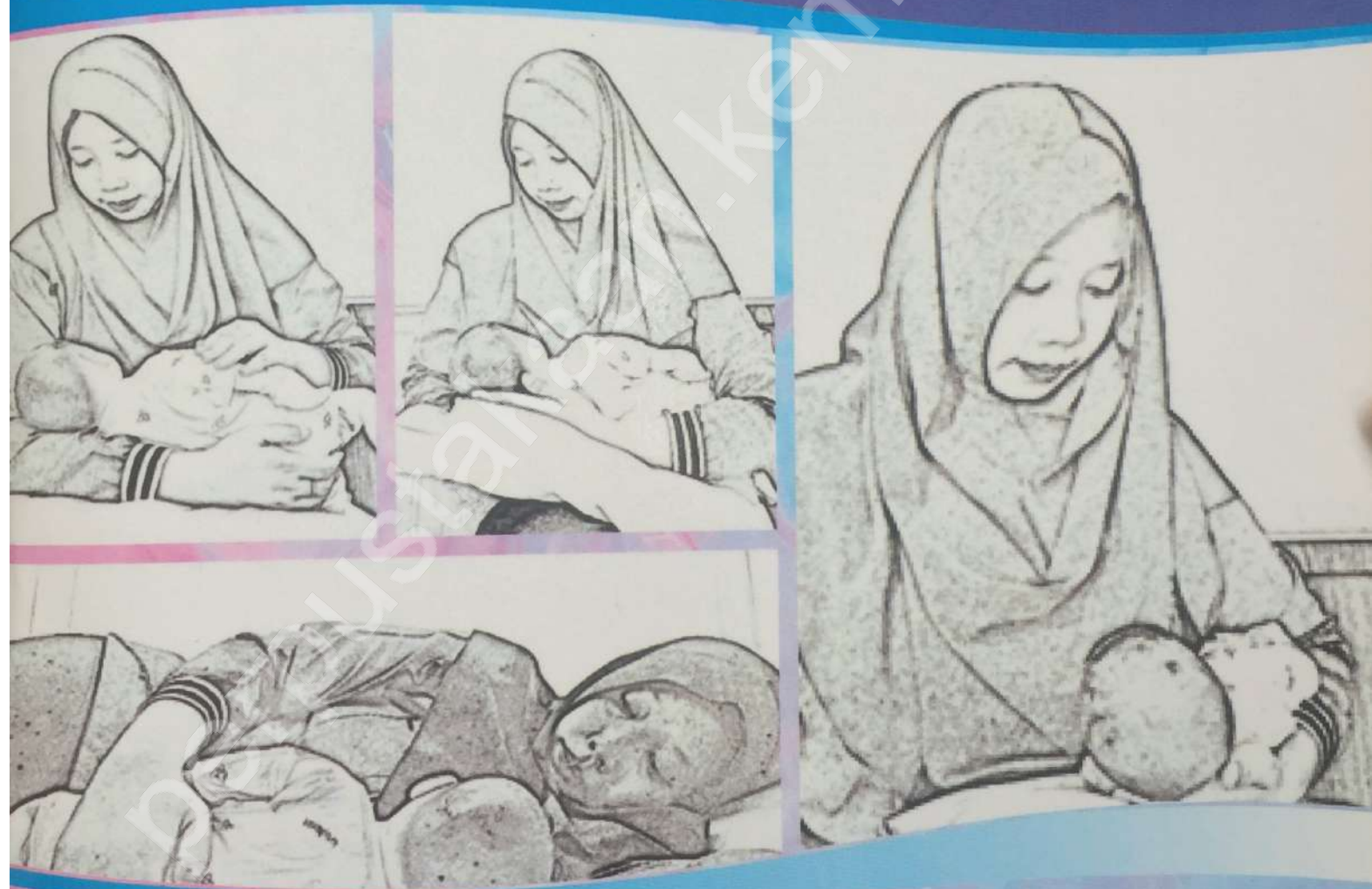




# **MODUL**

# **KELAS PERSIAPAN**

# **MENYUSUI**



# **MODUL KELAS PERSIAPAN MEYUSUI**

## **Tim Penyusun :**

Diki Retno Yuliani, SST, M.Tr.Keb

Sumiyati, S.Kep, Ns, MPH

Septerina Purwandani Winarso, SST, M.Kes

## **Penerbit :**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

## Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### Lingkup Hak Cipta

#### Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

### Ketentuan Pidana

#### Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

### Penting Diketahui!

#### Pembajakan Buku adalah Kriminal!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

## MODUL KELAS PERSIAPAN MEYUSUI

### Tim Penyusun :

Diki Retno Yuliani, SST, M.Tr.Keb

Sumiyati, S.Kep, Ns, MPH

Septerina Purwandani Winarso, SST, M.Kes

### Edisi I, Cetakan Pertama 2021

### Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp. 0247477208

perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com

Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik,

Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

ISBN : 978-623-6730-76-8

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menterjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit



# MOTTO

**SAYA PASTI BISA MENYUSUI  
ASI EKSKLUSIF TERBAIK UNTUK BAYI**

## TIPS SUKSES MENYUSUI

- SUSUI BAYI SESERING MUNGKIN •
- KONSUMSI GIZI SEIMBANG •
- ISTIRAHAT CUKUP •
- HINDARI STRESS •



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas Rahmat-Nya sehingga tim penulis dapat menyelesaikan penyusunan **"MODUL KELAS PERSIAPAN MENYUSUI"**. Modul ini disusun dengan tujuan agar dapat membantu ibu hamil dan keluarga dalam mempersiapkan diri untuk menyusui bayi setelah bersalin.

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan modul ini dan kami mengharapkan saran untuk penyempurnaan modul ke depannya.

Purwokerto, Mei 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN HAK CIPTA .....	ii
HALAMAN VERSO .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	v
A. DEFINISI ASI EKSKLUSIF.....	1
B. PROSES MENYUSUI .....	1
C. INISIASI MENYUSU DINI (IMD).....	3
D. MANFAAT ASI .....	5
E. KOMPOSISI GIZI DALAM ASI .....	7
F. KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI.....	11
G. POSISI MENYUSUI .....	15
H. TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR .....	19
I. LAMA DAN FREKUENSI MENYUSUI.....	26
J. TANDA BAYI MENDAPATKAN ASI YANG CUKUP .....	27
K. CARA MEMPERBANYAK ASI .....	28
L. DUKUNGAN KELUARGA DAN TENAGA KESEHATAN .....	29
M. MASALAH DALAM MENYUSUI .....	34
N. PERAWATAN PAYUDARAN .....	40
O. MENYUSUI BAGI IBU BEKERJA.....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	55

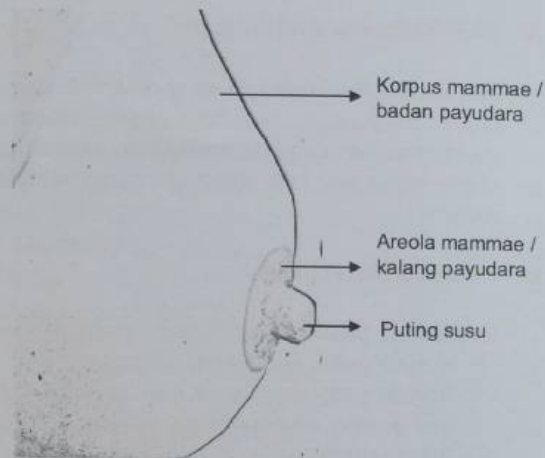
## A. DEFINISI ASI EKSKLUSIF

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral).<sup>1</sup>

## B. PROSES MENYUSUI

Bagian luar payudara terdiri dari tiga bagian yaitu :

1. Korpus mammae (badan payudara)  
Bagian yang membesar, teraba halus dan lunak mengelilingi areola mammae (kalang payudara)
2. Areola mammae (kalang payudara), yaitu bagian yang memiliki warna lebih gelap, melingkari puting susu
3. Puting susu  
Bagian yang menonjol di puncak payudara. Bentuk puting ada empat yaitu bentuk normal, Panjang, pendek atau datar dan *inverted* (terbenam).<sup>2,3</sup>



Gambar 1. Bagian Luar Payudara

Bagian dalam payudara terdiri dari :

1. Jaringan lemak
2. Lobus (kelenjar air susu)  
Setiap payudara terdiri dari 15-20 lobus,<sup>2</sup> setiap lobus terdiri dari 20-40 lobus kecil, setiap lobus kecil terdiri dari 10-100 alveoli, alveoli adalah bagian yang menghasilkan air susu.<sup>3</sup>
3. Duktus (saluran air susu)  
Setiap puting terdiri dari 3-20 saluran air susu yang membuka<sup>2</sup>

Payudara mengalami perubahan selama kehamilan sebagai persiapan menyusui. Beberapa perubahan tersebut diantaranya :

1. Warna kalang payudara menjadi lebih gelap
2. Lobus (kelenjar air susu) menjadi lebih besar
3. Duktus (saluran air susu) mulai bercabang banyak dan menjadi panjang
4. Hormon-hormon laktasi (menyusui) mulai diproduksi yang berperan dalam perubahan pada payudara
5. Pada akhir kehamilan payudara terus mengalami pembesaran dan memproduksi kolostrum
6. Kelahiran bayi dan plasenta memicu keluarnya ASI dari payudara.<sup>2</sup>

### C. INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah bayi disusui sesegera mungkin setelah bayi lahir.<sup>4</sup> IMD dilakukan paling singkat selama 1 (satu) jam.<sup>5</sup> Dalam beberapa jam pertama setelah lahir, reflek menghisap awal bayi paling kuat, sehingga upaya untuk menyusui dalam satu jam pertama kelahiran sangat penting untuk keberhasilan proses menyusui selanjutnya. Menyusui dalam satu jam pertama kelahiran akan merangsang produksi ASI dan memperkuat reflek menghisap bayi.<sup>4</sup>

#### 1) Cara melaksanakan IMD :

- a. Seluruh kepala dan badan bayi di keringkan secepatnya, kecuali kedua tangan, tanpa

menghilangkan lemak putih, karena dapat menyamankan kulit bayi (menjaga kehangatan bayi)

- b. Bayi ditengkurapkan di dada atau perut ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu, keduanya diselimuti dan bayi dapat di beri topi
- c. Bayi dibiarkan untuk mencari puting susu sendiri. Ibu dapat merangsang bayi dengan sentuhan lembut tapi tidak memaksakan bayi ke puting susu.



Gambar 2. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)<sup>6</sup>

- 2) Tahapan IMD
  - a. Dalam 30 menit pertama, bayi dalam keadaan istirahat siaga, sekali-kali melihat ibunya, menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya.
  - b. Antara menit ke 30 - 40 bayi mengeluarkan suara, melakukan gerakan menghisap, memasukkan tangan ke mulut.

- c. Kaki bayi menekan-nekan perut ibu untuk bergerak ke arah payudara, menjilat-jilat kulit ibu, menyentuh puting susu ibu dengan tangannya, menghentakkan kepala ke dada ibu, menoleh ke kanan dan ke kiri.
- d. Secara naluriah bayi akan mengeluarkan air liur
- e. Bayi menemukan puting susu, menjilat, mengulum puting susu, membuka mulut lebar, dan melekat dengan baik ke payudara ibu.<sup>4</sup>

#### D. MANFAAT ASI

- 1. Manfaat ASI bagi bayi
  - a. Nutrisi yang sesuai untuk bayi<sup>7</sup> dan terbaik untuk bayi<sup>4</sup>
  - b. Mudah di cerna
  - c. Membantu pertumbuhan yang baik bagi bayi
  - d. Mengurangi kejadian gigi berlubang<sup>7</sup>
  - e. Mengandung antibody,<sup>7</sup> sehingga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi<sup>4</sup>
  - f. ASI yang diproduksi berubah sesuai dengan perkembangan bayi
  - g. Bayi merasa aman, nyaman dan terlindungi
  - h. Meningkatkan kecerdasan
  - i. Koordinasi saraf menghisap, menelan dan bernafas lebih sempurna
  - j. Asupan nutrisi yang bersih, sehat dan suhu tepat<sup>3</sup>



- k. Kalori yang terkandung dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan
- l. Perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat
- m. Menunjang perkembangan penglihatan bayi<sup>8</sup>

## 2. Manfaat ASI bagi ibu

- a. Membantu pengembalian ukuran rahim
- b. Mencegah terjadinya perdarahan paska bersalin
- c. Mengurangi kejadian anemia
- d. Menjarangkan kehamilan
- e. Ibu merasa bangga dan merasa dibutuhkan
- f. Biaya lebih murah<sup>7</sup>
- g. Tersedia kapan saja dan dimana saja<sup>3</sup>
- h. Menimbulkan rasa kasih sayang<sup>7</sup> sehingga mengeratkan hubungan psikologis ibu dan anak<sup>4</sup>
- i. Mempercepat penurunan berat badan seperti sebelum hamil
- j. Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium<sup>8</sup>

## E. KOMPOSISI GIZI DALAM ASI

### 1. Kandungan zat gizi dalam ASI

Kandungan zat gizi yang dibahas disini adalah kandungan gizi ASI matur.

#### a. Karbohidrat

Kadar karbohidrat ASI lebih tinggi dibandingkan susu sapi.<sup>2</sup> Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa yang dapat diserap secara efisien yaitu > 90%.<sup>3</sup> Fungsi karbohidrat yaitu memberikan energi (40 % dari total energi dalam ASI), pertumbuhan sel saraf otak, membantu penyerapan kalsium, mencegah pertumbuhan bakteri berbahaya di usus dan mempercepat pengeluaran kolostrum.<sup>2,3</sup>

#### b. Protein

Kadar protein ASI lebih rendah dibandingkan susu sapi, namun protein dalam susu sapi membentuk gumpalan yang relatif keras pada lambung bayi sehingga sulit untuk di cerna usus bayi, sedangkan protein dalam ASI lebih lunak sehingga mudah untuk di cerna usus bayi.<sup>2</sup> Protein susu sapi yang dapat diserap pencernaan bayi hanya sepertiga protein ASI.<sup>3</sup> Fungsi protein dalam ASI yaitu sumber energi, mengikat zat besi dan mempermudah penyerapan zat besi, meningkatkan sistem



kekebalan tubuh bayi dan membantu perkembangan otak.<sup>3</sup>

c. Lemak

Kadar lemak ASI lebih tinggi dibandingkan susu sapi.<sup>2</sup> Lemak merupakan zat gizi terbesar kedua dalam ASI.<sup>3</sup> ASI banyak mengandung omega-3, omega-6 dan DHA yang dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel jaringan otak, serta mengandung enzim yang membuat lemak ASI dapat di cerna seluruhnya oleh sistem pencernaan bayi.<sup>2</sup> Fungsi lemak dalam ASI meliputi sumber energi utama dalam ASI, berperan dalam pengaturan suhu tubuh bayi, membantu perkembangan saraf otak dan penglihatan.<sup>3</sup>

d. Vitamin dan Mineral

1) Vitamin

Kandungan vitamin A dalam ASI cukup banyak, dengan fungsi membantu pertumbuhan, perkembangan dan diferensiasi jaringan pencernaan dan pematangan. Kecukupan vitamin D dalam tubuh itu tergantung pada konsumsi ibu selama hamil dan menyusui. Kandungan vitamin B, C dan E dalam ASI, jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Secara umum, kandungan vitamin dalam ASI cukup untuk bayi sampai usia 6 bulan,

kecuali vitamin K, karena usus bayi belum mampu membentuk vitamin K.<sup>3</sup>

2) Mineral (kalium, kalsium, natrium dan fosfor)

Kadar mineral tersebut dalam ASI lebih rendah dibandingkan susu sapi, namun mineral tersebut mudah di cerna oleh bayi dan mencukupi kebutuhan bayi. Kadar mineral tersebut dalam susu sapi lebih tinggi, namun lebih sulit untuk di cerna sehingga mengganggu keseimbangan pencernaan dan memperberat kerja usus bayi. Hal tersebut dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri merugikan yang menimbulkan gejala kembung.<sup>2</sup>

3) Mineral (zat besi dan zink)

Kadar zink dan zat besi dalam ASI lebih rendah dibandingkan susu sapi atau susu formula, namun mudah diserap pencernaan bayi.<sup>3</sup>

2. Tahapan ASI

a. Kolostrum

Kolostrum mulai diproduksi dalam satu bulan terakhir kehamilan dan di keluarkan pada hari pertama setelah bersalin sampai hari ke 3 atau ke 5. Kolostrum berwarna kuning keemasan, kental dan kadar protein tinggi. Manfaat kolostrum yaitu meningkatkan daya tahan tubuh bayi, melapisi usus bayi dan

melindungi usus bayi dari bakteri sehingga kolostrum harus diberikan. Produksi kolostrum pada hari pertama hanya satu sendok teh.

b. ASI transisi atau ASI peralihan

ASI yang keluar pada hari ke 3 atau hari ke 5 sampai hari ke 10. Ada yang menyatakan ASI peralihan bertahan sampai 2 minggu. ASI peralihan mengandung kalori yang lebih tinggi di bandingkan kolostrum

c. ASI matur

ASI matur adalah ASI terakhir yang dihasilkan oleh payudara ibu. Terbagi menjadi dua, yaitu :

1) *Foremilk*

ASI yang dihasilkan pada awal menyusui, warna lebih jernih dan encer, banyak mengandung air vitamin dan protein sehingga mirip seperti minuman segar untuk menghilangkan haus.

2) *Hindmilk*

*Hindmilk* keluar setelah *foremilk* keluar, warna lebih putih dan lebih kental. Kadar lemak tinggi yang diperlukan untuk penambahan berat badan bayi. *Hindmilk* cenderung mengenyangkan dan diibaratkan sebagai hidangan utama. Oleh karena itu hendaknya ibu menyusui bayi sampai payudara kosong (mendapatkan *foremilk* dan *hindmilk*) sehingga bayi merasa puas dan tidak mudah rewel.<sup>2,3</sup>




## F. KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI



Kebutuhan nutrisi ibu menyusui lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui. ibu nifas dianjurkan untuk menambah konsumsi kalori 500 kalori/ hari dengan gizi seimbang, yaitu asupan protein, vitamin dan mineral mencukupi. Konsumsi vitamin A, 2 kapsul segera setelah persalinan.<sup>3</sup>

Selama kehamilan ibu akan menyimpan cadangan lemak, vitamin dan mineral dalam tubuh. Cadangan lemak ekstra sebanyak 2,5-3,5 kg disimpan dalam tubuh sebagai persiapan untuk menyusui. Pada masa awal menyusui cadangan lemak, vitamin dan mineral tersebut akan digunakan dalam produksi ASI, namun cadangan tersebut akan habis dalam beberapa waktu. Untuk mempertahankan cadangan tersebut dalam tubuh, ibu menyusui harus mengkonsumsi berbagai macam makanan sehat seperti pada saat kehamilan. Asupan vitamin yang tidak memadai akan mengurangi cadangan dalam tubuh dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayi.<sup>9</sup>


Nutrisi yang dibutuhkan selama menyusui mencakup tambahan protein, makanan yang banyak mengandung kalsium, mengandung banyak vitamin dan lebih banyak cairan.<sup>9</sup> Kebutuhan cairan minimal 3 liter/hari.<sup>3</sup> Tanda kebutuhan cairan terpenuhi adalah warna air kemih kuning muda.<sup>9</sup>

Contoh tabel porsi makan dan minum ibu menyusui untuk kebutuhan sehari<sup>6</sup>

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0-12 bulan)	Keterangan
Nasi atau makanan pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau ¼ gelas nasi
	Gambar 3. Contoh Porsi Karbohidrat <sup>6</sup>	
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur ayam
	Gambar 4. Contoh Porsi Protein Hewani <sup>6</sup>	
Protein nabati seperti tempe, tahu dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
	Gambar 5. Contoh Porsi Protein Nabati	

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0-12 bulan)	Keterangan
Sayur-sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
	Gambar 6. Contoh Porsi Sayur <sup>6</sup>	
Buah-buahan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
	Gambar 7. Contoh Porsi Buah <sup>6</sup>	
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam menggoreng, menumis atau memasak santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan (menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya)



Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0-12 bulan)	Keterangan
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gram atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya
Air putih		14 gelas / hari (6 bulan pertama) 12 gelas / hari (6 bulan kedua)

Gambar 8. Contoh Porsi Gula<sup>6</sup>

## G. POSISI MENYUSUI

Menyusui dapat dilakukan dengan duduk atau tidur miring<sup>10</sup>. Tidak ada satu posisi yang paling benar untuk menyusui. Yang terpenting adalah posisi ibu saat menyusui harus mantap dan nyaman baik di atas kursi maupun di tempat tidur.<sup>11</sup> Adapun beberapa posisi menyusui diantaranya posisi menggendong, posisi menggendong menyilang, posisi pegangan bola dan posisi berbaring miring kiri.<sup>11</sup>

### 1. Posisi menggendong (*Cradle hold*)

Posisi menyusui dengan payudara kanan, bayi berbaring miring menghadap ke ibu, tangan kanan ibu (lengan bawah sebelah kanan) menyangga kepala, leher, punggung dan bokong bayi, atau sebaliknya. Posisi ini paling mudah dipelajari, paling sering digunakan dan cocok untuk menyusui bayi baru lahir.<sup>2, 9, 11</sup>



Gambar 9. Posisi Menggendong (*Cradle Hold*)

2. Posisi menggendong-menyilang (*Cross cradle hold*)

Posisi menyusui dengan payudara kanan, bayi berbaring miring menghadap ibu, tangan kiri ibu (lengan bawah sebelah kiri) menyangga kepala, leher, punggung dan bokong bayi, atau sebaliknya. Posisi ini cocok untuk menyusui bayi bertubuh kecil, bayi prematur atau bayi yang sulit menempelkan mulutnya ke payudara.<sup>2,9,11</sup>



Gambar 10. Posisi Menggendong-Menyilang (*Cross Cradle Hold*)

3. Posisi pegangan bola (*Football hold*)

Bayi berada di bawah lengan, kepala bayi berada di telapak tangan ibu, tubuh bayi di topang oleh lengan bawah ibu. Posisi pegangan bola memudahkan ibu untuk melihat bagaimana perlekatan mulut bayi ke payudara ibu. Posisi ini cocok untuk menyusui bayi kembar, ibu dengan payudara besar karena dada bayi membantu menyangga berat payudara, ibu dengan puting susu datar, ibu yang bersalin secara operasi sesar karena menjauhi daerah sayatan dan ibu dengan payudara penuh karena akan lebih mudah ditekan pada posisi ini.<sup>2,9</sup>



Gambar 11. Posisi Pegangan Bola (*Football Hold*)

#### 4. Posisi berbaring miring (*Lying down*)

Ibu menghadap ke samping (tidur miring) dengan bayi menghadap ke arah ibu. Posisi ini cocok untuk ibu menyusui yang bersalin secara operasi sesar atau setelah melewati persalinan yang sulit, namun posisi ini tidak cocok untuk ibu dengan payudara besar. Salah satu keuntungan posisi ini adalah ibu mudah beristirahat selama menyusui. Ibu harus berhati-hati, karena jika ibu tertidur payudara dapat menutup jalan pernafasan bayi yang akan membahayakan bayi. Oleh karena itu ibu harus tetap terjaga selama menyusui atau ada orang lain yang mengawasi, misalnya suami dan keluarga.<sup>2,9</sup>



Gambar 12. Posisi Berbaring Miring (*Lying Down*)

#### H. TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

##### 1. Posisi badan ibu dan bayi

- Ibu duduk atau berbaring dengan santai
- Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala
- Badan bayi menghadap ke badan ibu
- Rapatkan dada bayi dengan dada ibu, atau bagian bawah payudara ibu
- Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- Dengan posisi seperti ini, maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi



Gambar 13. Posisi telinga dan bahu bayi tegak lurus, bayi berbaring miring menghadap ke ibu





- g. Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan menyokong bokong bayi dengan lengan ibu<sup>4</sup>
2. Tanda-tanda posisi menyusui yang benar
  - a. Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis
  - b. Wajah bayi harus menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting
  - c. Ibu harus memeluk badan bayi dekat dengan badannya
  - d. Jika bayi baru lahir, ibu harus menyangga seluruh badan bayi, bukan hanya kepala dan bahu<sup>4</sup>
3. Perlekatan mulut bayi ke payudara
  - a. Payudara di pegang dengan ibu jari di atas, dan jari yang lain menopang di bagian bawah payudara (membentuk huruf C)



Gambar 14. Posisi Memegang Payudara (Membentuk Huruf C)

- b. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut dengan puting susu
- c. Tunggu sampai bayi bereaksi dengan membuka lebar mulutnya dan menjulurkan lidahnya
- d. Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan menggerakkan bahu belakang bayi
- e. Posisi puting susu di atas bibir atas bayi dan berhadapan dengan hidung bayi. Usahakan sebagian kalang payudara (bagian payudara yang berwarna gelap) masuk ke mulut bayi
- f. Setelah bayi menghisap dengan baik, payudara tidak perlu disangga lagi<sup>4</sup>



Gambar 15. Perlekatan Mulut Bayi<sup>4</sup>

4. Tanda-tanda perlekatan bayi yang baik saat menyusui
  - a. Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu

- b. Sebagian besar kalang payudara (bagian payudara yang berwarna gelap) masuk ke dalam mulut bayi, tidak hanya puting susu saja, dan lingkaran kalang payudara yang masih terlihat, bagian atas lebih banyak dibandingkan bagian bawah
  - c. DagU menyentuh payudara ibu
  - d. Mulut terbuka lebar
  - e. Hidung bayi mendekat dan kadang-kadang menyentuh payudara ibu
  - f. Bibir bawah bayi melengkung keluar
  - g. Bayi menghisap secara kuat dan dalam, secara perlahan dan kadang-kadang disertai jeda (berhenti sesaat) yang menandakan di dalam mulutnya penuh ASI, dan saat jeda tersebut merupakan kesempatan bagi bayi untuk menelan ASI
  - h. Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui
  - i. Puting susu tidak terasa sakit atau lecet<sup>4,10</sup>
  - j. Ibu dapat mendengar suara bayi saat menelan ASI<sup>9</sup>
5. Tanda-tanda perlekatan mulut bayi ke payudara tidak baik
- a. Posisi bibir bayi lebih maju, seperti menghisap dengan sedotan
  - b. Pipi tampak cekung, karena tidak banyak bagian payudara yang mengisi mulut bayi
  - c. Terdengar bunyi klik pada saat menyusui
  - d. Tidak mendengar bayi menelan ASI

- e. Mulut terlepas dari payudara kemudian mulut bergerak ke segala arah, mencari-cari puting susu dengan panik
- f. Puting susu terasa sakit, dan rasa sakit tersebut berlanjut sampai beberapa menit setelahnya.<sup>9</sup>

6. Cara melepaskan hisapan bayi  
Masukan jari kelingking ke mulut bayi dari sudut mulut atau tekan dagu bayi ke bawah.<sup>7</sup> Jangan menarik paksa ketika melepaskan puting susu, karena dapat menyebabkan perlukaan.<sup>2</sup>
7. Cara menyendawakan bayi  
Manfaat menyendawakan bayi adalah untuk mengeluarkan udara yang terisap pada waktu menyusui, dengan cara :
- a. Duduk dan diayun  
Dudukan bayi dengan posisi menyamping di pangkuan ibu, bayi bertumpu pada salah satu tangan ibu, tangan yang satunya di punggung bayi kemudian tepuk-tepuk atau usap perlahan punggung bayi hingga mengeluarkan sendawa.
  - b. Menaruh bayi di pundak  
Gendong bayi dengan posisi tegak, sandarkan pada pundak ibu, topang bagian punggung dan bokong bayi, kemudian tepuk-tepuk atau usap perlahan punggung bayi hingga mengeluarkan sendawa.

c. Menaruh bayi di pangkuan

Bayi diletakkan tengkurap di pangkuan ibu, kemudian di tepuk-tepuk atau usap perlahan punggung bayi hingga mengeluarkan sendawa

27.9.8



Gambar 16. Posisi Menyendawakan Bayi

8. Tanda bayi puas setelah menyusui

- Bayi tampak tenang, mengantuk atau tidur nyenyak
- Bayi melepas sendiri puting susu ibunya
- Bayi tampak tidak berminat lagi terhadap ASI<sup>4</sup>



## I. LAMA DAN FREKUENSI MENYUSUI

1. Menyusui tidak terjadwal
2. Kedua payudara disusukan secara bergantian
3. Lama menyusui tergantung masing-masing bayi, normalnya bayi menyusu antara 5-30 menit
4. Tidak ada aturan ketat mengenai frekuensi bayi menyusu. Biasanya bayi menyusu tiap 2-3 jam sekali, minimal 8 kali/24 jam pada minggu ke 2-3, selanjutnya sebanyak 10-12 kali/24 jam
5. Usahakan setiap menyusui sampai payudara kosong, kemudian pindah ke payudara sebelahnya<sup>7,6,3,10</sup>

## J. TANDA BAYI MENDAPATKAN ASI YANG CUKUP

1. Buang air kecil bayi 6-8 kali/24 jam<sup>3</sup>
2. Buang air besar bayi berwarna kekuningan "berbiji", frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari ke lima setelah kelahiran<sup>3,10</sup>
3. Bayi tampak puas setelah minum ASI<sup>10</sup>
4. Payudara terasa lembut dan kosong setelah menyusui
5. Motorik bayi berkembang dengan baik, ditandai dengan gerakan bayi aktif dan perkembangan motoriknya sesuai dengan usianya
6. Warna kulit bayi merah, tidak kuning dan kulit terasa kenyal
7. Berat badan bayi dan tinggi badan bayi bertambah sesuai dengan grafik pertumbuhan
8. Bayi terlihat puas dan tidur cukup<sup>3</sup>

## K. CARA MEMPERBANYAK ASI

1. Bayi disusui oleh ibunya
2. Jangan memberikan makanan atau minuman selain ASI
3. Susui bayi sesering mungkin
4. Jangan memberikan kempeng atau dot
5. Mengikuti kegiatan kelompok pendukung ASI
6. Ibu harus yakin bahwa ASI yang terbaik untuk bayi<sup>7</sup>
7. Menyusui dengan cara yang benar
8. Menyusui di tempat yang tenang dan nyaman
9. Minum setiap kali menyusui
10. Tidur bersebelahan dengan bayi<sup>10</sup>
11. Kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang, hindari tekanan psikologis
12. Melakukan perawatan payudara
13. Istirahat yang cukup, hindari kondisi terlalu Lelah
14. Hindari konsumsi rokok dan alkohol<sup>3</sup>

## L. DUKUNGAN KELUARGA DAN TENAGA KESEHATAN

### 1. Dukungan Tenaga Kesehatan

Dukungan yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan agar ibu berhasil menyusui bayinya secara eksklusif meliputi :

- a. Memberikan informasi-informasi persiapan menyusui selama kehamilan agar ibu termotivasi untuk memberikan ASI kepada bayinya. Keinginan untuk memberikan ASI adalah faktor yang sangat penting terhadap keberhasilan menyusui. Informasi yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan meliputi :
  - 1) Proses menyusui
  - 2) ASI eksklusif
  - 3) Manfaat ASI
  - 4) Gizi ibu hamil dan menyusui
  - 5) Teknik menyusui yang benar, dan sebagainya.<sup>12</sup>
- b. Melaksanakan inisiasi menyusui dini segera setelah bayi lahir dan stabil (dalam waktu < 30 menit setelah lahir)
- c. Setelah bersalin, ibu dan bayi di rawat di ruangan yang sama. Kemudian tenaga kesehatan membantu atau mengajarkan cara menyusui bayi.<sup>12</sup>

## 2. Dukungan keluarga

Keluarga memiliki peranan penting terhadap keberhasilan ibu dalam menyusui bayinya, karena keluarga adalah orang-orang terdekat yang selalu berada di samping ibu.

### a. Dukungan suami

Dukungan suami sangat menentukan keberhasilan menyusui. Dukungan yang diberikan suami dapat berupa bantuan secara fisik maupun support secara emosional. Beberapa hal yang harus dilakukan agar peran suami dalam keberhasilan menyusui dan ASI eksklusif dapat optimal meliputi :

- 1) Belajar (mencari informasi) tentang perawatan dan pengasuhan bayi termasuk tentang pemberian ASI serta meningkatkan kemampuan dalam perawatan bayi. Proses belajar tersebut dapat dilakukan sejak kehamilan.
- 2) Meyakini bahwa setiap ibu dapat menyusui
- 3) Membina hubungan baik dengan pasangan (harmonis)
- 4) Memberikan motivasi kepada istri untuk tetap menyusui
- 5) Membantu pekerjaan istri sehingga lebih fokus untuk menyusui
- 6) Memastikan istri mendapatkan asupan gizi yang baik sehingga produksi ASI lebih maksimal

- 7) Membantu istri untuk merawat bayi, misalnya mengganti popok atau membawa bayi kepada ibunya untuk disusui
- 8) Memberikan dukungan saat istri menyusui, misalnya memberikan pijatan pada punggung
- 9) Menemani jika istri terlihat kesepian dan menghibur jika istri terlihat sedih
- 10) Melibatkan anggota keluarga lain dan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan kepada istrinya selama menyusui.<sup>8</sup>

### b. Dukungan anggota keluarga lain

Ketika menemukan masalah dalam menyusui, mayoritas ibu menyusui akan meminta bantuan kepada keluarga atau teman dari pada datang ke tenaga kesehatan.<sup>8</sup> Pengalaman dalam menyusui yang dimiliki oleh keluarga, teman atau lingkungan sekitar berkontribusi terhadap keinginan ibu untuk menyusui dan pengambilan keputusan untuk terus menyusui bayinya. Ketika ibu mendapatkan informasi yang benar tentang menyusui dari keluarga dan teman sekitar, maka kemungkinan ibu dapat menyusui dengan baik dan berhasil melaksanakan ASI eksklusif sangat besar, begitu pula sebaliknya. Banyak mitos tentang menyusui yang berkembang di masyarakat yang tidak ada



bukti ilmiah kebenarannya. Beberapa mitos yang berkembang diantaranya :

- 1) Mitos tentang kolostrum (ASI pertama) seharusnya tidak diberikan kepada bayi karena berwarna kuning, faktanya kolostrum secara medis harus diberikan kepada bayi karena mengandung banyak antibodi untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- 2) Mitos tentang kandungan ASI payudara kanan dan kiri berbeda, sehingga beberapa bayi tidak menyukai salah satunya. Faktanya, secara umum payudara kanan dan kiri secara bentuk, fungsi dan apa yang di produksi adalah sama, sehingga bayi harus menyusu pada setiap payudara sampai kosong.
- 3) Mitos bahwa ASI yang encer menunjukkan bahwa kualitas ASI tidak baik. Faktanya ASI yang dikeluarkan setiap payudara ada dua tahap, *foremilk* (encer) dan *hindmilk* (kental) yang masing-masing memiliki fungsi tersendiri.
- 4) Mitos tentang ibu nifas tidak boleh tidur siang. Faktanya bayi baru lahir belum bisa membedakan siang dan malam, sehingga sering terjaga malam hari dan tidur di siang hari. Jika ibu nifas bergadang pada malam hari karena mengasuh bayinya dan siang hari tidak diperbolehkan tidur, hal tersebut

dapat menyebabkan ibu kurang istirahat sehingga menurunkan produksi ASI

- 5) Mitos tentang ibu nifas tidak boleh makan makanan tinggi protein. Faktanya ibu nifas membutuhkan asupan gizi yang baik untuk meningkatkan produksi ASI dan membutuhkan asupan protein tinggi untuk mempercepat penyembuhan luka.
- 6) Mitos tentang payudara kecil maka produksi ASI sedikit. Faktanya ukuran payudara tidak berpengaruh terhadap jumlah ASI yang di produksi. Semakin sering disusukan, maka produksi ASI akan semakin banyak, begitu pula sebaliknya.
- 7) Mitos tentang susu formula lebih baik dari pada ASI. Faktanya kandungan gizi dalam ASI paling cocok untuk bayi.

## M. MASALAH DALAM MENYUSUI

### 1. Puting susu lecet

Masalah puting susu dapat sembuh dengan sendirinya jika ibu merawat payudara dengan baik dan teratur.

#### a. Penyebab puting susu lecet

- 1) Posisi dan perlekatan bayi yang buruk terhadap payudara
- 2) Ada pembengkakan sehingga perlekatan bayi tidak sempurna
- 3) Bayi dengan lidah pendek, bibir sumbing
- 4) Melepaskan puting dari mulut bayi dengan cara menariknya
- 5) Penggunaan sabun, alkohol atau obat-obatan yang dapat memicu reaksi pada kulit
- 6) Sariawan pada mulut bayi
- 7) Memompa payudara dengan pompa terlalu kuat<sup>8</sup>

#### b. Cara mencegah puting susu lecet

- 1) Oleskan ASI pada puting susu sebelum dan setelah selesai menyusui
- 2) Jangan menggunakan sabun, alkohol atau obat-obatan pada saat membersihkan payudara
- 3) Jangan menggunakan bra/BH yang terlalu ketat

- 4) Pada saat menyusui, cek perlekatan mulut bayi pada payudara apakah sudah tepat
- 5) Untuk menghindari terjadinya trauma yang terus menerus pada satu sisi puting susu, gunakan posisi menyusui yang bervariasi
- 6) Secara berkala periksalah mulut bayi, adakah sariawan
- 7) Melepaskan puting susu dengan cara yang benar<sup>8</sup>

#### c. Cara menangani puting susu lecet :

- 1) Oleskan ASI pada puting setelah selesai menyusui pada puting susu yang lecet
- 2) Ibu tetap menyusui dengan mendahulukan payudara dengan puting yang tidak lecet<sup>8</sup>
- 3) Jika lecet pada puting susu sangat berat, ASI terlebih dahulu di keluarkan dan di tampung<sup>10</sup> dan puting di istirahatkan selama 24 jam<sup>8</sup>
- 4) Tarik nafas dalam dan berusaha tenang saat mulai menyusui, sampai ASI mengalir keluar dan rasa perih berkurang<sup>8</sup>
- 5) Minum obat anti nyeri (parasetamol 500 mg) untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat diulang setiap 6 jam<sup>10</sup>

2. Pembengkakan payudara (bendungan payudara)  
Terlebih dahulu kita harus membedakan payudara penuh dengan ASI dan payudara bengkak. Ibu dengan payudara penuh ASI, gejala yang dirasakan adalah payudara membesar,

terasa berat, panas, keras namun tidak disertai demam pada tubuh dan ASI bisa keluar. Sedangkan ibu dengan payudara bengkak payudara membesar, panas, keras, disertai dengan rasa sakit, puting tegang, ASI belum keluar dan terkadang disertai badan demam.<sup>8</sup> Pembengkakan pada payudara biasanya terjadi pada hari ke 3-4 setelah melahirkan,<sup>3</sup> dan terjadi karena adanya peningkatan aliran darah ke payudara dalam rangka mempersiapkan payudara untuk menyusui.<sup>13</sup>

Cara mencegah terjadinya pembengkakan payudara :

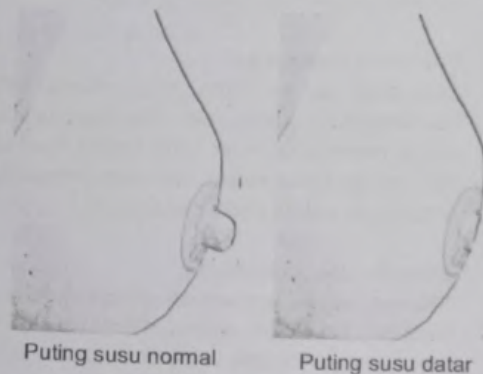
- Inisiasi menyusui dini (IMD) segera setelah bersalin
- Perlekatan yang baik mulut dan payudara bayi saat menyusui
- Menyusui *on demand* (setiap kali bayi menginginkan, tidak perlu di jadwal).<sup>8</sup>

Penanganan bendungan payudara meliputi :

- Susukan payudara sesering mungkin
- Susukan kedua payudara
- Sebelum disusukan, kompres hangat payudara
- Untuk permulaan menyusui, bantu dengan memijat payudara terlebih dahulu
- Menggunakan bra yang menyangga
- Diantara waktu menyusui bisa dilakukan kompres dingin untuk mengurangi rasa nyeri

g. Bila perlu minum obat pereda nyeri (parasetamol 500 mg).<sup>13</sup>

- Puting susu datar dan tenggelam / terbenam  
Puting susu tenggelam atau terbenam tidak menjadi masalah saat kehamilan, karena setelah bayi lahir puting masih akan bertambah lentur dan bayi menyusui tidak pada puting, namun pada kalang payudara. Puting terbenam dapat di tarik-tarik dengan menggunakan nipple puller atau dengan pompa ASI sampai menonjol, sebelum disusukan ke bayi. Atau sebelum ASI keluar dari puting, kalang payudara dapat di masukkan ke mulut bayi dan bayi akan menarik puting susu keluar.<sup>3,14</sup>



Gambar 17. Perbedaan Puting Susu Normal dan Datar



#### 4. Produksi ASI kurang

Hal-hal yang dapat menyebabkan produksi ASI sedikit meliputi asupan makanan dan minuman ibu kurang optimal, kondisi emosi dan psikologis yang tidak baik, bentuk dan fungsi payudara yang tidak normal serta isapan bayi yang kurang maksimal. Cara mengatasi produksi ASI kurang, silahkan melihat pokok bahasan cara memperbanyak ASI.

#### 5. Bayi bingung puting

Jika ibu bekerja atau tidak bisa memberikan ASI langsung pada payudara, gunakan sendok atau gelas ketika memberikan ASI perah, jangan menggunakan dot. Karena hal tersebut dapat menyebabkan bayi bingung puting.<sup>3</sup>

#### 6. Bayi yang mengantuk

Jika bayi terlalu lama tidur, maka bayi tidak mendapatkan cukup ASI. Jika bayi tertidur, coba untuk membangunkan bayi setiap dua atau tiga jam sekali pada siang hari dan setiap tiga atau empat jam sekali pada malam hari.<sup>9</sup>

#### 7. Saluran susu tersumbat

Saluran susu tersumbat dapat terjadi karena tekanan jari pada waktu menyusui, pemakaian bra yang terlalu ketat atau komplikasi pembengkakan payudara yang tidak segera ditangani.<sup>8</sup> Tanda-tanda saluran susu tersumbat adalah timbul benjolan yang terasa lunak dan

tampak kemerahan, ibu merasakan nyeri terlokalisasi yang lokasinya dapat berpindah-pindah. Sebelum menyusui ibu merasakan nyeri dan ada benjolan, dan setelah menyusui benjolan mengecil serta rasa nyeri mereda.<sup>2</sup> Cara mengatasinya meliputi :

- Gunakan bra yang menyangga dan hindari bra yang ketat
- Kompres hangat sebelum dan selama menyusui
- Kompres dingin setelah menyusui
- Susukan terlebih dahulu payudara yang bermasalah
- Pijat payudara kearah puting selama menyusui
- Pada saat mandi, pijat payudara dengan jari-jari menekan saluran susu yang tersumbat kearah puting.<sup>3,9</sup>



## N. PERAWATAN PAYUDARA

Tujuan perawatan payudara adalah menjaga kebersihan payudara dan memperlancar sirkulasi darah pada payudara sehingga memperlancar pengeluaran ASI, mencegah terjadinya penyumbatan saluran susu, bendungan payudara, puting susu lecet dan infeksi payudara. Perawatan payudara masa nifas dapat dilakukan sedini mungkin setelah bersalin, yaitu pada hari ke1-2, dua kali sehari sebelum mandi.<sup>8</sup>

### 1. Prinsip-prinsip perawatan payudara

Berikut beberapa prinsip-prinsip dalam perawatan payudara pada ibu menyusui secara umum :

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering, terutama bagian puting susu
- Gunakan BH/bra yang menyangga payudara<sup>6</sup> dan jangan terlalu ketat<sup>2</sup>
- Bersihkan payudara dan puting susu dengan air bersih tanpa menggunakan sabun<sup>4</sup>
- Bersihkan puting susu dengan menggunakan kapas dan minyak kelapa sebelum mandi, hal ini bisa dilakukan sejak masa kehamilan
- Bersihkan payudara sebelum dan sesudah menyusui dengan menggunakan kapas dan air hangat
- Oleskan ASI pada sekitar puting susu sebelum dan setelah menyusui untuk melindungi bayi dari kuman.<sup>2</sup>

### 2. Perawatan payudara (massage payudara)

Alat dan bahan yang perlu disiapkan untuk melakukan perawatan payudara meliputi handuk 2 buah, baby oil atau minyak kelapa, kapas, waslap 2 buah, peniti, waskom dengan air hangat dan waskom dengan air dingin.<sup>8</sup>

Adapun langkah-langkah perawatan payudara yaitu :

- Siapkan alat dan bahan yang diperlukan



Gambar 18. Alat-alat dan Bahan untuk Perawatan Payudara

- b. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun



Gambar 19. Cuci Tangan yang Benar<sup>15</sup>

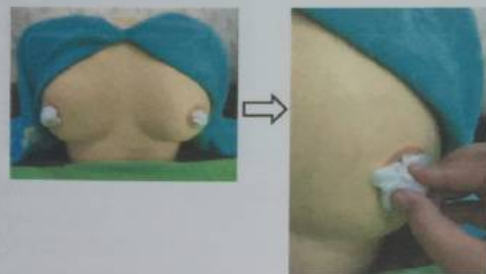
- c. Gunakan sarung tangan bersih (jika dilakukan oleh tenaga kesehatan)

- d. Lepaskan pakaian atas kemudian pasang satu handuk pada punggung dan satu handuk di tempatkan pada pangkuan.



Gambar 20. Memasang Handuk

- e. Kompres kedua puting susu dengan menggunakan kapas yang di beri minyak kelapa atau baby oil selama 3-5 menit



Gambar 21. Mengompres Puting Susu

- f. Oleskan minyak kelapa atau baby oil pada kedua telapak tangan dan ratakan
- g. Letakkan kedua telapak tangan di antara kedua payudara, kemudian melakukan pengurutan ke arah atas dan keluar mengelilingi payudara. Lepaskan dengan cepat saat kedua telapak tangan mencapai bagian tengah payudara lagi. Ulangi gerakan 20-30 kali.



Gambar 22. Gerakan Pertama Perawatan Payudara

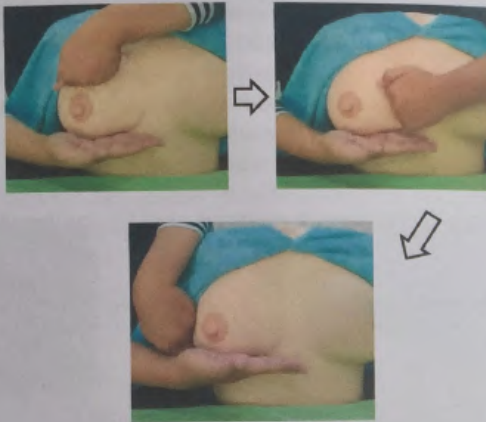
- h. Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, tangan kiri mengurut seluruh sisi payudara dari pangkal menuju puting susu menggunakan sisi jari kelingking, lakukan pada setiap payudara secara bergantian masing-masing 20-30 gerakan



Gambar 23. Gerakan Kedua Perawatan Payudara

- i. Sangga payudara kanan dengan tangan kanan, tangan kiri mengurut seluruh sisi payudara dari pangkal menuju puting susu menggunakan buku-buku jari, lakukan pada setiap payudara secara bergantian masing-masing 20-30 gerakan





Gambar 24. Gerakan Ketiga Perawatan Payudara

- j. Mengompres kedua payudara dengan waslap hangat lalu ganti dengan kompres waslap dingin, dan diakhiri dengan kompres hangat



Gambar 25. Mengompres Payudara dengan Waslap

- k. Mengeluarkan ASI dengan meletakkan ibu jari dan jari telunjuk kira – kira 2,5 sampai dengan 3 cm dari puting susu



Gambar 26. Mengeluarkan ASI

- l. Memakai bra dan membereskan alat<sup>8,16</sup>



## O. MENYUSUI BAGI IBU BEKERJA

- a. Prinsip-prinsip menyusui bagi ibu bekerja
- 1) Siapkan pengasuh bayi sebelum ibu kembali bekerja
  - 2) Latihlah pengasuh untuk menghangatkan ASI Perah (ASIP) dan terampil memberikan ASIP pada bayi dengan sendok atau gelas
  - 3) Berlatih memerah ASI sebelum ibu kembali bekerja<sup>8</sup>
  - 4) Susui bayi sampai kenyang sebelum ibu berangkat bekerja. Perah ASI untuk payudara yang belum di hisap bayi sampai kosong
  - 5) Perahlah ASI 3-4 jam sekali selama di kantor<sup>2</sup>
  - 6) Susuilah bayi sepulang bekerja dan dilanjutkan malam hari
  - 7) Menjaga pola makan yang bergizi
  - 8) Olahraga teratur<sup>8</sup>

b. Cara memerah ASI

Memerah ASI dapat dilakukan dengan menggunakan tangan, dengan pompa secara manual atau pompa elektrik. Memerah ASI dapat dilakukan setiap 3-4 jam sekali untuk menjaga produksi ASI tetap baik.

Secara umum langkah-langkah dalam memerah ASI sebagai berikut:

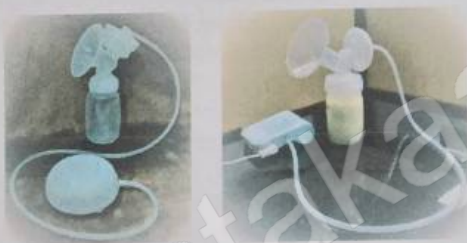
- 1) Semua peralatan di sterilkan
- 2) Pilih tempat yang tenang dan nyaman

- 3) Cuci tangan dengan sabun, payudara dibersihkan dengan air
- 4) Minum segelas air sebelum memerah ASI
- 5) Lakukan pemijatan payudara
- 6) Mulai memerah ASI menggunakan alat yang sesuai<sup>3</sup>
- 7) Memerah ASI dengan tangan :
  - a) Condongkan badan ke depan dan sangga payudara dengan satu tangan, dan tangan yang lain memegang cangkir
  - b) Letakkan ibu jari di atas kalang payudara dan jari telunjuk di bawah kalang payudara membentuk seperti huruf C
  - c) Tekan kedua jari ke dalam kemudian pijat ke depan sehingga kedua jari memerah dan mengeluarkan ASI, dan lepaskan
  - d) Ulangi gerakan tekan-pijat-lepas beberapa kali pada tempat atau posisi yang sama
  - e) Setelah pancaran ASI berkurang, pindahkan posisi ibu jari dan jari telunjuk pada sisi yang lainnya pada sekeliling payudara
  - f) Lakukan gerakan tersebut pada kedua payudara
  - g) Tidak boleh menekan, memijat dan menarik daerah puting susu<sup>4</sup>



Gambar 27. Memerah ASI dengan Tangan<sup>6</sup>

- 8) Jaga kondisi tubuh rileks saat memerah ASI<sup>3</sup>
- 9) Segera simpan ASI pada lemari es atau freezer atau cooler bag<sup>3,6</sup>



Gambar 28. Contoh Pompa ASI Elektrik

c. Cara menyimpan ASI

- 1) Simpan ASI pada botol kaca yang telah di sterilkan atau plastik steril khusus ASI
- 2) Tuliskan jam dan tanggal memerah ASI pada label dan tempelkan pada botol ASI, atau

tuliskan pada label yang sudah tersedia di plastik ASI<sup>3</sup>

- 3) Simpan ASI perah sebanyak 15-60 ml per wadah untuk menghindari ASI perah yang terbuang karena tidak di habiskan oleh bayi<sup>6</sup>

Tabel penyimpanan ASI perah (ASIP)<sup>6</sup>

Tempat penyimpanan	Suhu	Lama penyimpanan
ASI baru diperah yang disimpan dalam cooler bag	15 °C	24 jam
Dalam ruangan (ASIP segar)	27 °C s/d 32 °C < 25 °C	4 jam 6-8 jam
Kulkas <sup>4</sup>	< 4 °C	48-72 jam (2-3 hari)
Freezer pada lemari es 1 pintu	-15 °C s/d 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari es 2 pintu	-20 °C s/d 18 °C	3-6 bulan



Gambar 29. Pemerahan, Penyimpanan dan Pemberian ASI Perah<sup>6</sup>

d. Cara pemberian ASI Perah (ASIP)

Sebelum memberikan ASIP kepada bayi, terlebih dulu ASI beku di cairkan dengan cara ASIP yang masih di dalam botol kaca atau plastik ASI di rendam ke dalam mangkok atau wadah yang berisi air hangat,<sup>4</sup> atau menghangatkan ASIP dengan membiarkan botol dialiri air hangat.<sup>3</sup> Perlu diingat, ASI tidak di campur dengan air hangat tersebut. Setelah mencair seluruhnya, ASI perah dapat diberikan dengan gelas atau sendok.<sup>4</sup>

ASI yang telah dihangatkan harus segera di habiskan dalam satu jam dan tidak boleh di simpan ke dalam freezer atau lemari es lagi. Oleh karena itu ketika menghangatkan ASI secukupnya saja, sesuai kebutuhan bayi. ASI

tidak boleh dipanaskan secara langsung di atas api, di rendam dengan air panas<sup>2</sup> mendidih, memanaskan dengan microwave atau alat pemanas lain,<sup>3</sup> karena dapat merusak beberapa kandungan ASI.<sup>2</sup>



Gambar 30. Cara Menghangatkan ASI Perah<sup>6</sup>

## DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Kemenkes RI. Jakarta: Kemmenkes RI, [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf) (2019).
2. Nisman WA, Mera E M, Sandi A, et al. Panduan Pintar Ibu Menyusui. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2011.
3. Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. Kebidanan, Teori Dan Asuhan : Volume I. Jakarta: EGC, 2020.
4. KEMENKES RI. Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Jakarta: KEMENKES RI, 2014.
5. Presiden RI. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Indonesia, 2012.
6. KEMENKES RI. BUKU KIA KESEHATAN IBU DAN ANAK. Banyumas: Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2020.
7. KEMENKES RI. Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Balita. Jakarta: KEMENKES RI, 2019.
8. Astutik RY. Payudara Dan Laktasi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika, 2017.
9. Simkin P, Whalley J, Keppler A. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi: Edisi Revisi.



Jakarta: Arcan, 2008.

10. KEMENKES RI, WHO. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Kesehatan Rujukan. Jakarta: Kemenkes RI, WHO, 2013.
11. Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. Buku Ajar Asuhan Kebidanan (Varney's Midwifery): Volume 2, Edisi 4. Jakarta: EGC, 2007.
12. Wiknjosastro GH. Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
13. Saifuddin AB, Adriaansz G, Wiknjosastro GH, et al. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT BPSP, 2009.
14. Saifuddin AB, Rachimhadhi T, Wiknjosastro GH. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi Keem. Jakarta: PT BPSP, 2010.
15. Direktorat Kesehatan Keluarga. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19, [http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas dan BBL di Era Pandemi COVID 19.pdf](http://www.kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman%20bagi%20Ibu%20Hamil,%20Bersalin,%20Nifas%20dan%20BBL%20di%20Era%20Pandemi%20COVID-19.pdf) (2020).
16. Tim Pengampu Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Buku Panduan Praktik Laboratorium Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Banyumas: Prodi D III Kebidanan Purwokerto, Poltekkes Kemenkes Semarang, 2020.

perpustakaan.kemkes.go.id



**Diterbitkan Oleh :**  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang  
Telp. 0247477208  
perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com  
Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik,  
Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

ISBN 978-623-6730-76-8

