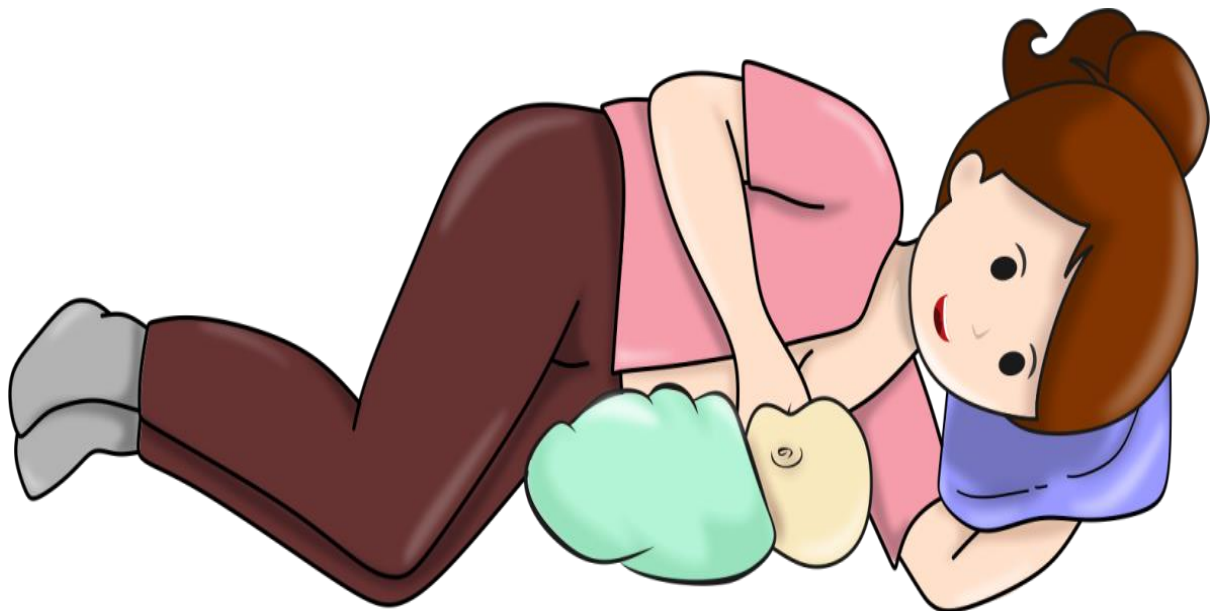
Jika ibu memiliki bantal, maka itu dapat digunakan untuk menahan badan bayi. Terkadang petugas kesehatan mengalami kesulitan dalam melekatkan badan bayi. Selalu ingat untuk tidak mendorong kepala bayi ke arah payudara ibu karena ini bisa membuat bayi menolak menyusu. Pastikan petugas kesehatan sudah duduk/berdiri dengan nyaman sebelum dapat memulai membantu bayi dengan posisi dan pelekatan.

Bantu ibu untuk berbaring dengan nyaman, dengan cara ibu perlu berbaring di sisi tubuhnya dimana ia dapat tidur. Menopang badan dengan satu siku tidaklah nyaman bagi kebanyakan ibu. Jika ia memiliki beberapa bantal, meletakkan satu di bawah kepala dan satu di bawah payudara dapatlah membuatnya nyaman.

Ibu dapat menopang bayi dengan lengan bawahnya, jika perlu ia dapat menopang payudara dengan lengan atasnya. Jika ibu tidak perlu menopang payudaranya, maka ia dapat menopang bayi dengan lengan atasnya. Alasan umum sulit melekatkan bayi ketika berbaring adalah bayi terlalu tinggi dan kepalanya terdorong ke depan untuk mencapai puting ibu.



Menyusui sambil berbaring berguna ketika ibu ingin tidur, ia tidak perlu bangun untuk menyusui serta segera setelah operasi Caesar, ketika berbaring miring atau terlentang dapat membantunya menyusui dengan lebih nyaman.



**Gambar 9. Posisi Menyusui Sambil Berbaring**

## D. Kesalahan Posisi Menyusui

Ada beberapa cara ibu memegang bayi yang dapat membuat bayi sulit melekat dan menyusui secara efektif.

1. Terlalu tinggi (menyusui dengan lutut tertekuk tinggi)
2. Terlalu rendah (tidak menopang bayi sehingga ibu perlu membungkuk ke depan)
3. Terlalu ke samping (meletakkan bayi terlalu jauh di perbatasan lengan, bukannya di lengan bawah. Ini dapat terjadi pada posisi menyusui dengan lengan yang menopang bokong bayi sama dengan sisi payudara yang disusui)

Jika ibu menggendong bayi dengan posisi seperti ini, mulut bayi tidak akan berhadapan dengan puting ibu, sehingga sulit baginya untuk memasukkan payudara ke mulut.

Beberapa cara ibu memegang payudara yang dapat menyulitkan proses menyusui.

1. Memegang payudara dengan jempol dan jari sangat dekat dengan areola
2. Mencubit puting/areola dengan jempol dan jari serta berusaha menjelakkannya ke dalam mulut bayi.
3. Memegang payudara dengan posisi gunting atau merokok (jari telunjuk di atas dan jari tengah di bawah puting)



Sumber : Sentra Laktasi Indonesia, 2006

Memegang dengan cara seperti ini dapat menyulitkan bayi untuk melekat dan menyusui dengan efektif. Pegangan gunting dapat menghalangi aliran ASI.

Menahan payudara dengan jari supaya tidak menutupi hidung bayi, Ini tidaklah penting dan dapat menarik puting keluar dari mulut bayi. Bayi dapat bernafas dengan baik tanpa ibu perlu melakukan hal ini.

Kesalahan yang umum dilakukan oleh tenaga kesehatan ketika menolong ibu menyusui ialah :

1. Mereka berusaha meletakkan bayi ke payudara ibu, bukan membiarkan ibu melakukannya sendiri.
2. Jika anda melakukannya untuk ibu, maka ibu tidak belajar melekatkan sendiri dan ia tidak memiliki kepercayaan diri
3. Jika anda mendorong bagian belakang kepala bayi, ia dapat bereaksi dengan mendorong kembali kepalanya. Reaksi alami dari petugas kesehatan adalah mendorong lagi dengan lebih keras. Bayi akan melawan dan akhirnya membuatnya menolak menyusu.



**Posisi badan bayi tidak menghadap ke ibu**

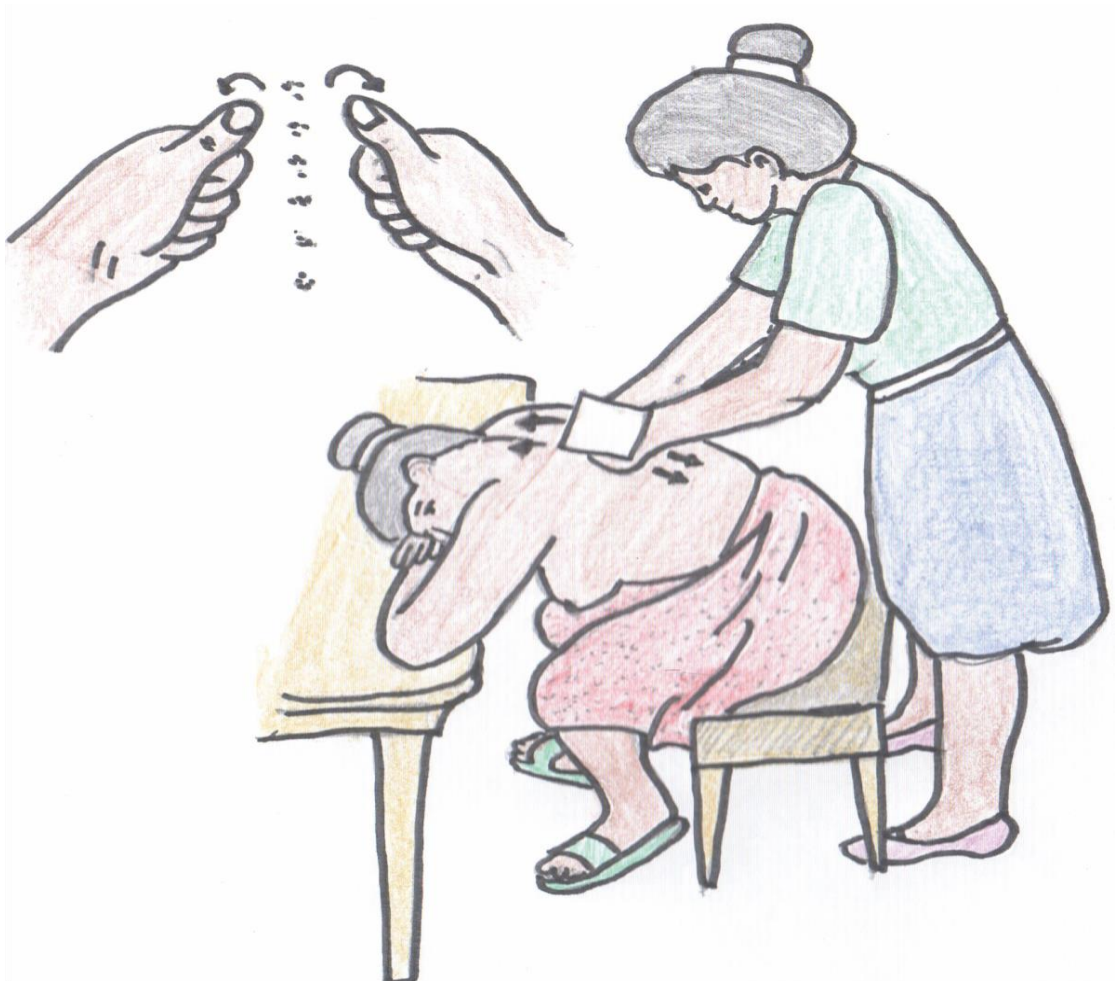
# BAB 5

## MEMERAH, MENYIMPAN DAN MENYIAPKAN ASI

### A. Cara Merangsang Refleksi Oksitosin

1. Duduk tenang dan sendirian atau dengan teman yang mendukung. Beberapa ibu dapat memerah dengan mudah dalam kelompok ibu-ibu lain yang juga memerah ASI.
2. Mendekap bayi dengan kontak kulit jika memungkinkan. Ia dapat mendekap bayi di pangkuannya sambil memerah. Jika ini tidak memungkinkan, ia bisa memandangi bayinya. Jika ini tidak memungkinkan, kadang hanya dengan menatap foto bayinya pun bisa membantu.
3. Minum minuman hangat yang menenangkan.
4. Menghangatkan payudaranya. Sebagai contoh: ia dapat menempelkan kompres hangat, atau air hangat, atau mandi pancuran air hangat.
5. Merangsang puting susunya. Ia dapat menarik dan memutar putingnya secara perlahan dengan jari-jarinya.
6. Memijat atau mengurut payudaranya dengan ringan. Beberapa wanita merasa tertolong bila mereka mengurut hati-hati dengan ujung jari atau dengan sisir.

7. Meminta seorang menolong menggosok punggungnya. Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan di atas meja di depannya, dan meletakkan kepala di atas lengannya. Payudara tergantung lepas, tanpa pakaian. Penolong menggosok di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu. Menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, tekan kuat-kuat membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya. Pada saat bersamaan, ia menggosok ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2 atau 3 menit.



**Gambar 10. Pijatan untuk Merangsang Pengeluaran Hormon Oksitosin**

## B. Cara Memerah ASI dengan Tangan

**Cuci tangan Anda.** Tangan Anda harus dicuci bersih sebelum mencoba untuk memerah ASI dengan tangan. Jika Anda mencucinya dengan air dingin, hangatkan terlebih dahulu tangan Anda sebelum menyentuh payudara . Tangan yang dingin dapat mengakibatkan proses memerah menjadi lebih lama ketimbang tangan yang hangat. Jika ini kali pertama dan Anda merasa tak yakin, Anda juga bisa meminta bantuan dari perawat, atau bahkan meminta bantuan dari pasangan Anda





Letakkan sehelai kain yang telah dilembapkan dengan air hangat pada payudara selama 2 menit. Ini dapat membantu pengeluaran susu. Meski ini tidak diperlukan, namun hal ini sama sekali tidak merugikan.



### **Pijat Payudara**

Jika ingin menyiapkan payudara untuk pemerahan ASI dengan tangan lebih lanjut, dapat memijat pelan payudara menggunakan tangan atau handuk lembut. Pijat dan tekan-tekan ringan kulit di sekeliling kedua puting susu membantu payudara agar lebih lemas dan siap untuk menghasilkan susu.



**Duduk dan bungkukkan tubuh sedikit ke depan.** Posisi ini akan mempermudah pemerahan ASI dan tetap merasa nyaman selama proses melakukannya. ASI yang dihasilkan tidak akan banyak jika berada dalam posisi berdiri atau berbaring.



**Tekan ke arah dalam ke arah dinding dada.** Tekanan tersebut haruslah lembut dan tegas, namun tak boleh terasa seperti meremas payudara. Hindari melakukan penciutan atau peregangan kulit di sekitar areola karena ini akan mempersulit pengeluaran susu. Tekankan kembali ibu jari dan telunjuk Anda langsung pada jaringan payudara, ke arah dalam dinding dada. Berikut beberapa hal lain yang perlu diingat:

1. Ingat untuk menekan mundur, bukan keluar, dan menggulirkan jemari Anda, bukan menggesernya.
2. Gulirkan ibu jari dan jari-jari Anda ke depan hingga Anda memeras susu keluar dari saluran ductus, yang terdapat di bawah areola, di bawah puting susu.
3. Satukan jemari. Melebarkan jari-jari Anda akan mengurangi keefektifan proses pemerahan.

Angkat payudara yang berukuran lebih besar sebelum mulai menekan.



**Tekan ke arah dalam ke arah dinding dada.** Tekanan tersebut haruslah lembut dan tegas, namun tak boleh terasa seperti meremas payudara. Hindari melakukan penciutan atau peregangan kulit di sekitar areola karena ini akan mempersulit pengeluaran susu. Tekankan kembali ibu jari dan telunjuk Anda langsung pada jaringan payudara, ke arah dalam dinding dada. Berikut beberapa hal lain yang perlu diingat:

1. Ingat untuk menekan mundur, bukan keluar, dan menggulirkan jemari Anda, bukan menggesernya.
2. Gulirkan ibu jari dan jari-jari ke depan hingga memeras susu keluar dari saluran ductus, yang terdapat di bawah areola, di bawah puting susu.
3. Satukan jemari. Melebarkan jari-jari akan mengurangi keefektifan proses pemerahan.
4. Angkat payudara yang berukuran lebih besar sebelum mulai menekan.



**Keluarkan ASI.** Gunakan gerakan menggulung menjauh dari tubuh dengan ibu jari dan jari. Tekan payudara dengan gerakan seperti menggulung. Seperti yang selalu disampaikan, harus menekan, memeras, kemudian santai. Begitu sudah mulai terbiasa, akan bisa mengikuti ritmenya, seakan bayi sedang menyusui langsung, dan ini akan membantu mempermudah mengeluarkan ASI.

1. Payudara setiap wanita berbeda. Terserah Anda untuk menemukan posisi terbaik yang membantu mengeluarkan ASI secara maksimal.
2. Anda juga dapat bereksperimen dengan cara pemerahan ASI, memijat, memerah, dan memijat lagi



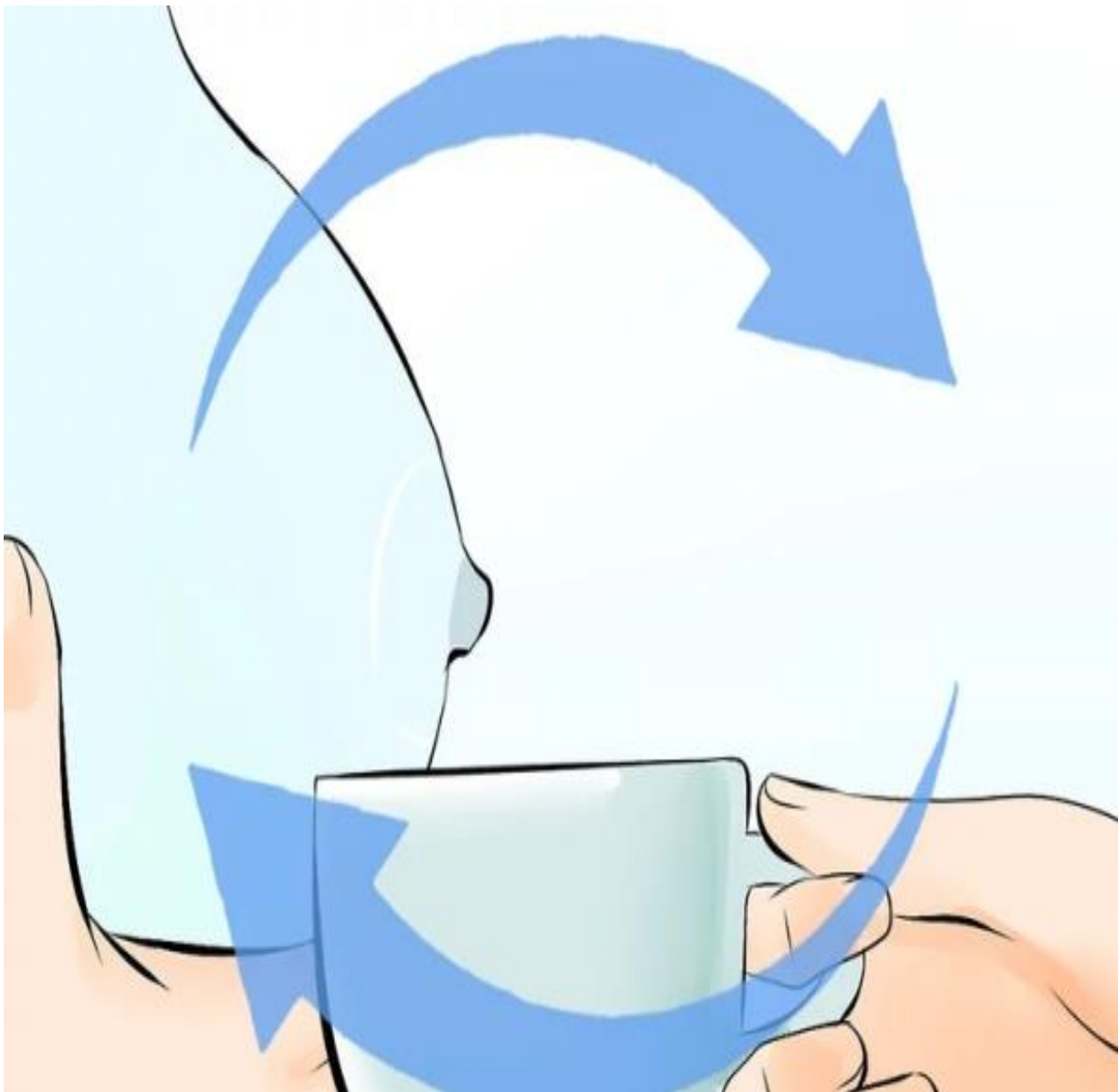
**Tampung ASI yang keluar dalam wadah.** Jika memerah hanya untuk membuat payudara Anda terasa lebih nyaman, Anda dapat mengeluarkan ASI tersebut ke atas sehelai handuk atau melakukannya di wastafel. Berikut beberapa hal yang dapat Anda lakukan jika Anda "memang" ingin menyimpan ASI tersebut untuk penggunaan di kemudian hari:

1. Gunakan kantong ASI untuk menyimpan ASI yang keluar.
2. Perah ASI langsung ke dalam botol untuk penggunaan di kemudian hari.
3. Jika dibutuhkan, gunakan corong untuk mengarahkan ASI ke wadah yang Anda pilih.

Gunakan wadah bermulut lebar, seperti cangkir kopi atau stoples kecil. Begitu cangkir sudah terisi, pindahkan ASI ke wadah penyimpanan.



**Ulangi proses yang sama pada payudara yang sebelah lagi.** Ubah posisi sedikit pada masing-masing payudara untuk memerah ASI yang tersimpan seluruhnya. Berpindah dari satu payudara ke payudara satunya akan semakin menstimulasi pengeluaran ASI.





### C. Cara Menyiapkan Wadah ASI Perah

1. Pilihlah sebuah cangkir, gelas, botol atau kendi bermulut lebar.
2. Cucilah cangkir tersebut dengan sabun dan air. (Ini bisa dilakukan sehari sebelumnya).
3. Tuangkan air mendidih ke dalam cangkir tersebut, dan biarkan beberapa menit. Air mendidih akan membunuh sebagian besar bakteri.
4. Bila telah siap pemerah ASI, tuangkan air dari cangkir tersebut.

### D. Tata cara menyimpan ASI

1. Jangan lupa memberi label hari dan tanggal ASIP diperah/dipompa pada wadah
2. Sebelum dimasukkan ke dalam freezer, ASIP didinginkan terlebih dahulu di dalam lemari es/kulkas
3. Sebaiknya menyimpan ASIP sesuai porsi minum bayi per botol/wadah
4. Hindari mengisi ASIP terlalu penuh, untuk mencegah botol pecah saat ASIP membeku

**CARA PENYIMPANAN KHUSUS DI DALAM KULKAS DUA PINTU**

**MAX 25°C**  
 DAYA TAHAN:  
**ASI BARU DIPERAH**  
 4-8 JAM

**DAYA TAHAN:  
 ASI DARI KULKAS  
 YANG MENCAIR**  
 GUNAKAN SEGEPATNYA\*

\* JANGAN DIBEKUKAN LAGI

**18°C**  
 DAYA TAHAN:  
**ASI DALAM  
 FREEZER**  
 3-6 BULAN

**4°C**  
 DAYA TAHAN:  
**ASI BARU  
 DALAM KULKAS**  
 5 HARI

**15-4°C**  
 DAYA TAHAN:  
**ASI DALAM  
 COOLBOX**  
 24 JAM

**TIPS**

SIMPAN ASI DI DALAM BOTOL KACA ATAU WADAH PLASTIK BEBAS BPA

SIMPAN ASI DI BAGIAN BELAKANG DALAM FREEZER ATAU KULKAS KARENA SUHU PALING STABIL

Untuk informasi selengkapnya, berkonsultasilah dengan konselor menyusui atau bergabung dengan kelompok ibu hamil dan menyusui.

## E. Tata Cara Menghangatkan ASI

1. Cairkan ASIP beku selama 12 jam dalam lemari es/kulkas sebelum diberikan kepada bayi
2. Hangatkan ASIP dingin secara bertahap (kebalikan dari cara menyimpan), mulai dari meletakkan wadah ASIP di dalam mangkuk berisi air suhu ruang, lalu air hangat; atau pegang wadah ASIP dibawah aliran air dengan suhu bertahap makin hangat hingga maksimal 40°C. TIDAK disarankan menghangatkan ASIP dengan bottle warmer. JANGAN : panaskan ASIP diatas kompor; panaskan ASIP dalam microwave/oven ; direbus
3. ASI jika disimpan akan terjadi proses pemisahan lemak, cukup goyangkan botol secara perlahan-lahan sebelum diberikan kepada bayi
4. Jangan lupa untuk memeriksa suhu ASIP yang sudah dihangatkan sebelum diberikan kepada bayi
5. Tidak perlu mencicipi ASIP sebelum diberikan pada bayi, kecuali jika baunya sangat tajam/curiga basi

## F. Cara Memberikan ASI Perah

Tidak dianjurkan memberikan ASI perah menggunakan botol DOT tapi menggunakan media gelas kecil/sloki; sendok kecil; pipet; alat pemberi obat serupa alat suntik; menjelang usia 6 bulan: bisa mulai digunakan *training cup/sippy cup*. Penggunaan botol DOT berisiko:

1. Bingung puting dan penyapihan dini
2. Resiko dari bahan plastik botol dan bahan dot
3. Sulit dibersihkan dan disterilkan
4. Resiko infeksi (radang telinga, jamur, sariawan, diare dan infeksi saluran nafas)
5. Gangguan pertumbuhan rongga mulut, rahang dan gigi geligi (maloklusi)
6. Gangguan dan hambatan kemampuan wicara

## Metode Pemberian ASI Perah

1. Pangku bayi dalam posisi setengah duduk
2. Tempelkan pinggir gelas berisi ASIP pada bibir bawah bayi
3. Miringkan gelas hingga ASIP menyentuh bibir gelas
4. Biarkan bayi minum sendiri dengan dorongan lidahnya
5. Jangan menuangkan ASIP ke dalam mulut bayi

Pemberian ASI perah memerlukan metode yang tepat agar bayi terampil minum menggunakan wadah. Agar bayi terampil minum ASIP, perlu diperhatikan beberapa hal, yaitu :

1. Jangan tunggu bayi menangis atau terlalu lapar, khususnya saat 'latihan' atau bayi belum mahir
2. Lakukan 'latihan' secara bertahap dan dari jauh-jauh hari, sehingga pengasuh tidak merasa terdesak
3. Mulai latihan dengan satu sesi minum ASIP, lanjutkan dua sesi, tiga sesi dst
4. Jika perlu, sediakan berbagai alternatif media agar pengasuh dan bayi dapat memilih yang paling nyaman
5. Saat 'latihan' ibu sebaiknya tidak berada dekat bayi

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita, (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Februhartanty, J. (2008) *Strategic Roles of Fathers in Optimizing Breastfeeding Practices : A Study In An Urban Setting of Jakarta Co-Promoters*. Jakarta.
- Karin Cadwell, et al., (2006) *Maternal and Infant Assessment for Breasfeeding and Humanlactation, A Guide For The Practitioner*. Second Edition. Jones and Bartlett Publishers Canada.
- Kemenkes (2017) *Hasil Pemantauan Status Gizi ( PSG ) Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes (2014) *Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes (2007) *Pedoman Penyelenggaraan Pelatihan Konseling Menyusui dan Pelatihan Fasilitator Konseling Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkumham (2012) *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor Tahun 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif*.
- Maria Pollard ASI (2016). *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Penerbit Buku Kedokteran ECG". Jakarta.
- Sandra, F, Syafiq, Karima (2016). *Gizi Ibu dan Bayi*. PT Rajagrafindo Persada. Depok.
- Sentra Laktasi Indonesia (2006). *Pedoman Pelatihan Motivator ASI* . Jakarta.
- WHO. (2009). *Infan and Young Child Feeding*. Publications of the World Health Organisation Press. Switzerland.
- WHO. (2004). *The importance of infant and young child feeding and recommended paractices*, in *Infant and young child feeding*. Switzerland.
- WHO/UNICEF (2003) *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO, 2003

## SATUAN ACARA KEGIATAN

Kegiatan : Mengapa Menyusui Penting  
Sasaran : Sanro  
Tempat : Gedung Ikatan Bidan Indonesia Kab. Maros  
Waktu : 90 menit

### Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan cara kerja menyusui, peserta mampu memahami cara kerja menyusui.

### Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pelatihan, peserta mampu:

1. Menjelaskan Definisi Pemberian ASI Eksklusif
2. Menjelaskan Manfaat Pemberian ASI
3. Menjelaskan Kandungan Gizi di dalam ASI dan Susu Hewan
4. Menjelaskan Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Materi : Cara kerja menyusui

Metode : Persentase, Diskusi dan Tanya jawab

Media : Audio visual, Modul, Vidio IMD

Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	WAKTU (menit)	PELAKSANA
Persiapan	1. Menyiapkan ruang pelatihan dan AVA 2. Pemateri menyiapkan materi yang akan dipersentasekan	5	
Pelaksanaan	1. Sambutan dan perkenalan 2. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pelatihan 3. Pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang dimaksud dengan mengapa menyusui penting? 4. Mintalah pendapat peserta mengenai pengertian mengapa mengenai mengapa	90	

	<p>menyusui penting dan peserta memberikan jawaban atas pertanyaan ini secara perorangan</p> <p>5. Fasilitator menyampaikan materi tentang ASI eksklusif dan manfaatnya. Kandungan zat Gizi dalam ASI dan susu hewan.</p> <p>6. Fasilitator mempersilahkan peserta untuk bertanya.</p> <p>7. Fasilitator bisa merangkum seluruh jawaban peserta serta dapat menambahkan jawaban yang belum disebutkan oleh peserta</p> <p>8. Fasilitator melanjutkan materi tentang IMD dan Manfaatnya dan memperlihatkan video proses IMD</p> <p>9. Dari penjelasan IMD, berikan pertanyaan kepada peserta, apa manfaat IMD peserta ketahui. Meminta kepada peserta yang belum pernah menjawab. Buatlah rangkuman sesuai pendapat yang benar dari peserta.</p> <p>10. Minta peserta untuk mengelurakan pandangannya tentang IMD</p> <p>11. Minta pendapat peserta mengenai mengapa IMD penting. Diskusikan sesuai dengan pengalaman yang dilakukan peserta selama bertugas</p> <p>12. Berikan semua jawaban dari peserta</p>		
Penutup	<p>1. Pemateri meminta kepada masing-masing peserta untuk merangkum materi</p> <p>2. Pemateri menambahkan</p>	5	

	dari penjelasan peserta 3. Pemateri menutup kegiatan pealtihan dengan mengucapkan salam penutup dan terima kasih		
--	---	--	--



## SATUAN ACARA KEGIATAN

Kegiatan : Cara Kerja Menyusui  
 Sasaran : Sanro  
 Tempat : Gedung Ikatan Bidan Indonesia Kab. Maros  
 Waktu : 90 menit

### Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan cara kerja menyusui, peserta mampu memahami cara kerja menyusui.

### Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pelatihan, peserta mampu:

1. Menjelaskan tentang Anatomi Payudara
2. Menjelaskan tentang Refleks Prolaktin
3. Menjelaskan tentang Refleks Oksitosin
4. Menjelaskan tentang Pelekatan Payudara

Materi : Cara kerja menyusui

Metode : Persentase, Diskusi dan Tanya jawab

Media : Audio visual, Modul, Kit Menyusui

Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	WAKTU (menit)	PELAKSANA
Persiapan	1. Menyiapkan ruang pelatihan dan AVA 2. Pemateri menyiapkan materi yang akan dipersentasekan	5	
Pelaksanaan	1. Sambutan dan perkenalan 2. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pelatihan 3. Pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta tentang apa yang dimaksud dengan cara kerja menyusui? 4. Mintalah pendapat peserta mengenai pengertian	90	

	<p>mengenai cara kerja menyusui dan peserta memberikan jawaban atas pertanyaan ini secara perorangan</p> <p>5. Latihan ini bisa menjadi pembuka atas pertanyaan tersebut. Jawaban peserta akan memberi wawasan tentang tingkat pengetahuan dari peserta. Sedangkan fasilitator menuliskan semua jawaban para peserta</p> <p>6. Fasilitator menjelaskan tentang anatomi payudara melalui slide. Dilanjutkan dengan Refleks Prolaktin dan refleks oksitosin.</p> <p>7. Fasilitator memberi kesempatan bertanya kepada peserta</p> <p>8. Fasilitator bisa merangkum seluruh jawaban peserta serta dapat menambahkan jawaban yang belum disebutkan oleh peserta.</p> <p>9. Fasilitator melanjutkan materi dengan topik pelekatan payudara. Fasilitator tahap-tahap pelekatan. Fasilitator juga memperagakan teknik pelekatan dengan menggunakan kit menyusui.</p> <p>10. Dari penjelasan diatas, berikan pertanyaan kepada peserta, langkah-langkah pelekatan yang peserta ketahui. Meminta kepada peserta yang belum pernah menjawab. Buatlah rangkuman sesuai pendapat yang benar dari peserta.</p>		
--	---	--	--

	<p>11. Jelaskan tahapan-tahapan dari perilaku bayi sebelum berhasil menyusui sesuai dengan ulasan materi.</p> <p>12. Minta peserta untuk mengelurkan pandangannya tentang perilaku bayi sebelum menyusui</p> <p>13. Minta pendapat peserta mengenai prosedur cara kerja menyusui. Diskusikan sesuai dengan pengalaman yang dilakukan peserta selama bertugas</p> <p>14. Berikan semua jawaban dari peserta</p>		
Penutup	<p>1. Pemateri meminta kepada masing-masing peserta untuk merangkum materi</p> <p>2. Pemateri menambahkan dari penjelasan peserta</p> <p>3. Pemateri menutup kegiatan pelatihan dengan mengucapkan salam penutup dan terima kasih</p>	5	

## SATUAN ACARA KEGIATAN

Kegiatan : Posisi Menyusui  
Sasaran : Sanro  
Tempat : Gedung Ikatan Bidan Indonesia Kab. Maros  
Waktu : 90 menit

### Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan cara kerja menyusui, peserta mampu memahami posisi menyusui.

### Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pelatihan, peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian tentang Posisi Menyusui
2. Menjelaskan pengertian tentang Posisi Duduk
3. Menjelaskan pengertian tentang Posisi Berbaring
4. Menjelaskan pengertian tentang Kesalahan Posisi Menyusui

Materi : Cara kerja menyusui

Metode : Persentase, Diskusi dan Tanya jawab

Media : Audio visual, Modul, Kit Menyusui

Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	WAKTU (menit)	PELAKSANA
Persiapan	1. Menyiapkan ruang pelatihan dan AVA 2. Pemateri menyiapkan materi yang akan dipersentasekan	5	
Pelaksanaan	1. Sambutan dan perkenalan 2. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pelatihan 3. Pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta tentang posisi menyusui? 4. Mintalah pendapat peserta mengenai pengertian mengenai posisi menyusui	90	

	<p>dan peserta memberikan jawaban atas pertanyaan ini secara perorangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Fasilitator memaparkan materi tentang posisi menyusui seperti posisi duduk dan posisi berbaring.</li> <li>6. Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</li> <li>7. Fasilitator mempersilahkan peserta lain untuk menjawab. Fasilitator menuliskan semua jawaban para peserta dan melengkapi jawaban peserta.</li> <li>8. Fasilitator melanjutkan materi tentang kesalahan-kesalahan posisi menyusui.</li> <li>9. Dari penjelasan di atas, berikan pertanyaan kepada peserta, kesalahan apa saja yang dilakukan pada saat menyusui</li> <li>10. Minta peserta untuk memberi pandangannya tentang kesalahan apa saja yang dilakukan pada saat menyusui.</li> <li>11. Fasilitator merangkum jawaban peserta dan melengkapi jawaban peserta.</li> </ol>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator meminta kepada masing-masing peserta untuk merangkum materi pada sesi posisi menyusui</li> <li>2. Pemateri menambahkan dari penjelasan peserta</li> <li>3. Pemateri menutup kegiatan pealtihan dengan mengucapkan salam penutup dan terima kasih</li> </ol>	5	

## SATUAN ACARA KEGIATAN

Kegiatan : Memerah, Menyimpan dan Menyiapkan ASI  
 Sasaran : Sanro  
 Tempat : Gedung Ikatan Bidan Indonesia Kab. Maros  
 Waktu : 90 menit

### Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan cara kerja menyusui, peserta mampu memahami cara memerah, menyimpan dan menyiapkan ASI

### Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pelatihan, peserta mampu:

1. Menjelaskan tentang Cara Merangsang Refleks Oksitosin
2. Menjelaskan tentang Cara Memerah ASI dengan tangan
3. Menjelaskan tentang Cara Menyiapkan Wadah ASI Perah
4. Menjelaskan tentang Tata Cara Menyimpan ASI
5. Menjelaskan tentang Tata Cara Menghangatkan ASI
6. Menjelaskan tentang Cara Memberikan ASI Perah

Materi : Cara kerja menyusui

Metode : Persentase, Diskusi dan Tanya jawab

Media : Audio visual, Modul

Kegiatan :

TAHAP	KEGIATAN	WAKTU (menit)	PELAKSANA
Persiapan	1. Menyiapkan ruang pelatihan dan AVA 2. Pemateri menyiapkan materi yang akan dipersentasekan	5	
Pelaksanaan	1. Sambutan dan perkenalan 2. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan pelatihan 3. Pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta tentang cara memerah, menyimpan dan menyiapkan ASI? 4. Mintalah pendapat peserta mengenai pengertian cara		

	<p>memerah, menyimpan dan menyiapkan ASI. Peserta memberikan jawaban atas pertanyaan ini secara perorangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. fasilitator menuliskan semua jawaban para peserta</li> <li>6. Fasilitator merangkum seluruh jawaban peserta serta dapat menambahkan jawaban yang belum disebutkan oleh peserta</li> <li>7. Fasilitator memaparkan materi tentang cara merangsang refleks oksitosin.</li> <li>8. Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya.</li> <li>9. Fasilitator mempersilahkan peserta lain untuk menjawab. Fasilitator menuliskan semua jawaban para peserta dan melengkapi jawaban peserta.</li> <li>10. Fasilitator melanjutkan materi cara memerah ASI dengan tangan dan cara menyiapkan wadah ASI dan menyimpan ASI.</li> <li>11. Dari penjelasan diatas, berikan pertanyaan kepada peserta, cara memerah ASI dengan tangan. Meminta kepada peserta yang belum pernah menjawab. Buatlah rangkuman sesuai pendapat yang benar dari peserta.</li> <li>12. Fasilitator melanjutkan materi tata cara menyimpan ASI, mengingatkan ASI dan</li> </ol>		
--	---	--	--

	<p>cara memberi ASI perah.</p> <p>13. Minta peserta untuk mengeluarkan pandangannya tentang cara menyimpan ASI, menghangatkan ASI dan cara memberi ASI perah.</p> <p>14. Berikan jawaban dari peserta dan melengkapi jawaban peserta.</p>		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator meminta kepada masing-masing peserta untuk merangkum materi pada sesi ini.</li> <li>2. Pemateri menambahkan dari penjelasan peserta</li> <li>3. Pemateri menutup kegiatan pealtihan dengan mengucapkan salam penutup dan terima kasih</li> </ol>	5	



**KOMITMEN SANRO MENDAMPINGI IBU SAAT HAMIL,  
SAAT PERSALINAN DAN SAAT NIFAS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

- I. Nama Sanro :  
Umur :  
Alamat :

Menyatakan dengan sesungguhnya bersedia melakukan pendampingan saat hamil, saat persalinan dan saat nifas.

Demikian pernyataan persetujuan ini kami buat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan

Maros..... 2018

Mengetahui,

Sanro

Saksi

(.....)

(.....)

## SOAL PRE TEST/POST TEST PENGETAHUAN

1. Susu formula zat gizinya lengkap makanan terbaik bagi bayi?  
Jawaban : (S) Salah
2. ASI susah dicernakan sehingga menyebabkan bayi susah buang air besar ?  
Jawaban : (S) Salah
3. Susu yang hari pertama keluar berwarna kuning tidak baik bagi bayi?  
Jawaban : (S) Salah
4. Zat gizi pada ASI lengkap sesuai kebutuhan bayi sehingga mengurangi resiko bayi untuk kegemukan?  
Jawaban : (B) Benar
5. Bayi yang minum ASI tidak mudah terkena Diare dan infeksi?  
Jawaban : (B) Benar
6. Bayi yang mendapat ASI akan merangsang kedekatan hubungan antara bayi dan ibu?  
Jawaban : (B) Benar
7. Susu formula merupakan pilihan yang baik bagi ibu yang bekerja diluar rumah?  
Jawaban : (S) Salah
8. Apabila air susu keluar sedikit pada hari pertama atau kedua sebaiknya diberi susu formula?  
Jawaban : (S) Salah
9. ASI sama baiknya dengan susu formula?  
Jawaban : (S) Salah
10. Apabila bayi ditinggal ibu bekerja diluar rumah sebaiknya anak diberi susu formula?  
Jawaban : (S) Salah
11. Anak yang diberi ASI tidak mudah sakit?  
Jawaban : (B) Benar

12. Apabila ibu tidak sering menyusui maka produksi ASI akan cepat berhenti?

Jawaban : (B) Benar

13. Apabila suami, mertua dan teman memberikan dukungan untuk menyusui maka akan merangsang kelancaran produksi ASI?

Jawaban : (B) Benar

14. Menyusui yang benar cukup dibagian putting susu saja yang masuk ke mulut bayi?

Jawaban : (S) Salah

15. Untuk dapat menyusui dengan baik maka perlu belajar?

Jawaban : (B) Benar

16. Pijat didaerah punggung ibu yang membuat ibu rileks akan memperlancar produksi ASI?

Jawaban : (B) Benar

17. ASI yang diperas pada saat ibu bekerja dan disimpan dikulkas tidak baik untuk diberikan ke bayi?

Jawaban : (S) Salah

18. Menyusui bermanfaat bagi ibu mempercepat Rahim mengecil?

Jawaban : (B) Benar

19. Memberikan ASI lebih murah?

Jawaban : (B) Benar

20. Payudara kecil produksi ASI sedikit?

Jawaban : (S) Salah








## SOAL KETERAMPILAN SANRO









Nama :







Usia :

Alamat :

Pilihlah jawaban yang benar dengan memberi tanda "X" pilihan jawaban.

NO	KERAMPILAN PELEKATAN	PILIHAN JAWABAN	
1		B	S
2		B	S
3		B	S
4		B	S
5		B	S
6		B	S
7		B	S
NO	KERAMPILAN PELEKATAN	PILIHAN JAWABAN	

8		B	S
9		B	S
10		B	S
11		B	S
12		B	S
13		B	S
14		B	S
15			

NO	KERAMPILAN POSISI	PILIHAN JAWABAN	
16		B	S
17		B	S
18		B	S
19		B	S
20		B	S
21		B	S

Kunci Jawaban :

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. B  | 11. S |
| 2. S  | 12. S |
| 3. S  | 13. B |
| 4. S  | 14. B |
| 5. S  | 15. B |
| 6. B  | 16. B |
| 7. S  | 17. S |
| 8. S  | 18. B |
| 9. S  | 19. B |
| 10. B | 20. B |
|       | 21. B |