

HASIL
PENGABDIAN kepada MASYARAKAT (PkM)

**PENYULUHAN TENTANG HYPNOBREASFEEDING DALAM
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI KLINIK BERSALIN SITI KHODIJAH**



PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS IMELDA MEDAN
TAHUN 2020

1. Wellina Br. Sebayang, SST, M.Kes NIDN 0118086602 (Ketua)
2. Meriyanti Gultom NIM 1915201016 (Anggota)
3. Nami Irsani NIM 1915201017 (Anggota)

Prodi Profesi Bidan

UNIVERSITAS IMELDA MEDAN
PRODI PROFESI BIDAN IMELDA
MEDAN TAHUN 2020

LEMBAR PENGESAHAN
HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

1. Judul PKM : Penyuluhan Tentang Hypnobreastfeeding Dalam Meningkatkan Produksi Asi di Klinik Bersalin Siti Khodijah
2. Ketua Tim Pengusul
- a) Nama : Wellina Br. Sebayang, SST, M.Kes
 - b) NIDN : 0131088201
 - c) Jabatan/Golongan : Lektor/IIIB
 - d) Program Studi : S-1 Bidan
 - e) Perguruan Tinggi : Universitas Imelda Medan
 - f) No.HP :
3. Anggota PkM (1) :
- a) Nama : Meriyanti Gultom
 - b) Nim : 1915201016
4. Anggota PkM (2)
- a) Nama : Nami Irsani
 - b) Nim : 1915201017
5. Jangka Waktu Kegiatan : 3 bulan
6. Sumber Dana : Yayasan Imelda Medan
9. Jumlah Anggaran yang Diusulkan : Rp. 12.400.000

Mengetahui,



dr. Imelda Liana Ritonga, S.Kp., MPd., M
NIDN : 0119117403

Medan,
Ketua Tim Pengusulan



Wellina Br. Sebayang, SST, M.Kes
NIDN : 0131088201

Mengetahui,
Ketua LPM/LPPM- Universitas Imelda Medan



Meriani Herlina, SKM, S.Kep., M. Biomed
NIDN : 0129056601

BIODATA KETUA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. IDENTITAS DIRI

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Wellina Br. Sebayang, SST, M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Lektor/IIIB
3	Jabatan struktural	
4	NIDN	0131088201
5	Tempat dan Tanggal lahir	Perbesi, 31 Agustus 1982
6	Alamat rumah	
7	Nomor telepon/ Hp	
8	Alamat Kantor	Jl. Bilal Ujung No. 24, 52, Pulo Brayan Darat I, Kec Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara
9	Alamat email	
10	Mata kuliah yang diampu	
11		1. Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)
		2. Asuhan Kebidanan II (Persalinan)
		3. Kesehatan Reproduksi dan KB
		4. Asuhan Kebidanan Neonatus
12	Bidang Keilmuan	

B. Riwayat Pendidikan

	D-IV	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Padjadjaran Bandung	Universitas Sumatera Utara	
Bidang Ilmu	Kebidanan Bidan Pendidik	Kesehatan Masyarakat Kesehatan Reproduksi	

C. Penelitian dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			sumber	Jumlah (juta Rp)

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Masyarakat	Pendanaan	
			sumber	Jumlah (juta Rp)

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resiko.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Usulan PkM Dosen

Medan, Kamis, 11 April 2020
Pengusul,



(Wellina Br. Sebayang, SST., M.Kes)

DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Pengesahan.....	1
Identitas dan Uraian Umum.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan.....	4
BAB 1. PENDAHULUAN.....	5
1.1. Analisis Situasi	5
1.2. Permasalahan Mitra.....	5
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	6
2.1 . Solusi Yang ditawarkan.....	6
2.2. Target Luaran.....	6
BAB 3. METODELOGI PELAKSANAAN.....	7
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	8
4.1. Anggaran Biaya.....	8
4.2. Jadwal Kegiatan.....	8
BAB 5. SATUAN ACARA MATERI.....	9
a. Materi.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	11

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 : Pengajuan Judul
- LAMPIRAN 2 : Pengesahan Judul PkM
- LAMPIRAN 3 : Pengajuan Proposal PkM
- LAMPIRAN 4 : Susunan Anggota Pengusul
- LAMPIRAN 5 : Surat Pernyataan Ketua Pengusul
- LAMPIRAN 6 : Daftar Sarana Prasana yang dibutuhkan
- LAMPIRAN 7 : Kontrak Pengabdian Kepada Masyarakat

PENYULUHAN TENTANG HYPNOBREASFEEDING DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

RINGKASAN

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang pada hari-hari pertama masa nifas selalu menjadi pemicu bayi baru lahir diberikan susu formula yang akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya ASI eksklusif, yang mana ASI eksklusif sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Pollard, 2016).

ASI adalah nutrisi utama yang harus diberikan pada bayi. Pemberian ASI akan mempererat hubungan antara ibu dan bayi, peningkatan kualitas bayi dan ibu serta mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Isu tentang gangguan tumbuh kembang salah satunya adalah stunting. Anak yang mengalami stunting akan memiliki tingkat kecerdasan tidak maksimal, menjadikan anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan di masa depan dapat beresiko pada menurunnya tingkat produktivitas (Maritalia, 2014).

Tujuan PkM secara umum adalah :

Memberikan Pembinaan, Pengetahuan, dan Penyuluhan Tentang Hypnobreastfeeding Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Tujuan PkM Khusus

Pada akhir pembinaan akan mampu:

1. Mengetahui tujuan pendidikan hypnobreastfeeding
2. Mengetahui tingkat pengetahuan para ibu menyusui tentang hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi ASI
3. Mengetahui manfaat Hypnobreastfeeding

Indikator:

- a. Meningkatnya pengetahuan tentang pentingnya pendidikan hypnobreastfeeding
- b. Meningkatnya kesadaran para ibu menyusui tentang pentingnya pendidikan hypnobreastfeeding
- c. Meningkatnya angka kesehatan pada ibu menyusui terhadap produksi ASI

Metode yang dipakai untuk mencapai tujuan adalah: Penyuluhan Tentang Hypnobreastfeeding Dalam Meningkatkan Produksi ASI

Rencana Kegiatan: Bulan April - Juni 2020

Kata Kunci: Penyuluhan, Kesadaran Pentingnya Pendidikan Hypnobreastfeeding Dalam Meningkatkan Produksi ASI

. BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (reflex isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI (Nisman, 2011). Rangsangan sentuhan pada payudara ketika bayi menghisap akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel, proses ini disebut reflex let down atau pelepasan ASI dan membuat ASI tersedia bagi bayi. Hal-hal lain yang erat hubungannya dengan proses menyusui adalah sering terjadi puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusu dan produksi ASI sedikit (Bahiyatun, 2009).

1.2 Permasalahan Mitra

Hasil survey dan wawancara yang dilakukan di daerah Cinta Rakyat dijumpai para ibu menyusui kurang memahami atau kurang mengetahui pentingnya pendidikan hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi ASI sehingga para ibu menyusui banyak bertanya-tanya hingga mereka mengalami penasaran yang berlebihan.

BAB 2.

SOLUSI DAN PERMASALAHAN

1.1 Solusi yang Ditawarkan

Melihat permasalahan yang dihadapi terkait membangun kesadaran pentingnya pentingnya pendidikan hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi ASI pada para ibu menyusui maka diperlu dibuat solusi untuk memberikan pendidikan produksi ASI oleh generasi milenial ibu menyusui.

1.2 Jenis Luaran dan indicator capaian

Bahan ajar dan peningkatan pemahaman mitra

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan solusi atas permasalahan yang dihadapi adalah mengumpulkan seluruh ibu menyusui **di Klinik Bersalin Siti Khodijah** yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pendidikan peningkatan produksi ASI maka dari itu diberikan penyuluhan dan promosi kesehatan. Menyebutkan pengertian kesehatan seksual remaja, ruang lingkup kesehatan remaja, unsur-unsur kesehatan seksual remaja, kesehatan alat-alat reproduksi, manfaat pengetahuan tentang kesehatan seksual. Adapun metode pendekatan yang dilaksanakan adalah partisipatif dengan kurun waktu tiga bulan, dengan adanya usaha diatas kami berharap masalah mitra dapat diselesaikan dengan baik, Adapun partisipasi mitra dalam pelaksanaan program ini adalah menerima dan mendukung rencana program, menyediakan tempat, mengajak.

Pelaksanaan Solusi secara sistematis: survei awal kelokasi, menjelaskan maksud dan tujuan rencana yang akan dilaksanakan, melakukan kerja sama (membuat MoU)

BAB 4
PELAPORAN PENGGUNANAAN DANA

4.1. Anggaran Biaya Program Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Gaji dan Upah peneliti				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (Jam/Minggu)	Minggu	Honor
				6 bulan (Rp)
Dosen pelaksana	Rp. 6.000	12	24	Rp.1.700.000
Sub Total				Rp.1.700.000
2. Bahan – Bahan habis pakai dan peralatan				
Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya Pertahun (Rp)
BBM	Pembelian bahan bakar untuk pengumpulan data	50 liter	Rp.7000	Rp.350.000
Alat cek gula darah(gluko meter)	Pembelian	50 tes strip	Rp. 700.000	Rp. 700,000
Konsumsi	Beli	50 KK	Rp.30.000	Rp 1.500.000
Pembelian Kertas	Untuk pengetikan proposal penelitian dan hasil pengabdian	3 rim	Rp 30.000	Rp 90.000
Pembelian tinta	untuk proposal dan hasil pengabdian	2 botol	Rp 30.000	Rp 60.000
Pembuatan Cadtrige	untuk proposal dan hasil pengabdian	2 buah	Rp 200.000	Rp 400.000
Pembelian CD	Untuk menyimpan file yang akan diserahkan	2 unit	Rp 7.500	Rp 15.000
Memperban yak proposal Pengabdian	Penyerahan propsal pengabdian ke LPPM	3 rangkap	Rp 40.000	Rp 120.000
Memperban yak laporan hasil Pengabdian	Penyerahan hasil pengabdian ke LPPM	3 rangkap	Rp 50.000	Rp 150.000
Pembelian plash disk	untuk penyimpanan bahan dan data hasil pengabdian	1 unit	Rp 70.000	Rp 70.000
Klip Kertas	Untuk menjepit ketas laporan	1 kotak	Rp.20.000	Rp.20.000
SUB TOTAL (Rp)				Rp 2.775.000
3. Peralatan Penunjang				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Biaya

	pemakaian		Satuan (Rp)	Pertahun (Rp)
Sewa Laptop	Untuk pengetikan data	-	Rp 500.000	Rp 500.000
Sewa Printer	Untuk Mengeprint data	-	Rp 500.000	Rp 500.000
Modem	Pembelian modem	1 buah	Rp 275.000	Rp 275.000
SUB TOTAL (Rp)				Rp 1.275.000
4. Lain-lain				
Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
Penyuluhan	Konsumsi	20 orang	Rp 35.000	Rp 1.750.000
SUB TOTAL (Rp)				Rp 1.750.000
Total				Rp. 12.400.000

Jadwal Kegiatan

No	KEGIATAN	April	Mei	Juni
1.	Survei, pengenalan			
2.	Pelaksanaan pembinaan			
3.	Evaluasi kegiatan pembinaan pada ibu hamil			
4.	Terminasi			

BAB V

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : PENYULUHAN TENTANG HYPNOBREASFEEDING DALAM
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Sasaran : Para Ibu Menyusui

Tempat :

Waktu : 2 x 50 menit

I. Tujuan Instruksional umum

Setelah proses penyuluhan diharapkan para ibu menyusui dapat memahami pentingnya pengetahuan pendidikan hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi ASI

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan peserta mampu :

- a. Menjelaskan Pengertian Kesehatan Menyusui
- b. Menjelaskan Ruang Lingkup Kesehatan Menyusui
- c. Menjelaskan Unsur-Unsur Kesehatan ASI pada Ibu Menyusui
- d. Menjelaskan Kesehatan ASI
- e. Menjelaskan Manfaat pengetahuan tentang Pendidikan ASI pada Ibu Menyusui

III. Materi

- a) Pengertian Kesehatan Menyusui
- b) Ruang Lingkup Kesehatan Menyusui
- c) Unsur-Unsur Kesehatan ASI pada Ibu Menyusui
- d) Manfaat pengetahuan tentang Pendidikan ASI pada Ibu Menyusui

IV. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Diskusi
- 3) Tanya jawab
- 4) Praktek

V. Media

1. LCD / Flipchart
2. Leaflet

VI. Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	5 menit	Pembukaan membuka kegiatan dengan mengucapkan salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dari penyuluhan Menyebutkan materi yang akan diberikan Menyampaikan kontrak waktu	Mendengarkan pembukaan yang disampaikan oleh moderator.
2	30 menit	Pelaksanaan Penyampaian materi oleh pemateri: a. Menjelaskan Pengertian Kesehatan Menyusui b. Menjelaskan Ruang Lingkup Kesehatan Menyusui c. Menjelaskan Unsur-Unsur Kesehatan ASI pada Ibu Menyusui d. Menjelaskan Kesehatan ASI e. Menjelaskan Manfaat pengetahuan tentang Pendidikan ASI pada Ibu Menyusui	Mendengarkan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan.
3	30 menit	Tanya jawab Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami	Mengajukan pertanyaan
3	15 menit	Evaluasi Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang telah diberikan dan <i>reinforcement</i> kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan	Menjawab pertanyaan
4	5 menit	Penutup a)Menjelaskan kesimpulan dari materi penyuluhan b) Ucapan terima kasih c) Salam penutup	Mendengarkan dengan seksama dan menjawab salam

VII. Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a) Peserta hadir ditempat penyuluhan
 - b) Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di kelurahan Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan .
2. Evaluasi Proses
 - a) Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
 - b) Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar
3. Evaluasi Hasil

Setelah penyuluhan diharapkan sekitar 80% peserta penyuluhan mampu mengerti dan memahami penyuluhan yang diberikan sesuai dengan tujuan khusus

LAMPIRAN MATERI

PENYULUHAN TENTANG HYPNOBREASFEEDING DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

A) PENGERTIAN KESEHATAN MENYUSUI

Peran ibu menyusui sangatlah penting. Tak hanya bagi tumbuh kembang bayi, tetapi juga untuk kesehatan dirinya sendiri. Beragam manfaat menyusui, mulai dari mencegah infeksi penyakit hingga mengurangi depresi, patut menjadi pertimbangan bila Bunda masih ragu untuk menyusui Si Kecil.

Pemberian ASI eksklusif sebaiknya dilakukan hingga bayi berusia 6 bulan dan boleh diteruskan sampai usianya mencapai 2 tahun. Manfaat dari pemberian ASI ini bahkan dapat dirasakan hingga anak memasuki usia dewasa. Semakin lama Bunda memberikan ASI, semakin besar pula manfaat yang dapat diperoleh.

Walau pemberian ASI lebih dianjurkan daripada pemberian susu formula, pilihan tersebut dapat disesuaikan dengan kenyamanan dan kondisi kesehatan masing-masing ibu.

Peran Ibu Menyusui terhadap Bayi

ASI merupakan asupan nutrisi utama bagi bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI bisa memberikan banyak manfaat bagi bayi, di antaranya:

1. Mencegah infeksi dan berbagai penyakit

Selama menyusui, Bunda akan memberikan berbagai nutrisi kepada bayi melalui ASI, termasuk zat antibodi yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi. Zat antibodi yang bersumber dari ASI ini tidak dapat digantikan dengan pemberian susu formula.

Antibodi utama dalam ASI disebut imunoglobulin A (IgA). Zat ini paling banyak terkandung di dalam [kolostrum](#) dan dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi. Selain itu, IgA juga dapat mengurangi risiko bayi terkena berbagai penyakit, seperti diare, asma, alergi, obesitas, dan diabetes.

2. Melancarkan pencernaan

ASI sering disebut sebagai *perfect food* karena mengandung nutrisi yang mudah dicerna oleh bayi, seperti protein, laktosa, dan lemak.

Selain baik untuk mendukung fungsi sistem pencernaannya yang masih berkembang, pemberian ASI juga baik untuk mencegah gangguan pencernaan pada bayi seperti konstipasi dan diare, terutama pada bayi yang [terlahir prematur](#).

3. Mencukupi kebutuhan nutrisi bayi

ASI mengandung beragam zat dan nutrisi lengkap, termasuk vitamin dan mineral, yang

tidak dimiliki susu formula atau makanan lainnya. ASI dihasilkan melalui proses alami di dalam tubuh ibu dan mengandung komponen yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi.

4. Mengenalkan bayi dengan banyak rasa

Setiap [makanan yang Bunda konsumsi](#) selama menyusui akan memengaruhi cita rasa ASI. Secara tidak langsung, hal ini bisa mengenalkan bayi dengan berbagai rasa makanan melalui ASI. Pengenalan rasa ini diharapkan dapat membantu bayi saat mulai mencoba makanan pendamping ASI (MPASI) nantinya.

5. Meningkatkan kecerdasan otak

Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian ASI dan perkembangan kognitif anak. Anak-anak yang diberi ASI eksklusif ketika bayi terlihat memiliki tingkat kecerdasan atau IQ yang lebih tinggi daripada anak yang tidak disusui. Meski demikian, tingkat kecerdasan seorang anak juga dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola asuh dan lingkungan keluarga.

6. Mencegah bayi meninggal mendadak

Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI berisiko lebih rendah meninggal karena [sindrom kematian bayi mendadak \(SIDS\)](#), jika dibandingkan bayi yang tidak diberi ASI. Manfaat ini bahkan sudah bisa diperoleh bayi walau ia baru disusui selama 2 bulan.

Tak hanya berbagai manfaat di atas, pemberian ASI juga berpengaruh pada bayi saat imunisasi. Bayi yang diberi ASI memiliki risiko lebih rendah mengalami demam setelah imunisasi daripada bayi yang tidak diberi ASI.

Manfaat Menyusui bagi Ibu

Tidak hanya bayi, menyusui juga bermanfaat bagi para ibu. Berikut ini adalah beberapa manfaat menjadi seorang ibu menyusui:

1. Menciptakan ikatan emosional antara ibu dan bayi

Proses menyusui melibatkan kontak kulit langsung antara ibu dan bayi. Kontak fisik ini dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi. Selain itu, menyusui juga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada bayi sehingga ia bisa lebih tenang dan tidak rewel.

2. Menurunkan berat badan

Selain membuat rahim kembali ke ukuran semula, menyusui juga dapat membakar kalori. Hal ini tentunya memudahkan ibu untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan dan mencegah obesitas. Tak hanya itu, menyusui bahkan bisa digunakan sebagai salah satu KB alami.

3. Menurunkan risiko berbagai penyakit

Banyak riset mengungkapkan bahwa proses menyusui dapat membuat ibu menyusui berisiko lebih rendah untuk terkena berbagai penyakit, seperti kanker payudara, kanker rahim, diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, osteoporosis, hingga penyakit jantung.

4. Mengurangi stres

Menyusui dapat membuat Bunda merasa lebih rileks dan tenang karena adanya pelepasan hormon oksitosin dalam tubuh. Dengan demikian, stres yang kerap dialami setelah persalinan akan jauh berkurang dan Bunda pun lebih menikmati masa menyusui si buah hati.

Tips Menyusui yang Baik dan Benar

Agar proses menyusui lebih lancar, berikut ini adalah beberapa tips yang dapat Bunda coba lakukan saat menyusui Si Kecil:

- Makan dan minum yang cukup agar tetap bertenaga dan terhindar dari dehidrasi, karena bayi perlu diberi ASI setidaknya 2–3 jam sekali.
- Bersabarlah selama menyusui karena umumnya bayi membutuhkan waktu sekitar 20–30 menit untuk menyusu pada setiap payudara.
- Buatlah posisi senyaman mungkin saat menyusui agar ASI bisa keluar dengan lancar, misalnya dengan menambah bantal penyangga.
- Hindari pemakaian sabun, losion, atau krim yang mengandung alkohol di sekitar puting payudara untuk mencegah keretakan atau iritasi kulit.
- Usahakan untuk memompa ASI setiap kali payudara terasa penuh.
- Periksa diri ke dokter sebelum memberikan ASI kepada bayi, terlebih jika sedang menderita penyakit tertentu seperti HIV dan hepatitis B.

B) RUANG LINGKUP KESEHATAN MENYUSUI

Badan kesehatan World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan: inisiasi menyusu dini dalam waktu 1 jam dari lahir; ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan; dan pengenalan nutrisi yang memadai dan aman komplementer (padat) makanan pada 6 bulan bersama dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih. Namun, banyak bayi dan anak-anak tidak menerima makan optimal, dimana hanya sekitar 36% dari bayi usia 0 sampai 6 bulan di seluruh dunia yang diberikan ASI eksklusif selama periode tahun 2007 sampai dengan tahun 2014 (WHO, 2016). World Health Organization (WHO) dan United Nations

International Children's Emergency Fund (UNICEF) mengatakan bahwa untuk mencapai ASI eksklusif ada tiga langkah metode, yaitu yang pertama adalah bayi harus menyusui sesegera mungkin atau IMD (Inisiasi Menyusui Dini), yang kedua bayi tidak diberikan tambahan lain kecuali ASI, yang ketiga bayi menyusui sesegera mungkin dan harus diberikan sesuai kebutuhan bayi (Widuri, 2014). Cakupan pemberian ASI di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 55,7% dan jika mengacu pada target renstra pada tahun 2015 yang sebesar 1 39%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan telah mencapai target. Pada tahun 2016 di Indonesia diketahui bahwa jumlah persentase bayi mendapat ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sebesar 29,5% dan bayi yang mendapat ASI usia 0-5 bulan sebesar 54,0% (Kemenkes RI, 2017).

C) UNSUR-UNSUR KESEHATAN ASI PADA IBU MENYUSUI

- **Kolostrum**

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

- **ASI masa transisi**

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

- **ASI Matur**

Keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relative stabil. Komponen laktosa

ASI Awal dan ASI Akhir

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

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

D. MANFAAT PENGETAHUAN TENTANG PENDIDIKAN ASI PADA IBU MENYUSUI

- Pengetahuan dengan pemberian ASI Eksklusif

Dari hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif (p value : 0,028). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI eksklusif lebih banyak terdapat pada ibu yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan pada ibu yang pengetahuannya kurang baik. Responden yang tidak memberikan ASI Eksklusif tersebut memberikan makanan lain antara lain madu, susu formula, bubur, air, dan pisang pada umur bayi kurang 6 bulan. Responden menyatakan bahwa ASI tidak cukup buat bayi sehingga harus diberikan makanan tambahan. Makanan tambahan ini dipercaya dapat membantu memenuhi kebutuhan makanan dan minuman bayi. Tingginya persentase yang tidak memberikan ASI Eksklusif disebabkan responden memang benar-benar tidak tahu arti pentingnya ASI Eksklusif bagi kesehatan bayi sehingga tidak termotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting akan terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap kesehatan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, jadi jika selama

kehamilan tidak mendapatkan informasi atau penyuluhan mengenai ASI eksklusif maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu tersebut dalam pemberian ASI pada bayinya (Suhartono 2012).

- Pendidikan dengan Pemberian ASI Eksklusif

Pendidikan akan mendorong seseorang untuk mengetahui sesuatu hal, seseorang yang mempunyai pendidikan tinggi lebih cenderung mengetahui manfaat ASI dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah, hal tersebut disebabkan dengan pendidikan seseorang dapat lebih mengetahui sesuatu hal, tingkat pendidikan yang rendah akan susah mencerna pesan atau informasi yang disampaikan, (Notoatmodjo,2003). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Soeparmanto (2004) yang menyebutkan bahwa ibu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi memiliki kemungkinan menyusui ASI eksklusif 6 kali lebih besar dibandingkan ibu yang berpendidikan lebih rendah. Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi tingkah laku manusia. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka mereka yang tidak berpendidikan, karena mereka yang berpendidikan tinggi mampu menghadapi tantangan dengan rasional (Soeparmanto, 2004).

- Dukungan keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif

Dukungan keluarga merupakan salah satu jenis dari dukungan sosial. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti anggota keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja. Dukungan sosial adalah pemberian bantuan seperti materi, emosi, dan informasi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Dukungan sosial juga dimaksudkan sebagai keberadaan dan kesediaan orang-orang yang berarti, yang dapat dipercaya untuk membantu, mendorong, menerima, dan menjaga individu. Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan Sosial adalah bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi, dan informasi yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, rekan kerja ataupun atasan atau orang yang dicintai oleh individu yang bersangkutan. Bantuan atau pertolongan ini diberikan dengan tujuan individu yang mengalami masalah merasa diperhatikan, mendapat dukungan, dihargai dan dicintai.(Rasyka 2012).

DAFTAR PUSTAKA

- Biro Pusat Statistik (2012). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012. BPS-BKKBN Depkes RI.
- Friedman. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktek*. Edisi 5. Jakarta : EGC
- Hubertin. (2008). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*, Malang : EGC
- Insani. (2011). *Keajaiban ASI makanan terbaik untuk kesehatan, kecerdasan, dan kelincahan si kecil*, Yogyakarta: Andi
- Kristiyanasari, Weni. (2011). *Asi, menyusui & sadari*, Yogyakarta: Nuha medika.
- Kristiyanto dan Sulistyorini (2013). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Pemberian ASI Eksklusif*.
- Mulyana. (2008). *Hubungan Karakteristik dengan Pemberian ASI Eksklusif*. Skripsi USU Notoatmodjo, S.. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Edisi 1, Jakarta: Rineka Cipta
- _____, (2010). *Metode penelitian kesehatan*, Edisi Revisi, Jakarta Rineka Cipta