



PAKET MODUL KEGIATAN

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan

Panduan Kegiatan Belajar Bersama Masyarakat





PAKET MODUL KEGIATAN

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan

Panduan Kegiatan Belajar Bersama Masyarakat



Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan RI.

Ind
d

Indonesia. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal
Bina Kesehatan Masyarakat.

Paket Modul Kegiatan - Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan.-- Jakarta:
Departemen Kesehatan, 2008.

Paket Modul Kegiatan

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan

Panduan Kegiatan Belajar Bersama Masyarakat

Diterbitkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia
dengan dukungan dari Studio Driya Media dan
USAID Indonesia - Health Services Program

Edisi Pertama - 2008

Editor:

Tj - Nur Tjahjo
Randa Winkinson, MSc.

Tim Penulis:

Tj - Nur Tjahjo - *Ahli dalam pengembangan media & metodologi pengembangan masyarakat*
Rahadian P. Paramita - *Ahli dalam pengembangan media untuk komunikasi pengembangan masyarakat*

Ilustrasi:

Eddie B. Handono
Ichwan Setiawan
Adaptasi dari *Breastfeeding Counselling: A Training Course, Participants' Manual, WHO/UNICEF*

Grafis & Tataletak:

Rahadian P. Paramita

Kontributor:

Dr. Ina Hernawati, MPH
Dr. Minarto, MPS.
Ir. Kresnawan, MSc.

Modul ini dapat diperbanyak/difotokopi untuk keperluan non-komersial selama tidak mengubah dan/atau menghilangkan seluruh/sebagian kredit tittle-nya.

Funding and technical support for the development and printing of this material was provided by the United States Agency for International Development (USAID) through its Health Services Program, Cooperative Agreement No. 497-A-00-05-00031-00.

This publication is made possible in part by the generous support of the American people through USAID. The contents are the responsibility of the Republic of Indonesia Ministry of Health and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



DRIYAMedia
Komunikasi Pengembangan Masyarakat



Pencetakan edisi pertama ini didukung pula pembiayaannya oleh:



AIMI
Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia



World Vision



Save the Children

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya, atas berbagai kritik dan saran terhadap pengembangan paket-modul ini. Beberapa nama atau lembaga yang disebutkan disini hanyalah sebagian kecil dari mereka yang terlibat dalam pengembangan paket-modul ini.

*Berikut beberapa individu atau lembaga yang telah berperan,
disebutkan berdasarkan urutan abjad:*

Staf HSP:

Adin Komarudin (Kab. Bandung) •
Darlis Nasution (NAD) • Dedi Junaidi (Purwakarta) • Dharma Jusfi Siregar (Medan) •
dr. H. Sakkar • dr. Utami Roesli • Frans Priyono (Cirebon) • Hapsoro (DKI Jakarta) • Hartono •
Hasnah Widayani (DKI Jakarta) • Iswanto (Karo) • Jeffry Sebayang (Sumatera Utara) •
Laurel MacLaren • Muhtar Sijabat (Deli Serdang) • Nugroho (Jember) • Soebakir (Jawa Timur) •
Sukarni (Kab. Kediri) • Sylvia Bakarbessy • Tranggono (DKI Jakarta) •
Tyas Budi Handoyo (Surabaya) • Warman • Yayat Hidayat (Cirebon) •
Yusmariami (NAD) • Zusan Zeulvia (Jawa Barat)

Pihak lain yang turut menyumbang gagasan:

Beatrix Mali (Yaspem) • Bidan Titin (Garut) • Kak Ira Sukira •
Siti (Depkes RI) • Ujeh (Depkes RI) • Susi Widyastuti (Save the Children) •
Wiwid Trisnadi (Save the Children)

Para Kader Posyandu Desa Situjaya, Garut, Jawa Barat
Para Peserta Pelatihan Penggunaan Paket-Modul di 4 Provinsi
Para Peserta Pelatihan ToT Paket-Modul di Hotel Salak, Bogor
Para Peserta Workshop ToT untuk LSM Internasional di Hotel Via Renata, Cimacan, Bogor
Tim Kessa dari Cirebon, Jawa Barat
Tim Kessa dari DKI Jakarta
Tim Kessa dari Deli Serdang, Sumatera Utara
Tim Kessa dari Kota Surabaya, Jawa Timur

Mercy Corps • Save the Children

*Mungkin masih banyak pihak-pihak lain yang berperan,
dan tidak tercantum disini, karenanya kami memohon maaf sebesar-besarnya.*

SAMBUTAN DARI DIREKTORAT BINA GIZI MASYARAKAT DEPARTEMEN KESEHATAN RI

Upaya perbaikan gizi yang dilaksanakan selama ini telah berhasil meningkatkan keadaan gizi masyarakat secara bermakna. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurang pada anak balita turun menjadi 18,4% dari 25,8% pada tahun 2005. Namun demikian disparitas baik antar wilayah, antar kelompok sosial ekonomi, pendidikan, desa-kota, cukup besar. Sebagai contoh ada beberapa kabupaten yang mempunyai prevalensi gizi kurang diatas 40%.

Salah satu strategi utama perbaikan gizi balita adalah perbaikan pola asuh dan pemberian makan bayi dan anak yang menekankan pada pemberian ASI eksklusif kepada bayi 0-6 bulan, diteruskan dengan pemberian makanan pendamping ASI bergizi dan tepat waktu. Pada tahun 2005 cakupan bayi 0-6 bulan yang disusui secara eksklusif baru mencapai 58,2%. Berbagai faktor dan alasan mendasari kegagalan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, salah satunya adalah bayi tidak disusui dengan segera setelah lahir.

Dengan demikian, untuk meningkatkan penggunaan ASI Eksklusif perlu sekali diperkenalkan konsep Inisiasi Menyusu Dini (IMD) terutama bagi kalangan tenaga kesehatan, konselor menyusui, keluarga, dan masyarakat. Melakukan IMD dan pemberian ASI Eksklusif memberikan beberapa manfaat besar bagi ibu dan bayi. Melakukan IMD berarti membantu mengurangi kasus pendarahan setelah melahirkan sebagai salah satu penyebab terbanyak kematian ibu. ASI Eksklusif dapat mencegah timbulnya kanker payudara dan ovarium. Hasil studi paling akhir yang kemudian dipublikasikan kepada ahli kesehatan anak menunjukkan bahwa 22% kematian neonatus dapat dicegah bila bayi melakukan inisiasi menyusui dini dalam 1 jam pertama setelah lahir.

Terkait dengan hal-hal tersebut diatas, saya menyambut gembira atas inisiatif HSP-USAID yang telah berhasil menyusun Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 bulan. Saya mengharapkan agar modul ini dapat digunakan dan dimanfaatkan serta menjadi bahan rujukan bagi semua pihak yang berkepentingan dalam rangka peningkatan IMD dan pemberian ASI Eksklusif.

Jakarta, Desember 2008

Direktur Bina Gizi Masyarakat
Departemen Kesehatan RI



Dr. Ina Hernawati, MPH

Daftar Isi

Sambutan dari Departemen Kesehatan RI	i
Daftar Isi	iii
Daftar Singkatan/Istilah	v

Panduan Penggunaan

Paket-Modul Kegiatan IMD & ASI Eksklusif	1
Menggunakan Modul Kegiatan	5
Memilih Modul Kegiatan	9
Memfasilitasi Kegiatan dalam Modul	17
Menggunakan Alat Bantu Belajar	21

Lembar Informasi

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)	27
Mitos-mitos Inisiasi Menyusu Dini (IMD)	31
Daya Tahan Tubuh Bayi Baru Lahir	35
Pentingnya ASI Eksklusif	37
Mitos & Fakta Seputar Menyusui	39
Hak Bayi	41
Mengenal Payudara	43
Mekanisme Produksi ASI	45
Kartu Menuju Sehat (KMS)	47
Kapasitas Perut Bayi	47
Pemberian ASI Berdasarkan Permintaan	49
Jenis-jenis ASI	51
Langkah-langkah Menyusui	53
Perlekatan Bayi yang Benar Ketika Menyusu	55
Bayi Menangis	57
ASI Kurang	59
Mengeluarkan ASI	61
ASI Eksklusif bagi Ibu yang Bekerja	65

Daftar Pustaka	71
-----------------------------	-----------

Lampiran	75
-----------------------	-----------

Daftar Isi Paket-Modul

Modul K-01	Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Ceramah dengan Film (± 90 menit)
Modul K-02	Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Ceramah dengan Film (± 120 menit)
Modul K-03	Tahap-tahap dalam Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Mengurutkan Kartu (± 60 menit)
Modul K-04	Mitos & Fakta Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Mengumpulkan Bintang (± 90 menit)
Modul K-05	Daya Tahan Tubuh Bayi Baru Lahir Diskusi Terpandu (± 90 menit)
Modul K-06	Kisah Nyata dari Pakistan Cerita Penggugah (± 60 menit)
Modul K-07	Mitos & Fakta Menyusui Permainan 'Bingo' (± 90 menit)
Modul K-08	Mengapa Harus ASI Eksklusif Permainan Hukum Gantung (± 90 menit)
Modul K-09	Hak Bayi Diskusi Kelompok (± 75 menit)
Modul K-10	Mengenai Payudara Ceramah dengan Gambar (± 75 menit)
Modul K-11	Bagaimana ASI Dihasilkan? Ceramah dengan Gambar (± 60 menit)
Modul K-12	Membaca Kartu Menuju Sehat (KMS) Diskusi Kelompok (± 75 menit)
Modul K-13	Menaikkan Berat Badan (1) Diskusi Kelompok (± 120 menit)
Modul K-14	Makan Karena Lapar Diskusi Terpandu (± 75 menit)
Modul K-15	Menaikkan Berat Badan (2) Diskusi Terpandu (± 75 menit)
Modul K-16	Jenis-jenis ASI & Manfaatnya Ceramah dengan Gambar (± 75 menit)
Modul K-17	Langkah-langkah Menyusui Mengurutkan Kartu (± 90 menit)
Modul K-18	Memudahkan Bayi Menyusui Ceramah dengan Peragaan (± 90 menit)
Modul K-19	Perlekatan yang Benar Menempatkan Kartu (± 90 menit)
Modul K-20	Komunikasi Bayi Mengurutkan Kartu (± 120 menit)
Modul K-21	ASI Kurang? Mengelompokkan Kartu (± 90 menit)
Modul K-22	Memerah ASI dengan Tangan Ceramah dengan Gambar (± 75 menit)
Modul K-23	Langkah-langkah Memerah ASI Mengurutkan Kartu (± 90 menit)
Modul K-24	Tetap ASI, Meski Bekerja Mengurutkan Kartu (± 75 menit)
Modul K-25	Memberi ASI Saat Ibu Bekerja Diskusi Kelompok (± 90 menit)
Panduan Menyelenggarakan Kegiatan Bersama	

Daftar Istilah/Singkatan

AA/DHA	: Asam Arakidonat (AA) dan Asam Dokosaheksaenoat (DHA), suatu kandungan dalam ASI dalam bentuk asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang, yang merupakan batu bata utama pembangun jaringan saraf di retina (saraf mata) dan otak.
ASI Eksklusif	: Pemberian ASI saja kepada bayi baru lahir hingga berumur 6 bulan.
Areola	: Daerah kehitaman di sekitar puting payudara.
Bingung Puting	: Peristiwa kebingungan bayi terhadap efek sedotan pada puting, dibandingkan sedotan pada payudara Ibu.
Defekasi	: Buang air besar (BAB).
Deklarasi	: Pernyataan bersama dari para pihak yang setuju atau sepakat.
Enzim	: Molekul protein yang kompleks yang dihasilkan oleh sel hidup dan bekerja sebagai katalisator dalam berbagai proses kimia di dalam tubuh makhluk hidup.
Hormon	: Zat yang dibuat oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lainnya serta mempunyai pengaruh yang khas (merangsang dan menggiatkan kerja alat-alat tubuh yang lain).
Hypothermia	: Hypothermia (hipotermia) adalah sebuah keadaan di mana panas tubuh banyak hilang karena diserap oleh udara dingin di bawah batas normal yang mampu diterima manusia.
Kolostrum	: Air susu yang berwarna kekuningan, yang keluar beberapa saat setelah persalinan, banyak mengandung zat telur tertentu dan zat kekebalan tubuh yang sangat berguna bagi bayi. Sering pula disebut susu jolong .
Konvensi Hak Anak	: Kesepakatan internasional mengenai perlindungan terhadap hak-hak dasar anak sedunia. Konvensi ini berlaku pada negara-negara yang turut menandatangani, Indonesia termasuk salah satunya.
Laktosa	: Zat gula yang terkandung dalam susu.
Menopaus	: Mati haid, suatu keadaan dimana perempuan sudah tidak lagi memproduksi indung telur di rahimnya, sehingga sudah tidak lagi mengalami masa haid.
Mitos	: Sesuatu yang dipercaya oleh masyarakat, tetapi belum tentu mengandung nilai kebenaran. Mitos biasanya tidak bisa dijelaskan secara ilmiah.

Oksitosin	: Hormon pada manusia yang berfungsi untuk merangsang kontraksi yang kuat pada dinding rahim/uterus sehingga mempermudah dalam membantu proses kelahiran. Hormon ini juga merangsang sel otot pada payudara untuk melepaskan ASI yang sudah diproduksi oleh sel pembuat susu sehingga dapat mengalir menuju puting.
Operasi <i>Caesar</i>	: Proses persalinan dengan melalui pembedahan dimana irisan dilakukan di perut ibu dan rahim untuk mengeluarkan bayi. Bedah <i>caesar</i> umumnya dilakukan ketika proses persalinan normal melalui vagina tidak memungkinkan karena beresiko kepada komplikasi medis lainnya.
Plasenta	: Ari-ari; Organ berbentuk cakram yang menghubungkan janin dengan dinding rahim yang menjadi jalan perantara pernapasan, pemberian makanan, dan pertukaran zat buangan antara janin dan darah ibu keluar dari rahim mengikuti janin yang baru lahir, atau sering disebut sebagai.
Pneumonia	: Penyakit radang paru-paru.
Prolaktin	: Hormon yang berfungsi untuk merangsang kelenjar susu memproduksi air susu pada ibu sesudah melahirkan. Prolaktin dipicu oleh rangsangan motorik dari hisapan bayi pada saat menyusui pada ibu.
Vernix	: Lapisan putih menyerupai lilin yang menyelimuti kulit bayi sejak di dalam kandungan. Karena bayi berada dalam cairan ketuban sepanjang di dalam kandungan, cairan ini melindungi kulit bayi agar tidak 'berkerut' (layaknya kulit manusia yang berendam di dalam air terlalu lama).

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) & ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan tunggal dan terbaik yang memenuhi semua kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai berusia 6 bulan. ASI yang pertama keluar, **kolostrum**, atau yang sering disebut ‘cairan emas’ karena berwarna kekuningan, mengandung protein dan antibodi yang tidak dapat diperoleh dari sumber lain termasuk susu formula.

Inisiasi Menyusu Dini (IMD), adalah proses membiarkan bayi dengan nalurinya sendiri dapat menyusu segera dalam satu jam pertama setelah lahir, bersamaan dengan kontak kulit antara bayi dengan kulit ibu. Bayi dibiarkan setidaknya selama satu jam di dada ibu, sampai dia menyusu sendiri. Karena inisiatif untuk menyusu diserahkan pada bayi, maka istilah yang digunakan adalah Inisiasi *Menyusu* Dini, bukan *menyusui*. Istilah *menyusui* lebih tepat digunakan pada ibu yang melakukan kegiatan memberi ASI.

Praktek IMD dapat menurunkan angka kematian bayi baru lahir. Menurut penelitian yang dilakukan di Ghana dan diterbitkan dalam jurnal ilmiah “Pediatrics”, 22 persen kematian bayi yang baru lahir - yaitu kematian bayi yang terjadi dalam satu bulan pertama - dapat dicegah bila bayi menyusu pada ibunya dalam satu jam pertama kelahiran.

Mengacu pada hasil penelitian itu, maka diperkirakan program “Inisiasi Menyusu Dini” dapat menyelamatkan sekurangnya 30.000 bayi Indonesia yang meninggal dalam bulan pertama kelahirannya. Selain itu, juga sangat bermanfaat bagi ibu, karena dapat merangsang kontraksi otot rahim sehingga pendarahan paska-melahirkan dapat lebih cepat berhenti. Rahim-pun akan lebih cepat kembali seperti semula.

Di Indonesia saat ini tercatat angka kematian bayi masih sangat tinggi yaitu 35 tiap 1.000 kelahiran hidup, itu artinya dalam satu tahun sekitar 175.000 bayi meninggal sebelum mencapai usia satu tahun. Di sisi lain, berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2002-2003, hanya ada **empat persen** bayi yang mendapat ASI dalam satu jam kelahirannya, dan hanya **delapan persen** bayi Indonesia yang mendapat ASI eksklusif enam bulan¹.

¹ Disarikan dari artikel berjudul “Ibu Negara Serukan Inisiasi Menyusui Dini”, yang dimuat di website resmi Menkokesra, <http://www.menkokesra.go.id/content/view/4987/39/>, diakses pada tanggal 31 Januari 2008.

Berkaitan dengan pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan, proses IMD ini menjadi salah satu faktor penentu keberhasilannya. Dengan mempraktekkan IMD, maka produksi ASI akan terstimulasi sejak dini, sehingga tidak ada lagi alasan “ASI kurang”, atau “ASI tidak keluar” yang seringkali menjadi penghambat ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mempromosikan pemberian ASI Eksklusif. Tetapi untuk IMD, masih sedikit materi yang sampai kepada ibu-ibu, baik melalui kader kesehatan maupun petugas kesehatan di sekitar tempat tinggalnya. Bahkan hanya di beberapa rumah sakit bersalin (di kota besar) dapat ditemukan layanan IMD untuk ibu melahirkan.

Mengapa Paket-Modul ini Dikembangkan?

Kegiatan penyuluhan untuk mempromosikan praktek IMD bertujuan memotivasi ibu agar siap pada saat sedang hamil, atau sedang merencanakan kehamilannya, dan berniat mempraktekkan proses IMD pada saat kelahiran. Sedikitnya materi-materi yang tersedia untuk melakukan kegiatan penyuluhan, menjadi hambatan untuk mencapai tujuan tersebut.

Diperlukan panduan kegiatan yang membantu para petugas kesehatan, atau para kader relawan yang bekerja di tingkat masyarakat, untuk dapat melakukan kegiatan penyuluhan. Mengisi kekurangan informasi mengenai IMD yang berbasis kebutuhan masyarakat, paket-modul ini dikembangkan untuk menjawab permasalahan tersebut.

Pengembangan paket-modul ini berdasarkan temuan berbagai pihak yang sudah melakukan penelitian di tingkat masyarakat. Hasil penelitian ini menjadi dasar untuk menentukan apa yang perlu disampaikan, dan bagaimana cara yang tepat untuk menyampaikannya, dalam rangka mempromosikan IMD. Berdasarkan penelitian ini pula kemudian diputuskan untuk memasukkan materi mengenai ASI Eksklusif sebagai materi inti dalam paket-modul ini.

Paket-modul ini sendiri dikembangkan dengan pendekatan pembelajaran orang dewasa, agar peserta ikut aktif terlibat dalam proses ‘pembelajaran’. Istilah pembelajaran yang digunakan tidak seperti proses pembelajaran di kelas yang cenderung formal, melainkan proses pembelajaran yang lebih non-formal, santai, dan menyenangkan. Karenanya digunakan metode pembelajaran yang bervariasi, dan sangat terbuka untuk dimodifikasi berdasarkan kelayakan kondisi di wilayah masing-masing.

Untuk Siapa Paket-Modul ini Dikembangkan?

Khalayak sasaran yang dapat menjadi peserta kegiatan dalam modul-modul ini adalah para ibu, bapak, dan nenek. Selama ada forum yang beranggotakan ibu, suami, atau nenek, maka paket-modul ini dapat digunakan untuk berkegiatan. Suami dan nenek termasuk ke dalam peserta kegiatan karena dari hasil penelitian menyebutkan bahwa peran orang-orang di sekitar ibu sangat penting dalam mendukung dan memotivasi ibu untuk mempraktekkan IMD, serta pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan. Jika ibu mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya, maka ibu akan lebih percaya diri untuk mempraktekkan IMD dan ASI Eksklusif.

Jika Anda adalah seorang petugas kesehatan, bidan, kader, atau siapapun yang mengelola komunitas yang isinya adalah khalayak seperti yang disebutkan di atas, maka Anda dapat menggunakan paket-modul ini. Siapapun pengguna modul ini dapat disebut sebagai ‘fasilitator’. Dalam hal ini, Fasilitator adalah orang yang memandu peserta untuk berkegiatan, berdasarkan tahapan langkah yang telah tertulis dalam modul.

Apa Saja yang Terdapat dalam Paket-Modul ini?

Secara umum, paket-modul ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

- ☑ **Panduan Penggunaan;** berisi latar belakang pengembangan paket-modul, tujuan pengembangan, pengguna modul dan peserta yang menjadi target kegiatan, dan penjelasan mengenai isi dari paket-modul.
- ☑ **Lembar Informasi;** berisi informasi dasar yang berkaitan dengan Inisiasi Menyusu Dini, dan ASI Eksklusif. Lembar Informasi ini merupakan satu kesatuan dengan Panduan Penggunaan. Setiap topik dalam lembar informasi ini disesuaikan dengan kebutuhan pada modul-modul, sehingga kelengkapan isinya cukup terbatas. Sangat disarankan untuk mencari informasi dari sumber lain yang dapat dipercaya.
- ☑ **Kumpulan Modul Kegiatan;** Terdapat 25 modul kegiatan untuk kegiatan belajar bersama masyarakat, dan 1 panduan penyelenggaraan kegiatan massal. Modul-modul kegiatan belajar bersama masyarakat berisikan seputar IMD dan ASI Eksklusif, yang dapat digunakan dalam pertemuan bersama para ibu, bapak, nenek, atau ibu dan bapak sekaligus. Alat bantu khusus (misalnya gambar-gambar peraga, lembar kerja kelompok, atau set kartu permainan), telah tersedia pada bagian akhir modul dalam bentuk lampiran, untuk langsung digunakan atau diperbanyak.
Setiap modul dikemas secara terpisah, agar lembar lampiran yang menjadi alat bantu proses kegiatan dapat dikumpulkan kembali setelah digunakan.
Panduan penyelenggaraan kegiatan yang bersifat umum, untuk menyelenggarakan kegiatan bersama yang melibatkan warga masyarakat secara umum, baik di tingkat RT, RW, maupun di tingkat desa/kelurahan, terletak pada bagian akhir rangkaian modul.

Bagaimana Memulai Menggunakan Paket Modul ini?

Bacalah terlebih dahulu panduan penggunaan ini secara keseluruhan untuk mendapatkan gambaran umum dari isi paket-modul ini! Kemudian, pelajarilah bagian per bagian untuk mengetahui detail penggunaannya.

Persiapan

1. Baca, dan pahami materi modul yang akan diberikan! Jika perlu, pelajari juga beberapa referensi yang sesuai dengan topik yang dibahas dari sumber bacaan lain!
2. Pikirkanlah bagaimana peserta akan dilibatkan dalam kegiatan! Apakah peserta yang ada tersebut akan digabung dalam kelompok atau akan dipisah-pisah berdasarkan pembagian khalayak pada modul?
3. Kebanyakan modul dilengkapi dengan lampiran naskah, baik untuk fasilitator maupun untuk peserta. Bagian lampiran ini mungkin adalah bagian yang perlu Anda perbanyak, salin ulang, atau gambar ulang, sesuai petunjuk yang dijelaskan pada bagian naskah!
4. Pada beberapa modul kegiatan seperti peragaan ataupun permainan, lakukanlah ujicoba terlebih dahulu agar dapat mengantisipasi hal-hal yang mungkin terjadi!
5. Buatlah 'contekan' mengenai langkah-langkah dalam modul yang lebih ringkas, jika dirasa dapat membantu!

Pelaksanaan

1. Sampaikan maksud dan tujuan kegiatan! Jika memungkinkan, buatlah kesepakatan bersama peserta, berapa lama waktu kegiatan tersebut akan berlangsung.

2. Lakukan kegiatan dari modul terpilih langkah demi langkah!
3. Pada setiap akhir kegiatan, sediakan kesempatan untuk melakukan refleksi kegiatan mulai dari proses awal sampai akhir! Biarkanlah peserta mengungkapkan pendapatnya, dan catat semua pendapat tersebut pada kertas *flipchart* atau papan tulis!
4. Jika dibutuhkan, berilah penjelasan tentang materi dalam modul kepada peserta!
5. Mintalah peserta untuk bersama-sama menyimpulkan lalu menyebutkan apa saja yang sudah dipelajari!

Paska Pelaksanaan

1. Buatlah catatan-catatan kecil dari kegiatan yang baru saja dilakukan (hal-hal apa yang menarik bagi peserta, materi-materi apa yang masih lemah penguasaannya, metode-metode apa yang tampaknya menyenangkan, gagasan-gagasan apa yang muncul dari pelaksanaan kegiatan, dsb)!
2. Rencanakanlah pertemuan berikutnya berdasarkan pengalaman dari kegiatan yang sudah pernah dilakukan!

Apa yang Tidak Tersedia dalam Paket Modul Ini?

Setelah beberapa lama, Anda akan menyadari bahwa tidak semua permasalahan (tidak semua situasi dan kondisi) yang Anda hadapi, akan Anda temukan modul kegiatannya dalam paket ini. Memang tidak mungkin menyediakan semua modul kegiatan yang dapat menjawab segala permasalahan. Paket modul ini terutama hanya membahas pengetahuan tentang Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif.

Anda tidak akan menemukan modul kegiatan yang memperagakan atau mempraktekkan cara-cara seputar Inisiasi Menyusu Dini dan menyusui. Jika ada masyarakat yang membutuhkan bantuan dan penjelasan yang lebih teknis, Anda harus merujuknya kepada Konselor Laktasi, atau Bidan Delima. (Jika tidak terdapat Konselor Laktasi atau Bidan Delima di wilayah Anda, rujuklah ke tempat layanan kesehatan seperti puskesmas atau klinik kesehatan lainnya!).

Paket Modul ini juga tidak membahas mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pemecahan masalah menyusui. Jika terdapat keluhan seorang ibu mengenai masalah menyusui (misalnya terjadi pembengkakan payudara dan sebagainya), Anda juga harus merujuknya kepada Konselor Laktasi atau Bidan Delima.

Paket Modul ini juga tidak membahas mengenai pemberian susu formula, perbandingan antar susu formula, perbandingan antara susu formula dan ASI, serta segala hal yang berhubungan dengan susu formula. Anda dianjurkan untuk hanya mempromosikan ASI (dan ASI Eksklusif). Jika terdapat keluhan atau pertanyaan dari seorang ibu mengenai sesuatu yang berhubungan dengan susu formula, rujuklah kepada Konselor Laktasi! Jika perlu, antarkan dan dampingi ibu tersebut untuk berkonsultasi dengan Konselor Laktasi!

Menggunakan Modul-modul Kegiatan

Penggunaan modul-modul dalam paket ini **tidak** harus mengikuti urutan nomor modulnya. Anda dapat memilih modul yang mana saja, sesuai kondisi yang sudah tertera pada bagian depan modul. Pelajari baik-baik kondisi yang tertera di bagian depan modul tersebut, dan gunakan modul jika kondisi khalayak Anda sesuai dengan yang tertera!

Anda sangat disarankan untuk bersikap kritis dan kreatif dalam mempelajari modul-modul ini. Anda mungkin mengenal beberapa metode lain yang 'lebih sesuai' bagi kelompok tertentu yang Anda hadapi. Gunakanlah! Silahkan menggunakan pengalaman dan keahlian Anda untuk menggali dan membangkitkan pengalaman serta keahlian para peserta, untuk menjadi bekal bagi mereka!

Tugas awal Anda adalah mempelajari panduan penggunaan paket-modul ini, dan sebelum memutuskan modul mana yang akan digunakan, pertimbangkan untuk memodifikasi bagian-bagian dari modul-modul kegiatan yang dianggap kurang cocok dengan situasi Anda! Misalnya, jika ada istilah-istilah/kata-kata yang tidak dikenal di wilayah Anda, gantilah istilah tersebut dengan istilah lain yang lebih akrab/dikenal oleh khalayak Anda. Pastikan bahwa istilah/kata tersebut tidak berubah makna!

Mengenal Tampilan pada Modul-modul

Secara umum, setiap modul terdiri dari:

1. Halaman informasi umum; berisi nomor modul, metode kegiatan, judul modul, simbol peserta kegiatan, kondisi, dan persiapan serta alat dan bahan yang diperlukan. Pada umumnya hanya terdiri dari satu halaman, tetapi jika contoh alat dan bahan yang digunakan dalam modul cukup banyak, maka diperlukan halaman kedua untuk menampilkannya.

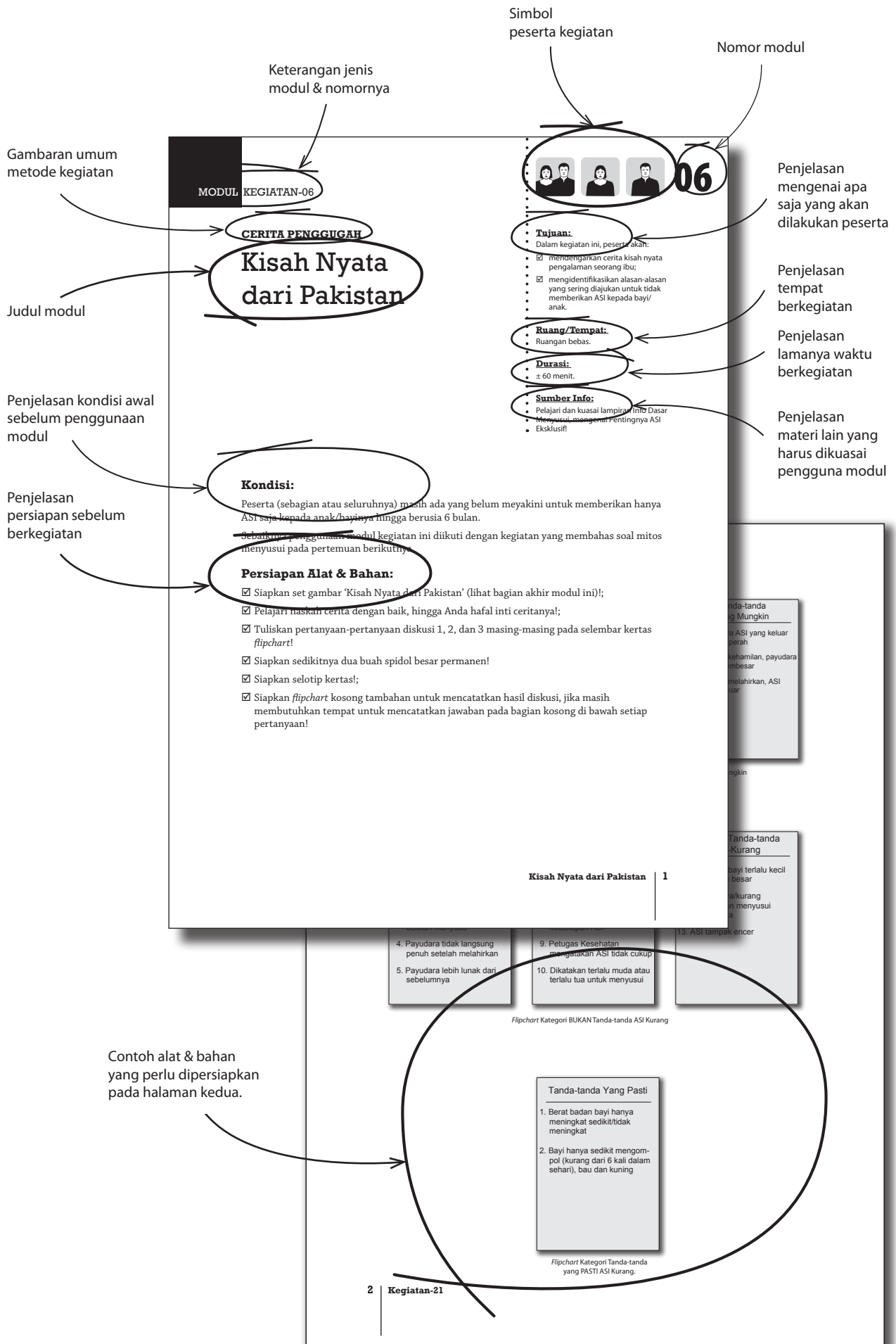
Berikut penjelasan lebih lanjut dari setiap bagian pada halaman pendahuluan:

Kondisi:

Peserta (sebagian atau seluruh ASI saja kepada anak/bayin).
Sebaiknya penggunaan modul disesuaikan pada pertemuan.

Persiapan Alat & Bahan:

- ☒ Siapkan set gambar 'Kisah'.
- ☒ Pelajari naskah cerita dengan baik.
- ☒ Tuliskan pertanyaan-pertanyaan pada flipchart!
- ☒ Siapkan sedikitnya dua kaset.



Pada setiap sisi kanan atas modul, terdapat simbol yang menunjukkan siapa peserta kegiatan untuk modul yang bersangkutan. Berikut penjelasan dari setiap simbol:



Modul ini lebih tepat untuk digunakan dalam pertemuan yang pesertanya adalah ibu dan bapak, atau ibu-ibu saja.



Modul ini lebih tepat untuk digunakan dalam pertemuan yang pesertanya adalah ibu dan bapak, atau bapak-bapak saja.



Modul ini lebih tepat untuk digunakan dalam pertemuan yang pesertanya adalah ibu-ibu saja.



Modul ini dapat digunakan dalam pertemuan yang pesertanya adalah bapak dan ibu, ibu-ibu saja, atau bapak-bapak saja.

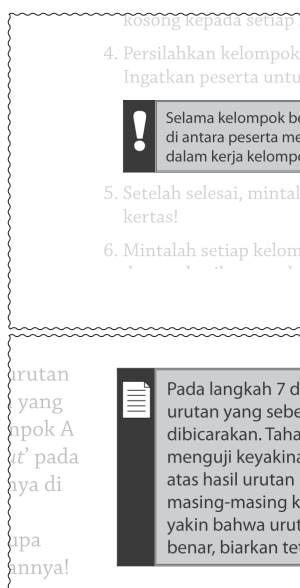


Simbol ini hanya digunakan untuk Panduan Penyelenggaraan Kegiatan Bersama Masyarakat Umum. Panduan ini adalah petunjuk menyelenggarakan kegiatan di tingkat komunitas.

2. Langkah-langkah dalam modul; berisi uraian langkah-langkah yang harus diikuti oleh pengguna modul, dari awal hingga akhir. Setiap langkah sudah dipertimbangkan urutannya, sehingga usahakan jangan sampai ada langkah yang tertukar urutannya, karena akan membingungkan peserta! Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai tampilan apa saja yang terdapat pada bagian langkah-langkah ini.

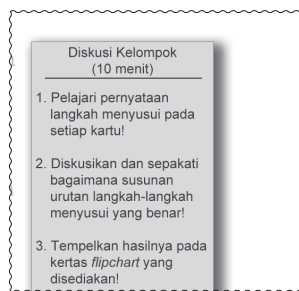
Langkah-langkah:

1. Sampaikan tujuan kegiatan kepada peserta yang memiliki anak kembar!
- Tanyakan kepada peserta apa...

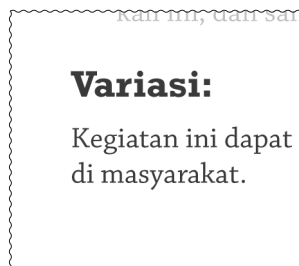
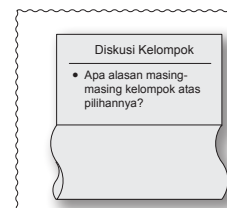


Jika dalam uraian langkah-langkah terdapat kotak penjelasan dengan gambar tanda seru, artinya penjelasan di dalam kotak tersebut berisi peringatan yang harus diperhatikan oleh pengguna modul. Peringatan ini dapat juga berisi instruksi tambahan yang perlu dilakukan oleh fasilitator.

Jika terdapat kotak penjelasan dengan gambar tanda kertas catatan, artinya penjelasan di dalam kotak tersebut berisi informasi tambahan bagi fasilitator, atau berupa penjelasan lebih lanjut.

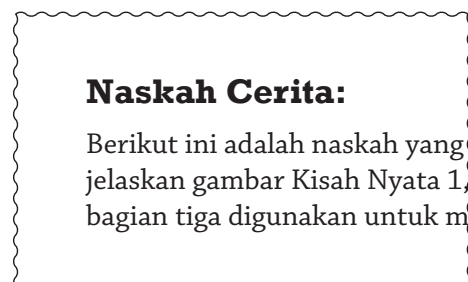


Dalam setiap modul yang menggunakan *flipchart* sebagai alat bantu, gambar *flipchart* yang digunakan selalu ditampilkan pada bagian langkah-langkah, agar fasilitator dapat dengan mudah mengetahui *flipchart* apa saja yang harus digunakan pada masing-masing langkah. Terkadang *flipchart* ditampilkan dalam bentuk tergulung, memberi petunjuk bagi fasilitator agar menampilkan butir demi butir dari isi *flipchart*.

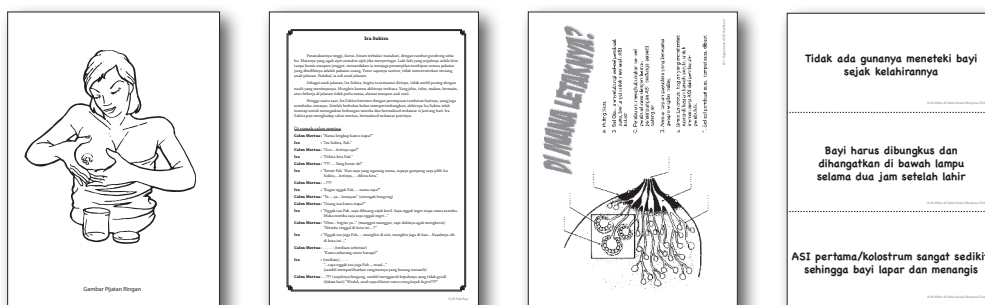


Pada modul tertentu, terdapat variasi penggunaan sesuai keterangan yang tertera di bawah judul Variasi. Bentuk-bentuk variasi tersebut adalah modifikasi kegiatan yang dapat dilakukan oleh fasilitator.

3. Naskah cerita, set kartu, atau naskah gambar; berisi keterangan mengenai apa yang harus dilakukan oleh fasilitator terhadap naskah, misalnya memperbanyaknya sejumlah peserta, atau menyalin ulang materi-materi tersebut.



4. Lampiran; berisi alat bantu kegiatan yang dapat langsung digunakan, atau perlu diperbanyak sejumlah peserta/kelompok. Bentuk dari alat bantu kegiatan ini antara lain berupa kartu-kartu, lembar cerita, lembar kerja, gambar-gambar peraga, atau lembar studi kasus. Tidak semua kegiatan dalam modul membutuhkan alat bantu kegiatan, sehingga lampiran ini tidak muncul pada setiap modul.



Memilih Modul Kegiatan

Modul-modul kegiatan dalam paket ini dimaksudkan untuk dapat digunakan secara individual, sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi di masing-masing wilayah pengguna. Artinya, modul-modul kegiatan dalam paket ini dapat digunakan tanpa harus runtut seperti yang tersusun mengikuti nomor modul.

Situasi dan kondisi yang dihadapi oleh Anda akan berbeda dengan situasi dan kondisi di wilayah lain. Anda adalah orang yang (seharusnya) paling tahu seperti apa situasi dan kondisi di wilayah Anda. Pengetahuan Anda mengenai situasi dan kondisi wilayah Anda adalah bekal utama dalam memilih modul kegiatan yang sesuai untuk wilayah Anda.

Mitos adalah salah satu situasi di banyak wilayah. Berbekal pengetahuan Anda, mengenai situasi dan kondisi wilayah Anda, maka Anda perlu menelusuri logika sebab akibat ketiadaan pengetahuan tertentu yang berhubungan dan menyebabkan suburnya mitos tersebut. Ketiadaan pengetahuan tersebut kemudian diupayakan untuk dipenuhi dengan memilih modul-modul kegiatan yang sesuai.

Tabel Ringkasan Isi dan Proses Modul-modul Kegiatan pada akhir tulisan ini dimaksudkan untuk mempermudah Anda menelusuri isi (materi pembelajaran) dari modul-modul kegiatan yang mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi Anda.

Contoh mitos:

“Memandang tidak ada gunanya menyusui bayi pada 1 jam pertama setelah kelahiran”

Dalam contoh di atas, masalah yang mungkin dihadapi adalah ketidak-tahuan mengenai manfaat Inisiasi Menyusu Dini yang merangsang agar ASI cepat keluar, serta untuk memperoleh kolostrum.

Artinya, jika Anda ingin mempengaruhi mereka yang memiliki mitos tersebut di atas, Anda perlu mengupayakan agar mereka dapat menerima informasi mengenai manfaat Inisiasi Menyusu Dini yang merangsang agar ASI cepat keluar serta untuk memperoleh kolostrum.

Mengacu pada tabel ‘Ringkasan Isi dan Proses Modul-modul Kegiatan’ maka Anda akan mengidentifikasi bahwa modul kegiatan yang dapat digunakan adalah modul K-01 atau modul K-02, mengenai ‘Apa dan Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini’ dan modul K-04 mengenai ‘Mitos & Fakta Inisiasi Menyusu Dini’.

Contoh mitos lainnya:

”Bayi diberi asupan selain ASI (makanan/minuman) agar bapak si bayi tidak terganggu tidurnya karena bayi rewel”

Dalam contoh di atas, mengacu pada tabel Ringkasan, masalah yang mungkin dihadapi adalah persepsi peran ayah/bapak dalam merawat bayi/anak (modul K-02; ketidak-tahuan mengenai pentingnya memberi ASI saja (modul K-06); ketidak-tahuan mengenai makna ASI Eksklusif dan alasan-alasan harus ASI Eksklusif (modul K-08); ketidak-tahuan mengenai pemberian ASI berdasarkan permintaan/ bukan dijadwal (modul K-14); dan ketidak-tahuan mengenai penyebab-penyebab bayi menangis serta memeriksa kemungkinan penyebabnya (modul K-20).

Kondisi adalah faktor lain yang dapat Anda pertimbangkan dalam memilih modul kegiatan. Seperti halnya situasi, kondisi yang Anda hadapi dapat sangat berbeda dengan kondisi di wilayah lain. Mungkin tidak ada masalah mitos di wilayah Anda, atau mungkin masalah yang Anda hadapi adalah kesenjangan pengetahuan.

Contoh:

Anda mungkin berhadapan dengan kelompok para ibu yang tercampur antara yang sedang hamil, yang sedang tidak hamil, dan yang sedang menyusui. Anda mungkin dapat mengelompokkan para ibu untuk menyelenggarakan pertemuan kegiatan belajar, berdasarkan kondisi para ibu tersebut. Misalnya, para ibu yang sedang menyusui dapat dikumpulkan untuk bertemu dalam kegiatan belajar mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan menyusui. Para ibu yang sedang hamil mungkin dapat Anda kumpulkan untuk bertemu dalam kegiatan belajar yang membahas mengenai Inisiasi Menyusu Dini.

Contoh kondisi lainnya adalah banyaknya pertanyaan dari masyarakat mengenai isu tertentu. Misalnya, sebagian ibu yang harus bekerja mungkin menanyakan cara mempertahankan pemberian ASI Eksklusif, atau mengenai cara memberikan ASI perahan. Mengacu pada tabel Ringkasan, Anda dapat menemukan modul-modul kegiatan K-22 sampai dengan K-25 adalah modul-modul kegiatan yang membahas isu ASI untuk para ibu bekerja (atau untuk mereka yang perlu memerah ASI).

Ringkasan Isi dan Proses Modul-modul Kegiatan

Modul Kegiatan	Materi Pembelajaran	Proses
K-01 Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini?	<input checked="" type="checkbox"/> Gambaran proses IMD <input checked="" type="checkbox"/> Perbandingan antara proses melahirkan tanpa IMD dan proses melahirkan dengan IMD <input checked="" type="checkbox"/> Manfaat-manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta diminta menceritakan gambaran umum proses melahirkan biasa (tanpa IMD), dan menjawab beberapa pertanyaan kunci <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menonton film IMD, mengidentifikasi perbedaan antara proses melahirkan biasa (tanpa IMD) dan proses melahirkan dengan IMD, serta menjawab beberapa pertanyaan kunci <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi manfaat IMD
K-02 Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini?	<input checked="" type="checkbox"/> Mendaftarkan kembali peran suami SIAGA <input checked="" type="checkbox"/> Gambaran proses Inisiasi Menyusu Dini <input checked="" type="checkbox"/> Perbandingan antara proses melahirkan tanpa IMD dan proses melahirkan dengan IMD <input checked="" type="checkbox"/> Manfaat-manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta diminta mendaftarkan peran suami SIAGA <input checked="" type="checkbox"/> Peserta diminta menceritakan gambaran umum proses melahirkan biasa (tanpa IMD), dan menjawab beberapa pertanyaan kunci <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menonton film IMD <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi manfaat IMD, mengidentifikasi perbedaan antara proses melahirkan biasa (tanpa IMD) dan proses melahirkan dengan IMD, serta menjawab beberapa pertanyaan kunci <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan tindakan yang harus dilakukan jika bayi tidak diberikan kepada ibu segera setelah dilahirkan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengedit/merevisi atau melengkapi rumusan peran suami SIAGA
K-03 Tahap-tahap Dalam Inisiasi Menyusu Dini	<input checked="" type="checkbox"/> Tahap-tahap IMD <input checked="" type="checkbox"/> Proses ketika bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya <input checked="" type="checkbox"/> Ibu dengan operasi <i>caesar</i> <input checked="" type="checkbox"/> Apa & mengapa harus rawat-gabung <input checked="" type="checkbox"/> Berapa lama pemberian perawatan bayi baru lahir dapat ditunda <input checked="" type="checkbox"/> Pentingnya ASI saja hingga 6 bulan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 2 kelompok (atau lebih) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta (dalam kelompok) menyusun urutan tahap Inisiasi Menyusu Dini <input checked="" type="checkbox"/> Peserta saling mempertahankan pendapat dan argumentasi mengenai susunan urutan tahap IMD, dan memperbaiki susunan urutannya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai apa yang terjadi ketika bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya, bagaimana dengan ibu yang harus melahirkan dengan operasi caesar, apa dan mengapa harus dirawat-gabung, berapa lama pemberian perawatan bayi baru lahir (vitamin K, tetes mata, dll) dapat ditunda, serta penjelasan mengenai pentingnya ASI saja hingga usia 6 bulan
K-04 Mitos & Fakta Inisiasi Menyusu Dini (IMD)	<input checked="" type="checkbox"/> Penjelasan arti kata mitos dan fakta <input checked="" type="checkbox"/> Mitos-mitos & fakta-fakta IMD <input checked="" type="checkbox"/> Cara mengingat	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 3 kelompok atau lebih <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menghafalkan informasi mengenai mitos dan penjelasannya (faktanya) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta berkompetisi menguji hafalan anggota kelompok lain <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan cara mengingat yang lebih baik <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai mitos atau fakta IMD yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)

Modul Kegiatan		Materi Pembelajaran	Proses
K-05	Daya Tahan Tubuh Bayi Baru Lahir	<input checked="" type="checkbox"/> Prinsip bertahan hidup orang dewasa di alam bebas <input checked="" type="checkbox"/> Kemampuan bayi baru lahir bertahan hidup setelah dilahirkan <input checked="" type="checkbox"/> Apa yang harus dilakukan jika ibu merasa ASI tidak keluar setelah bayi dilahirkan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mempelajari kasus mengenai 3 orang yang bertindak berbeda pada situasi yang sama, memilih tindakan/perilaku yang sesuai dengan dirinya masing-masing, menyampaikan alasan memilih tindakannya, dan memperkirakan berapa lama daya tahan hidup dari orang dengan ke-3 tindakan/perilaku tersebut <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan prinsip 'Aturan Tiga' dalam bertahan hidup di alam bebas <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai daya tahan hidup bayi baru lahir <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan apa yang harus dilakukan jika ibu merasa ASI tidak keluar/kurang setelah bayi dilahirkan
K-06	Kisah Nyata dari Pakistan	<input checked="" type="checkbox"/> Pentingnya memberikan ASI saja <input checked="" type="checkbox"/> Identifikasi alasan-alasan yang orang lain katakan untuk tidak memberikan ASI saja	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan kisah nyata mengenai ibu yang memberikan perlakuan berbeda kepada kedua anaknya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan pelajaran penting dari kisah nyata yang didengarnya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi alasan-alasan yang orang lain katakan agar ibu tidak memberikan ASI saja kepada anaknya
K-07	Mitos & Fakta Menyusui	<input checked="" type="checkbox"/> Mitos dan fakta mengenai menyusui	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta menjawab kuis pernyataan mitos-fakta mengenai 'menyusui' (yang telah diplot sesuai kondisi lokal) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta memberikan skor nilai untuk kuisnya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai mitos atau fakta yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-08	Mengapa Harus ASI Eksklusif	<input checked="" type="checkbox"/> Definisi ASI Eksklusif <input checked="" type="checkbox"/> Alasan-alasan harus ASI eksklusif	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 3 kelompok atau lebih <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menghafalkan alasan-alasan mengapa harus ASI eksklusif <input checked="" type="checkbox"/> Peserta berkompetisi menguji hafalan anggota kelompok lain <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan cara mengingat yang lebih baik <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai alasan harus ASI eksklusif yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-09	Hak Bayi	<input checked="" type="checkbox"/> Konvensi Hak Anak <input checked="" type="checkbox"/> Menyusui sebagai hak anak <input checked="" type="checkbox"/> Hak bayi	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mempelajari kasus seorang anak yang dibuang oleh orang tuanya sejak kecil, menguraikan perasaannya jika berada pada situasi tersebut, mengidentifikasi dampak / akibat ikutan (penyerta) dari situasi tersebut, dan mengidentifikasi hak-hak yang hilang dari tokoh dalam cerita tersebut <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan singkat mengenai Konvensi Hak Anak <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan mengapa 'menyusui' adalah hak anak <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai hak bayi (kontak kulit ke kulit, IMD, dan ASI eksklusif)

Modul Kegiatan		Materi Pembelajaran	Proses
K-10	Mengenal Payudara	<input checked="" type="checkbox"/> Kriteria payudara yang baik bagi bayi <input checked="" type="checkbox"/> Perubahan bentuk payudara <input checked="" type="checkbox"/> Penyebab perubahan bentuk payudara	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan 'kriteria baik' untuk menilai payudara <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menyusun urutan tahap-tahap perkembangan payudara anak-anak hingga menopause <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan penyebab perubahan bentuk payudara
K-11	Bagaimana ASI Dihasilkan?	<input checked="" type="checkbox"/> Bagian-bagian dalam payudara <input checked="" type="checkbox"/> Pelepasan hormon <i>prolaktin</i> dan fungsinya <input checked="" type="checkbox"/> Pelepasan hormon <i>oksitosin</i> dan fungsinya <input checked="" type="checkbox"/> Hal-hal yang membantu & menghambat refleks pelepasan ASI <input checked="" type="checkbox"/> Zat penghambat	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi nama dan letak bagian-bagian (organ) dalam payudara <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai mekanisme pelepasan hormon <i>prolaktin</i> dan fungsinya, merumuskan prinsip menyusui dan produksi ASI <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai pelepasan hormon <i>oksitosin</i> dan fungsinya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai hal-hal yang membantu refleks pelepasan ASI, dan merumuskan hal-hal yang menghambat refleks pelepasan ASI <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai zat penghambat
K-12	Membaca Kartu Menuju Sehat	<input checked="" type="checkbox"/> Cara mencatat berat badan bayi <input checked="" type="checkbox"/> Cara membaca/memaknai garis pertumbuhan berat badan bayi <input checked="" type="checkbox"/> Pola kenaikan berat badan bayi <input checked="" type="checkbox"/> Pertambahan berat badan minimal untuk setiap bulan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai cara pencatatan berat badan bayi, dan cara membaca arti dari garis pertumbuhannya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi kenaikan berat badan bayi pada soal kasus <input checked="" type="checkbox"/> Peserta membandingkan kenaikan berat badan pada usia awal dengan usia mendekati 1 tahun, menyimpulkan arti dari perbedaan kenaikan berat badan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan pertambahan berat minimal untuk setiap bulannya
K-13	Menaikkan Berat Badan (1)	<input checked="" type="checkbox"/> Pola makan (frekuensi dan waktu) orang dewasa <input checked="" type="checkbox"/> Kapasitas perut orang dewasa	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menguraikan pola makannya dalam sehari (frekuensi dan waktu) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menguraikan apa yang dirasakan ketika mengalami saat 'sangat kekenyangan', berapa kali lebih banyak dari porsi normal akan mengalami kekenyangan, serta merumuskan cara menaikkan 2 kali berat badan saat ini dalam waktu 5 bulan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai kapasitas perut/lambung orang dewasa <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan pertanyaan mengenai bagaimana berat badan bayi yang dalam 6 bulan harus meningkat sebanyak 2½ kali berat lahirnya
K-14	Makan Karena Lapar	<input checked="" type="checkbox"/> Pemberian ASI berdasarkan permintaan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi kesalahan dalam teks lagu 'Bangun Tidur' <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menguraikan perilaku pola makan orang dewasa (waktu dan jadwal) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menguraikan dan menganalisa pola makan bayi yang seharusnya

Modul Kegiatan		Materi Pembelajaran	Proses
K-15	Menaikkan Berat Badan (2)	<input checked="" type="checkbox"/> Kapasitas perut bayi <input checked="" type="checkbox"/> Cara meningkatkan berat badan bayi menjadi 2½ kalinya dari berat lahir pada usia 6 bulan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta memperkirakan ukuran kapasitas perut bayi dalam satuan bola kelereng kecil, kelereng besar, dan bola pingpong <input checked="" type="checkbox"/> Peserta memperkirakan kapasitas volume dalam satuan sendok teh <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengukur banyaknya mili-liter (volume) untuk kapasitas perut bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai kapasitas perut bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta merumuskan cara meningkatkan berat badan bayi sejak lahir hingga 2½ kalinya pada usia 6 bulan
K-16	Jenis-jenis ASI & Manfaatnya	<input checked="" type="checkbox"/> Kapasitas perut bayi dan volume <i>kolostrum</i> <input checked="" type="checkbox"/> Jenis-jenis ASI (<i>kolostrum</i> , ASI transisi, ASI matang) <input checked="" type="checkbox"/> Perbandingan komposisi kandungan <i>kolostrum</i> , ASI awal, ASI akhir <input checked="" type="checkbox"/> Kandungan <i>kolostrum</i> dan manfaatnya	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendiskusikan banyak sedikitnya volume <i>kolostrum</i> <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai kapasitas perut bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai jenis-jenis ASI <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai perbandingan kandungan antara <i>kolostrum</i> , ASI awal dan ASI akhir <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendiskusikan pasangan manfaat dan kandungan dalam <i>kolostrum</i> <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai jenis-jenis ASI yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-17	Langkah-langkah Menyusui	<input checked="" type="checkbox"/> Cara/langkah-langkah menyusui yang benar	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 2 kelompok (atau lebih) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendiskusikan susunan urutan langkah-langkah menyusui yang benar <input checked="" type="checkbox"/> Peserta saling mempertahankan pendapat dan argumentasi mengenai susunan urutan langkah-langkah menyusui, dan memperbaiki susunan urutannya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai langkah-langkah menyusui yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-18	Memudahkan Bayi Menyusu	<input checked="" type="checkbox"/> Perbedaan antara menghisap pada puting dan menghisap pada payudara <input checked="" type="checkbox"/> Perbedaan bentuk puting susu antara payudara yang penuh dengan ASI dan payudara yang tidak penuh dengan ASI	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mempraktekkan dan menganalisa perbedaan pengaruh hisapan pada ujung jari dengan menghisap pada punggung pergelangan tangan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menganalisa akibat jika bayi menghisap pada puting (bukan pada payudara) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta membandingkan bentuk puting balon yang berbeda antara balon yang kecil dan balon yang besar (sebagai analogi perbandingan antara payudara yang penuh dengan ASI dan yang tidak penuh dengan ASI) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai potensi masalah dari puting payudara yang penuh dengan ASI, serta mengidentifikasi cara membantu bayi agar mudah menyusui pada payudara

Modul Kegiatan		Materi Pembelajaran	Proses
K-19	Perlekatan yang Benar	<input checked="" type="checkbox"/> Definisi perlekatan <input checked="" type="checkbox"/> Perlekatan yang benar dan perlekatan yang salah ketika menyusui	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 2 kelompok (atau lebih) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menempatkan ciri-ciri perlekatan yang benar dan ciri-ciri perlekatan yang salah ketika menyusui <input checked="" type="checkbox"/> Peserta saling mempertahankan pendapat dan argumentasi mengenai ciri-ciri perlekatan yang benar dan ciri-ciri perlekatan yang salah ketika menyusui, dan memperbaiki susunan penempatannya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai ciri-ciri perlekatan yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-20	Komunikasi Bayi	<input checked="" type="checkbox"/> Cara bayi berkomunikasi <input checked="" type="checkbox"/> Penyebab-penyebab bayi menangis <input checked="" type="checkbox"/> Memeriksa kemungkinan penyebab bayi menangis	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi cara bayi berkomunikasi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi penyebab-penyebab bayi menangis <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendiskusikan, merumuskan cara dan urutan memeriksa bayi menangis <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai penyebab bayi menangis yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-21	ASI Kurang?	<input checked="" type="checkbox"/> Tanda-tanda yang pasti ASI kurang	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 2 kelompok (atau lebih) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi penyebab ibu mengira ASI-nya kurang <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengelompokkan tanda-tanda ASI kurang yang pasti, mungkin, dan yang bukan tanda ASI kurang <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai tanda-tanda yang pasti bahwa ASI kurang, tanda-tanda yang mungkin ASI kurang, serta tanda-tanda yang bukan menunjukkan ASI kurang <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai ASI kurang yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-22	Memerah dengan Tangan	<input checked="" type="checkbox"/> Wadah penampung ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Cara memerah ASI <input checked="" type="checkbox"/> Cara menyimpan dan daya tahan ASI perahan	<input checked="" type="checkbox"/> Peserta (sukarelawan) menceritakan cara memerah ASI, dan menjawab beberapa pertanyaan mengenai wadah untuk menampung ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai wadah penampung ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai cara-cara memerah ASI dengan tangan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan cara menyimpan ASI perahan dan daya tahannya

Modul Kegiatan		Materi Pembelajaran	Proses
K-23	Langkah-langkah Memerah ASI	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Kapan/pada saat seperti apa ibu harus memerah ASI-nya <input checked="" type="checkbox"/> Langkah-langkah memerah ASI <input checked="" type="checkbox"/> Cara mensterilkan wadah penampung ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Cara mencuci tangan yang benar <input checked="" type="checkbox"/> Alasan memilih lokasi yang tenang agar tidak terganggu <input checked="" type="checkbox"/> Alasan harus santai & memikirkan bayi, serta melakukan pijatan ringan <input checked="" type="checkbox"/> Cara melakukan pijatan ringan <input checked="" type="checkbox"/> Cara memerah ASI <input checked="" type="checkbox"/> Pentingnya memerah dari semua sisi payudara 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mengidentifikasi situasi/saat ibu harus memerah ASI-nya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 2 kelompok (atau lebih) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta menyusun urutan langkah memerah ASI <input checked="" type="checkbox"/> Peserta saling mempertahankan pendapat dan argumentasi mengenai langkah-langkah memerah ASI, dan memperbaiki susunan penempatannya <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai langkah-langkah memerah ASI yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai cara mensterilkan wadah penampung ASI perahan, cara mencuci tangan yang benar, alasan memilih lokasi tenang agar tidak terganggu, alasan harus santai dan perlu memikirkan sang bayi serta melakukan pijatan ringan, cara melakukan pijatan ringan, cara memerah ASI, serta pentingnya memerah ASI dari semua sisi payudara
K-24	Tetap ASI, Meski Bekerja	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Beberapa kemungkinan yang dapat dilakukan ketika ibu harus kembali bekerja <input checked="" type="checkbox"/> Saran-saran untuk ibu yang memerah ASI 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Peserta (relawan) menceritakan pengalaman ketika harus kembali bekerja setelah cuti melahirkan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan saran-saran yang mungkin dilakukan untuk ibu yang harus kembali bekerja <input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi 3-4 kelompok <input checked="" type="checkbox"/> Peserta memasangkan kartu-kartu saran dan kartu-kartu keterangan yang berkaitan <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai pasangan kartu yang benar <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai saran untuk ibu bekerja, yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)
K-25	Memberi ASI Saat Ibu Bekerja	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sifat-sifat keunggulan penggunaan cangkir untuk pemberian ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Sifat-sifat kelemahan penggunaan botol susu untuk pemberian ASI perahan <input checked="" type="checkbox"/> Banyaknya ASI yang harus diperah oleh ibu bekerja 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Peserta (relawan) menceritakan bagaimana cara memberikan ASI perahan kepada bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (3-4 orang) <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mempelajari sifat-sifat keunggulan penggunaan cangkir <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendiskusikan dan merumuskan kelemahan penggunaan botol susu untuk memberikan ASI perahan kepada bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan tambahan mengenai sifat-sifat kelemahan penggunaan botol susu untuk memberikan ASI perahan kepada bayi <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai berapa banyak ASI yang harus diperah <input checked="" type="checkbox"/> Peserta mendengarkan penjelasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pemberian ASI saat ibu bekerja, yang ingin diketahui lebih lanjut (jika ada)

Memfasilitasi Kegiatan dalam Modul

Sebagai fasilitator, Anda harus merasa percaya diri dengan isi setiap dan seluruh langkah kegiatan. Menguasai materi yang terkandung dalam kegiatan-kegiatan ini, ujicoba, dan berlatih adalah cara terbaik untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda.

Memfasilitasi berarti membantu memudahkan orang lain. Memfasilitasi kegiatan belajar berarti membantu memudahkan orang lain belajar. Tugas Anda sebagai fasilitator kegiatan adalah untuk menjamin terjadinya kegiatan belajar tersebut.

Sebagian besar kegiatan dalam modul-modul ini dirancang sebagai kegiatan belajar melalui pendekatan aktivitas. Ketimbang menceramahi secara langsung, para peserta diajak untuk belajar melalui diskusi kelompok, permainan kartu, dan penjelasan dengan menggunakan gambar, di mana mereka didorong untuk ‘melakukan sesuatu’. Dengan demikian, informasi-informasi baru yang diterimanya akan lebih bermakna dan akan lebih langsung terlihat relevansinya bagi diri peserta.

Sangat disarankan agar Anda bekerja dengan 1 atau 2 orang fasilitator lainnya, sejak awal. Dengan demikian, selama kegiatan Anda dapat memberi perhatian penuh kepada peserta, sementara mitra dalam tim Anda membantu menulis pada kertas *flipchart*, membagikan materi-materi, atau menangani masalah logistik selama kegiatan.

Metode Pembelajaran dalam Paket-modul

Secara garis besar, dari 25 modul yang terdapat pada paket ini, ada tiga metode pembelajaran yang digunakan. Ada modul yang hanya menggunakan satu metode saja, tetapi terkadang beberapa metode digunakan secara bergantian dalam satu modul kegiatan. Misalnya setelah ceramah dengan gambar, kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok, lalu dilanjutkan dengan permainan menyusun kartu.

Berikut penjelasan singkat mengenai metode-metode yang digunakan dalam paket-modul ini:

Metode Ceramah dengan Berbagai Variasi

Ceramah yang dimaksudkan di sini, bukanlah ceramah konvensional yang merupakan komunikasi satu arah. Ceramah di sini dimaksudkan sebagai komunikasi dua arah, di mana peserta dimungkinkan untuk bertanya.

Agar ceramahnya tidak membosankan, maka selalu dilengkapi dengan alat bantu, baik berupa alat peraga, gambar-gambar, maupun dengan pemutaran film. Modul-modul yang menggunakan metode ini antara lain Modul K-01, K-02, K-10, K-11, K-18, dan K-22.

Metode Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok melibatkan peserta belajar untuk mendiskusikan hal-hal penting dari bahan bacaan, bahan ceramah, studi kasus, ataupun praktik keterampilan baru. Fasilitator perlu menjelaskan mengenai apa yang harus didiskusikan oleh kelompok (menjawab pertanyaan yang spesifik atau membahas ataupun memecahkan masalah).

Di antara berbagai metode diskusi yang ada, berikut ini adalah metode yang umum digunakan.

Diskusi pleno, yaitu diskusi tak terstruktur di antara para peserta, yang dapat menjadi gagasan-gagasan dan pengalaman kelompok secara keseluruhan. Biasanya digunakan untuk membahas suatu isu untuk diketahui atau disepakati oleh seluruh peserta. Diskusi pleno efektif untuk dilakukan setelah presentasi, pemutaran film, atau penuturan pengalaman yang membutuhkan analisa.

Diskusi kelompok kecil, yaitu diskusi untuk membahas 1-2 masalah ringan di antara sejumlah 3 hingga 6 orang (tergantung aktivitas). Kadang-kadang satu dari anggota kelompok diminta untuk menyampaikan hasil diskusinya dalam diskusi pleno. Para peserta dimungkinkan saling bertukar pendapat mengenai masalah yang dibahas. Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi para peserta untuk merefleksikan hal-hal yang dipelajari ke dalam kasus yang dibahasnya. Jumlah anggota kelompok yang sedikit memungkinkan peserta merasa lebih nyaman, dan mencapai kesepakatan secara bulat.

Fasilitator perlu melakukan persiapan yang cermat untuk memandu jalannya diskusi. Pertanyaan untuk didiskusikan perlu ditulis secara jelas di *flipchart* atau papan tulis, untuk menjaga agar alur diskusi tidak menyimpang jauh. Fasilitator perlu menetapkan aturan dasar berdiskusi terlebih dahulu sebelum dimulai dan berperan sebagai pengatur lalu lintas diskusi di antara para peserta.

Beberapa modul yang menggunakan metode ini antara lain Modul K-05, K-06, K-09, K-12, K-13, K-14, K-15, dan K-25.

Metode Permainan

Permainan dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, dan penuh semangat. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta serius tapi santai. Permainan digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab), dan dari jenuh menjadi riang (segar). Metode ini diarahkan agar tujuan belajar dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. Sifat saling berkompetisi dalam permainan juga dapat meningkatkan semangat peserta untuk belajar tanpa disadarinya.

Permainan digunakan sebagai bagian dari proses belajar, bukan hanya untuk mengisi waktu kosong atau sekedar permainan belaka. Permainan dirancang menjadi suatu ‘aksi’ atau kejadian yang dialami sendiri oleh peserta, kemudian direfleksikan dalam diskusi untuk menjadi hikmah yang mendalam (prinsip, nilai, atau pelajaran-pelajaran berharga).

Ada beberapa jenis permainan yang digunakan dalam modul, misalnya permainan ‘bingo’, beberapa variasi permainan dengan kartu-kartu yang berisi penjelasan, permainan mengumpulkan bintang, dan permainan hukum gantung. Modul-modul yang menggunakan metode permainan ini antara lain Modul K-03, K-04, K-07, K-08, K-16, K-17, K-19, K-20, K-21, K-23, dan K-24.

Langkah-langkah Umum Memfasilitasi Kegiatan

Pada kegiatan-kegiatan yang melibatkan permainan atau kerja kelompok, terdapat prosedur langkah-langkah yang bervariasi. Tetapi secara umum, prosedur langkah dalam paket-modul ini adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan
2. Pembagian Kelompok
3. Penyampaian Tugas/Instruksi
4. Pembagian Alat & Bahan
5. Kerja Kelompok
6. Presentasi Hasil
7. Pembahasan Hasil
8. Undang pertanyaan dan jelaskan
9. Rangkuman

Urutan langkah ini disusun sedemikian rupa untuk menghindari ‘kekacauan’ dalam proses dan untuk meminimalkan pemborosan waktu. Misalnya, jika alat dan bahan (langkah 4) dilakukan sebelum penyampaian tugas/instruksi (langkah 3) maka para peserta akan langsung mulai bekerja ketika tugas/instruksi masih sedang dijelaskan. Atau, jika penyampaian tugas/instruksi (langkah 3) dilakukan sebelum pembagian kelompok (langkah 2) maka para peserta akan sibuk memilih-milih anggota kelompoknya karena sudah mengetahui tingkat kesulitan tugas/instruksi yang harus dikerjakan.

Peran Fasilitator

Peran fasilitator selama memfasilitasi proses belajar adalah:

- ☑ menyederhanakan konsep yang sulit menjadi bahasa yang mudah dimengerti, memberikan contoh-contoh yang konkret dari situasi dan keadaan sehari-hari yang dialami peserta,
- ☑ menjamin terjadinya kesetaraan di antara peserta belajar,
- ☑ mengatur lalu lintas pembicaraan/diskusi agar tidak saling menyerobot atau memotong pembicaraan orang lain,
- ☑ mendorong peserta belajar untuk mengemukakan pendapatnya,
- ☑ menangani peserta yang “sulit” (misalnya mau menang sendiri, dominan, atau selalu bermain-main) tanpa menyinggung perasaan,
- ☑ mendorong terjadinya kerjasama yang baik di antara peserta belajar,
- ☑ membangun proses dinamika kelompok,
- ☑ mendengarkan penuh perhatian terhadap setiap pendapat dan pengalaman kelompok (baik dalam komunikasi kelompok maupun komunikasi perorangan),
- ☑ memberi apresiasi/menghargai semua usaha/upaya belajar para peserta.

Catatan:

(Gunakan untuk mencatat hal yang Anda anggap perlu)

Menggunakan Alat Bantu Belajar

Kertas *flipchart* (atau lembar balik)

Kertas *flipchart* adalah kertas buram berukuran besar (61 cm X 87 cm) yang juga dikenal dengan nama kertas koran. Jika Anda memiliki kalender dinding bekas yang berukuran cukup besar, dapat digunakan sebagai pengganti kertas *flipchart*.

Sebagian besar kegiatan-kegiatan dalam paket ini menggunakan kertas *flipchart*. Penggunaan kertas *flipchart* ini memiliki sedikitnya 3 tujuan. Yang pertama adalah untuk membantu Anda, sebagai fasilitator, dalam melaksanakan langkah-langkah kegiatan. Sangat sering terjadi seorang fasilitator melakukan kesalahan kecil dalam menyampaikan instruksi/tugas yang harus dikerjakan peserta, namun berakibat fatal karena urutan langkah kegiatan menjadi berantakan atau hasil kerja peserta bukanlah yang dimaksudkan oleh modul yang bersangkutan.

Tujuan kedua adalah untuk menghemat waktu saat kegiatan berlangsung. Secepat apapun Anda dapat menulis dengan ukuran cukup besar dan jelas terbaca oleh orang lain, akan tetap terasa sangat lama bagi peserta. Setiap kali Anda menulis di tengah-tengah proses, peserta memiliki peluang untuk membicarakan hal lain atau jenuh karena merasa menunggu lama. Dengan menuliskan semua hal yang dapat dituliskan sebelumnya, Anda menghemat banyak waktu sehingga peserta tidak akan merasa rugi karena membuang waktu untuk menunggu Anda selesai menulis.

Tujuan yang ketiga adalah untuk memberikan informasi tertulis kepada peserta. Perintah atau tugas yang disampaikan secara lisan tidak memungkinkan untuk memeriksa kembali jika di tengah proses peserta lupa akan tugas yang harus dikerjakan. Dengan adanya instruksi tertulis, peserta akan lebih cepat menyadari apakah dirinya melakukan kekeliruan atau tidak dalam mengerjakan tugasnya.

Kertas-kertas *flipchart* yang sudah Anda persiapkan dan sudah digunakan, sebaiknya Anda simpan dengan baik agar dapat digunakan kembali di lain waktu. Penyimpanan yang cukup mudah adalah dengan menumpukkan beberapa kertas *flipchart* dan menggulungnya dengan rapi. Gulungan ini kemudian dapat Anda masukkan ke dalam kelongsong kertas atau pipa PVC (pipa peralon).



Kiat-kiat Menulis pada *Flipchart*:

- ☑ Gunakan jenis tulisan huruf cetak yang agak bulat!
- ☑ Selalu tuliskan dalam ukuran yang cukup besar (untuk judul 3 cm, dan sub-judul 1,5 cm)!
- ☑ Biasakan menggunakan ciri pembeda untuk membedakan antara judul dan isi teks (dapat menggunakan format penulisan menjorok ke dalam)!
- ☑ Jangan cantumkan lebih dari satu subyek bahasan dalam satu halaman!
- ☑ Gunakan tanda pembeda paragraf seperti gambar titik di muka kalimat, nomor, lingkaran kecil, atau simbol apapun!
- ☑ Jangan terlalu banyak menggunakan warna dalam satu halaman lembar balik! Terlalu banyak warna akan mengganggu perhatian peserta belajar.
- ☑ Jangan gunakan singkatan! Kebanyakan dari kita menggunakan singkatan kata yang cocok bagi diri kita sendiri, tetapi mungkin tidak dipahami oleh orang lain.
- ☑ Usahakan untuk selalu mencatatkan kontribusi peserta, tanpa menggunakan kata-kata kita sendiri!
- ☑ Ketika menulis di depan, pastikan posisi kita tidak menghalangi pandangan peserta belajar terhadap lembar balik!
- ☑ Setiap kali selesai menuliskan pada halaman lembar balik, bergeserlah agar peserta belajar dapat membaca apa yang baru saja kita tuliskan!
- ☑ Untuk mencegah tinta mengotori halaman di belakang halaman yang kita gunakan, dapat kita sisipkan kertas kosong sebagai alas!

Kartu-kartu

Permainan mengurutkan, memasangkan, atau mengelompokkan kartu dalam paket-modul ini, idealnya menggunakan kartu-kartu berukuran 10 X 20 cm, atau $\frac{1}{3}$ ukuran kertas A4, dari bahan kertas karton manila. Jika Anda memilih untuk menyalin naskah kartu-kartu tersebut, maka sebaiknya gunakan bahan kertas karton manila, atau bahan lain yang cukup tebal sehingga mudah ditempelkan ke dinding atau papan tulis!

Kelebihan lain dengan menggunakan kertas karton manila adalah warna kertas yang cukup beragam. Dengan warna yang beragam, Anda dapat membedakan warna set kartu untuk masing-masing kelompok, atau membedakan warna kartu berdasarkan isinya, dsb.

Jika menggunakan kertas tipis, kertas akan melengkung pada saat ditempelkan ke dinding atau ke papan tulis jika hanya menggunakan satu selotip pada sisi panjangnya. Jika yang tersedia hanya kertas HVS 80 gram, lebih baik tempelkan selotip kertas pada kedua ujung sisi panjang kartu, agar isinya dapat terbaca dengan mudah!

Jika Anda menyalin materi naskah pada kartu, selalu gunakan kombinasi huruf kapital dan huruf kecil (huruf cetak)!



Kiat-kiat Menulis pada Kartu:

- ☑ Gunakan jenis tulisan huruf cetak yang agak bulat, dengan kombinasi huruf kapital dan huruf kecil (jika menggunakan huruf kapital seluruhnya, tulisan akan sulit dibaca)!
- ☑ Selalu mulai menulis dari sisi kiri atas kartu, untuk menjamin tulisan yang hendak dicantumkan dapat termuat dalam kartu!
- ☑ Manfaatkan pembedaan warna kartu untuk kategori, tingkatan, klasifikasi dan sebagainya!
- ☑ Gunakan spidol permanen agar warna tinta lebih padat dan kontras!

Selotip Kertas

Selotip kertas digunakan selain untuk menempelkan kartu-kartu, juga untuk menempelkan kertas *flipchart*, baik di dinding maupun di papan tulis. Ketika digunakan pada dinding, selain lebih mudah dilepas kembali, selotip kertas tidak akan meninggalkan bekas pada dinding, sehingga dinding tetap bersih.

Menggunakan selotip kertas juga lebih memudahkan Anda pada saat harus memotong langsung dari gulungannya, tanpa bantuan gunting. Untuk menghemat banyak waktu, siapkan potongan kecil-kecil selotip kertas, dan tempelkan sebagian kecil ujungnya pada meja, penyangga *flipchart*, atau papan tulis, agar ketika dibutuhkan tidak perlu langsung menyobek dari gulungannya!

Spidol

Karena banyak sekali macam spidol yang bisa digunakan, disarankan memilih spidol permanen (bukan spidol untuk *white board*/papan tulis) berwarna hitam, dengan ujung pipih. Ujungnya yang pipih dapat membuat tulisan pada kartu atau *flipchart* tampak lebih tebal, dan karenanya jadi lebih mudah terbaca.

Anda tidak perlu membeli spidol baru setiap kali tinta spidol Anda habis. Tersedia isi ulang untuk tinta spidol permanen yang relatif lebih murah, sehingga Anda dapat menggunakan spidol berulang kali, hingga ujungnya benar-benar tidak dapat digunakan lagi.

Catatan:

(Gunakan untuk mencatat hal yang Anda anggap perlu)

Info Dasar Menyusui

Kumpulan bahan bacaan bagi fasilitator
sebelum membawakan modul kegiatan.

Perhatian bagi Fasilitator!

- ☒ Pelajari bahan bacaan ini sesuai kebutuhan modul yang akan dibawakan!
- ☒ Informasi yang tersedia tidak diperuntukkan keperluan medis, melainkan hanya sebagai referensi bagi pengguna modul. Jika membutuhkan informasi yang lebih detil, silakan hubungi konselor laktasi, Bidan Delima, atau petugas kesehatan di wilayah Anda.

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

- ☒ K-01 Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini (IMD);
- ☒ K-02 Apa & Bagaimana Inisiasi Menyusu Dini (IMD);
- ☒ K-03 Tahap-tahap dalam Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

INISIASI Menyusu Dini adalah proses bayi menyusu segera setelah dilahirkan, di mana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan ke puting susu).

Inisiasi Menyusu Dini akan sangat membantu dalam keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (ASI saja) dan lama menyusui. Dengan demikian, bayi akan terpenuhi kebutuhannya hingga usia 2 tahun, dan mencegah anak kurang gizi.

Pemerintah Indonesia mendukung kebijakan WHO dan Unicef yang merekomendasikan inisiasi menyusu dini sebagai tindakan ‘penyelamatan kehidupan’, karena inisiasi menyusu dini dapat menyelamatkan 22 persen dari bayi yang meninggal sebelum usia satu bulan. “Menyusui satu jam pertama kehidupan yang diawali dengan kontak kulit antara ibu dan bayi dinyatakan sebagai indikator global. Ini merupakan hal baru bagi Indonesia, dan merupakan program pemerintah, sehingga diharapkan semua tenaga kesehatan di semua tingkatan pelayanan kesehatan baik swasta, maupun masyarakat dapat mensosialisasikan dan melaksanakan mendukung suksesnya program tersebut, sehingga diharapkan akan tercapai sumber daya Indonesia yang berkualitas,” ujar Ibu Negara pada suatu kesempatan.

Tahap-tahap dalam Inisiasi Menyusu Dini

1. Dalam proses melahirkan, ibu disarankan untuk mengurangi/tidak menggunakan obat kimiawi. Jika ibu menggunakan obat kimiawi terlalu banyak, dikhawatirkan akan terbawa ASI ke bayi yang nantinya akan menyusu dalam proses inisiasi menyusu dini.
2. Para petugas kesehatan yang membantu Ibu menjalani proses melahirkan, akan melakukan kegiatan penanganan kelahiran seperti biasanya. Begitu pula jika ibu harus menjalani operasi *caesar*.
3. Setelah lahir, bayi secepatnya dikeringkan seperlunya tanpa menghilangkan *vernix* (kulit putih). *Vernix* (kulit putih) mengamankan kulit bayi.
4. Bayi kemudian ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu. Untuk mencegah bayi kedinginan, kepala bayi dapat dipakaikan topi. Kemudian, jika perlu, bayi dan ibu diselimuti.
5. Bayi yang ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dibiarkan untuk mencari sendiri puting susu ibunya (bayi tidak dipaksakan ke puting susu). Pada dasarnya, bayi memiliki naluri yang kuat untuk mencari puting susu ibunya.
6. Saat bayi dibiarkan untuk mencari puting susu ibunya, Ibu perlu didukung dan dibantu untuk mengenali perilaku bayi sebelum menyusu. Posisi ibu yang berbaring mungkin tidak dapat mengamati dengan jelas apa yang dilakukan oleh bayi.

Bayi akan merangkak mencari puting susu ibunya.

- ☑ Dalam 30 menit pertama:
istirahat keadaan siaga, sekali-sekali melihat ibunya, menyesuaikan dengan lingkungan.
- ☑ Antara 30 – 40 menit:
mengeluarkan suara, memasukkan tangan ke mulut, gerakan menghisap
- ☑ Mengeluarkan air liur.
- ☑ Bergerak ke arah payudara (areola sebagai sasaran) dengan kaki menekan perut ibu.
Menjilat-jilat kulit ibu.
Sampai di ujung tulang dada: menghentak-hentakan kepala ke dada ibu, menoleh ke kanan kiri, menyentuh puting susu dengan tangannya.
- ☑ Menemukan, menjilat, mengulum puting, membuka mulut lebar dan melekat dengan baik.

7. Bayi dibiarkan tetap dalam posisi kulitnya bersentuhan dengan kulit ibu sampai proses menyusui pertama selesai.
8. Setelah selesai menyusui awal, bayi baru dipisahkan untuk ditimbang, diukur, dicap, diberi vitamin K dan tetes mata.
9. Ibu dan bayi tetap bersama dan dirawat-gabung. Rawat-gabung memungkinkan ibu menyusui bayinya kapan saja si bayi menginginkannya, karena kegiatan menyusui tidak boleh dijadwal. Rawat-gabung juga akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan bayinya, bayi jadi jarang menangis karena selalu merasa dekat dengan ibu, dan selain itu dapat memudahkan ibu untuk beristirahat dan menyusui.



Ibu yang melahirkan dengan tindakan seperti operasi (*caesar*): perlu diberikan kesempatan kontak kulit bayi ke kulit ibu. Jika ibu belum pulih karena pembiusan, ayah dapat melakukan kontak kulit bayi ke kulit ayah, menunggu sampai ibu pulih.

Manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu

1. Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat. Kulit ibu akan menyesuaikan suhunya dengan kebutuhan bayi. Kehangatan saat menyusui menurunkan risiko kematian karena *hypothermia* (keedinginan).
2. Ibu dan bayi merasa lebih tenang, sehingga membantu pernafasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Dengan demikian, bayi akan lebih jarang rewel sehingga mengurangi pemakaian energi.
3. Bayi memperoleh bakteri tak berbahaya (bakteri baik) yang ada antarnya di ASI ibu. Bakteri baik ini akan membuat koloni di usus dan kulit bayi untuk menyaingi bakteri yang lebih ganas dari lingkungan.
4. Bayi mendapatkan kolostrum (ASI pertama), cairan berharga yang kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) dan zat penting lainnya yang penting untuk pertumbuhan usus. Usus bayi ketika dilahirkan masih sangat muda, tidak siap untuk mengolah asupan makanan. Antibodi dalam ASI penting demi ketahanan terhadap infeksi, sehingga menjamin kelangsungan hidup sang bayi.
5. Bayi memperoleh ASI (makanan awal) yang tidak mengganggu pertumbuhan, fungsi usus, dan alergi. Makanan lain selain ASI mengandung protein yang bukan protein manusia (misalnya susu hewan), yang tidak dapat dicerna dengan baik oleh usus bayi.
6. Bayi yang diberikan mulai menyusui dini akan lebih berhasil menyusui ASI eksklusif dan mempertahankan menyusui setelah 6 bulan.

7. Sentuhan, kuluman/emutan, dan jilatan bayi pada puting ibu akan merangsang keluarnya oksitosin yang penting karena:
- ☒ Menyebabkan rahim berkontraksi membantu mengeluarkan *plasenta* dan mengurangi perdarahan ibu.
 - ☒ Merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi tenang, rileks, dan mencintai bayi, lebih kuat menahan sakit/nyeri (karena hormon meningkatkan ambang nyeri), dan timbul rasa sukacita/bahagia.
 - ☒ Merangsang pengaliran ASI dari payudara, sehingga ASI matang (yang berwarna putih) dapat lebih cepat keluar.

Anda akan perlu menambahkan dan menjelaskan beberapa informasi bagi para peserta, ketika menggunakan modul K-01 dan K-02 "Apa dan Bagaimana Inisiasi Menyusui Dini?"

Manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu	Manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu	Manfaat Kontak Kulit Bayi ke Kulit Ibu
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat 2. Ibu dan bayi lebih tenang, pernafasan dan detak jantung lebih stabil. Bayi kurang menangis. 3. Bayi memperoleh bakteri tak berbahaya dari ibu, menjadikannya lebih kebal dari bakteri lain di lingkungan. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Bayi memperoleh kolostrum, yang penting untuk kelangsungan hidupnya. 5. Bayi memperoleh ASI (makanan awal) yang tidak mengganggu pertumbuhan, fungsi usus, dan alergi. 6. Bayi akan lebih berhasil menyusu ASI eksklusif dan mempertahankan menyusui. 	<p>7. Bagi Ibu:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Membantu pengeluaran plasenta dan mengurangi perdarahan ibu. # Membuat ibu lebih tenang, rileks, dan mencintai bayi. Lebih kuat menahan rasa sakit, dan timbul rasa sukacita. # Mempercepat keluarnya ASI matang.

Manfaat-manfaat yang dapat ditambahkan oleh fasilitator

Catatan:

(Gunakan untuk mencatat hal yang Anda anggap perlu)

Mitos-mitos Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

MITOS adalah sesuatu yang dipercaya oleh masyarakat, tetapi belum tentu mengandung nilai kebenaran. Mitos biasanya tidak bisa dijelaskan secara ilmiah. Sedangkan **Fakta** adalah sesuatu yang benar-benar ada, atau benar-benar terjadi, dan dapat dibuktikan kebenarannya secara ilmiah. Karena mitos biasanya sudah ada sejak lama, maka harus dikikis secara perlahan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman.

Berikut adalah berbagai mitos seputar menyusui, yang seringkali menyesatkan dan membuat masyarakat enggan atau tidak mendapat kesempatan menyusui bayinya yang baru lahir sesegera mungkin.

Mitos	Fakta
Setelah melahirkan, ibu terlalu lelah untuk dapat meneteki.	Kecuali dalam situasi darurat, ibu yang baru melahirkan mampu meneteki bayinya segera. Memeluk dan meneteki bayi dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah ibu setelah melahirkan.
Bayi baru lahir tidak dapat menyusui sendiri.	Kalau belum melihat sendiri, tentu Anda tidak akan percaya bahwa bayi mampu melakukannya! Bayi memiliki naluri kuat mencari puting ibunya selama satu jam setelah lahir. Jika tidak segera menyusui, naluri ini akan terganggu sehingga akan muncul masalah dalam menyusui. Naluri bayi ini baru akan muncul kembali kurang lebih setelah 40 jam kemudian.
ASI belum keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan.	Meskipun tidak terasa, kolostrum (ASI pertama), akan keluar langsung setelah kelahiran. Jumlahnya sedikit, tapi cukup untuk kebutuhan bayi. Pada saat belum banyak ASI yang tersedia, posisi perlekatan bayi harus sempurna sehingga bayi dapat mengeluarkan dan minum ASI dari payudara ibunya. Ketika perlekatan belum sempurna, bayi tidak dapat minum ASI pertama yang dihasilkan oleh ibunya.
Tidak ada gunanya meneteki bayi sejak kelahirannya.	Kolostrum adalah cairan yang kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi. Dengan menetek segera setelah lahir, bayi akan mendapat manfaat kolostrum. Selain itu bayi yang menetek langsung akan merangsang ASI cepat keluar.

Mitos	Fakta
Bayi harus dibungkus dan dihangatkan di bawah lampu selama dua jam setelah lahir.	Bayi bukan anak ayam. Kehangatan terbaik bagi bayi diperoleh melalui kontak kulit bayi ke kulit ibu, karena kehangatan tubuh ibu dapat menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Kontak kulit bayi ke kulit ibu, membuat ASI semakin cepat keluar.
ASI pertama/kolostrum sangat sedikit, sehingga bayi lapar dan menangis.	ASI pertama memang sedikit, tapi cukup untuk memenuhi perut bayi yang hanya dapat diisi sebanyak 4 sendok teh. Bayi yang menangis belum tentu berarti lapar, karena masih banyak penyebab lain yang menyebabkan bayi menangis.
Bayi menangis, pasti karena lapar.	Bayi menangis bisa diakibatkan karena merasa tidak nyaman, merasa tidak aman, merasa sakit, dan sebagainya. Belum tentu lapar. Itulah kenapa dalam satu jam pertama, bayi sebaiknya diletakkan dekat ibunya agar merasa aman dan tenang.
Bayi menangis karena lapar perlu diberi makanan atau minuman lain.	Jika bayi lapar, teteki lagi. Semakin sering menetek tidak akan membuat bayi lapar, dan akan memperlancar produksi ASI. Makanan dan minuman selain ASI hanya akan membahayakan kesehatan pencernaan bayi, karena perut bayi belum siap untuk menerima dan mengolahnya.
Kolostrum/ASI pertama adalah susu basi/kotor.	Warna kuning kolostrum adalah tanda-tanda kandungan protein dalam ASI, bukan berarti kotor atau basi. Selain protein, kolostrum/ASI pertama juga kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi baru lahir.
ASI yang penting hanyalah cairan yang berwarna putih.	Kolostrum/ASI pertama (kekuningan/tidak berwarna) adalah ASI yang paling penting untuk memberikan kekebalan kepada bayi. ASI yang berwarna putih, kaya akan lemak, sangat penting untuk kebutuhan pertumbuhan bayi sampai berusia 6 bulan.
Bayi kedinginan sehingga perlu dibedong.	Bayi baru lahir memang mudah kedinginan, sehingga perlu dipeluk kontak kulit ke kulit, diberi topi, lalu ibu bersama bayi diselimuti. Bedong bayi terlalu ketat, akan membuatnya lebih kedinginan dapat meningkatkan resiko pneumonia serta infeksi saluran pernafasan akut lainnya akibat paru-paru bayi tidak dapat mengembang sempurna ketika ia bernafas.
Kurang tersedia tenaga kesehatan sehingga bayi tidak dapat dibiarkan menyusu sendiri.	Suami atau anggota keluarga ibu dapat membantu Inisiasi Menyusu Dini.
Kamar bersalin atau kamar operasi sibuk sehingga bayi perlu segera dipisah dari ibunya.	Sementara sibuk, ibu dapat melaksanakan inisiasi menyusu dini. Lagipula, proses IMD dapat dibantu oleh suami atau anggota keluarga ibu.

Mitos	Fakta
Ibu harus dijahit sehingga bayi perlu segera dipisah dari ibunya.	Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi <i>caesar</i> , meskipun sementara dijahit, ibu tetap dapat melaksanakan inisiasi menyusui dini.
Bayi perlu diberi suntikan vitamin K dan tetes mata segera setelah lahir.	Benar, tapi dapat ditunda selama 1 jam hingga bayi selesai menyusui awal.
Bayi harus segera dibersihkan setelah lahir.	Bidan akan membersihkan seperlunya. Memandikan bayi sebaiknya ditunda hingga 6 jam agar tidak membuat bayi kedinginan.
Bayi harus ditimbang dan diukur setelah lahir.	Ditunda 1 jam tidak akan mengubah berat dan tinggi bayi.
Tenaga kesehatan belum sependapat tentang pentingnya memberi kesempatan inisiasi menyusui dini pada bayi yang lahir dengan operasi <i>caesar</i> .	Mungkin, tapi adalah tugas orang tua untuk membela hak sang bayi. Tenaga kesehatan dapat diberi penjelasan, dan suami atau anggota keluarga dapat membujuk agar bayi dibiarkan untuk inisiasi menyusui dini.
Ibu belum bisa duduk/duduk miring untuk memberikan ASI.	Siapa yang mengharuskan duduk? Sambil ibu berbaring, bayi dapat menyusui pada saat tengkurap di dada ibu*.

)* Posisi ibu menyusui tidak harus dengan duduk bersandar. Berikut beberapa posisi yang dapat dipilih dalam menyusui bayi:



Posisi Gendong-1



Posisi Mengapit Bola-1



Posisi Agak Telungkup



Posisi Gendong-2



Posisi Mengapit Bola-2



Posisi Tidur Meyamping

Anda akan perlu menjelaskan kepada para peserta mengenai isi dari kartu-kartu dalam modul K-04 "Mitos dan Fakta Inisiasi Menyusui Dini."

Catatan:

(Gunakan untuk mencatat hal yang Anda anggap perlu)

Daya Tahan Tubuh Bayi Baru Lahir

ORANG dewasa memiliki kemampuan bertahan hidup di alam bebas tanpa bantuan, selama beberapa waktu. Menurut aturan bertahan hidup yang digunakan oleh para pendaki gunung, atau para penjelajah alam bebas, orang dewasa hanya mampu bertahan hidup tanpa bantuan selama:

- ☒ 3 menit tanpa udara (bernafas),
- ☒ 3 jam tanpa tempat berteduh,
- ☒ 3 hari tanpa minum,
- ☒ 3 minggu tanpa makan.

Aturan ini disebut sebagai Aturan Tiga, atau dalam bahasa Inggrisnya “*The Rules of Three*”. Meskipun demikian, aturan ini harus dilihat sebagai kemampuan rata-rata, karena tidak semua orang memiliki kemampuan yang sama.

Jelas bahwa rata-rata manusia tidak akan mampu menahan nafas lebih dari 3 menit. Jika kita tenggelam, maka lebih dari 3 menit akan sangat berbahaya bagi keselamatan jiwa kita. Mampu bertahan 3 jam tanpa tempat berteduh, maksudnya jika kita masih bisa bernafas, tetapi berada di alam bebas di mana kita tidak bisa berteduh dari hujan, atau dari teriknya sinar matahari. Selain itu tempat berteduh sangat dibutuhkan agar kita dapat beristirahat, menghilangkan rasa lelah dan mengumpulkan tenaga untuk kembali beraktivitas.

Mampu bertahan 3 hari tanpa minum, maksudnya jika berada di tempat dengan suhu yang cukup nyaman, tidak terlalu panas seperti di padang pasir, atau tidak terlalu dingin seperti di kala musim salju. Juga kita berada pada ketinggian yang kurang lebih sejajar dengan ketinggian air laut. Jika situasinya lebih buruk daripada kondisi yang disebutkan di atas, maka kemampuan bertahan hidupnya akan kurang dari 3 hari, karena normalnya manusia akan kehilangan 2-3 liter air setiap harinya dalam situasi normal. Kekurangan air akan berakibat dehidrasi, sakit kepala (pusing), sulit berkonsentrasi, dan dapat berakhir dengan kematian.

Tanpa makanan selama 3 minggu, maksudnya jika kebutuhan air tetap terpenuhi, punya tempat berlindung, dan tersedia oksigen yang cukup untuk bernafas. Kekurangan makanan dapat berakibat keputusan karena tubuh melemah, menurunnya daya kekebalan tubuh dari penyakit, tidak dapat mempertahankan suhu tubuh, dan berujung pada kematian.

Aturan Tiga tersebut hanya berlaku pada orang dewasa, dan tidak berlaku untuk bayi. Meskipun demikian, bayi juga memiliki kemampuan bertahan hidup tanpa asupan apapun selama 2x24 jam. Pada bayi yang baru lahir, kemampuan bertahan hidup tanpa asupan apapun selama 2 x 24 jam, karena ketika lahir bayi masih membawa ‘bekal makanan’ yang didapatnya

dari ibu selama masih di dalam kandungan. Tetapi bayi harus berada dalam ruangan yang nyaman, dengan suhu yang tidak terlalu panas atau terlalu dingin. Suhu yang terlalu panas akan mengakibatkan bayi berkeringat, dan hal ini menyebabkan terjadinya pembakaran berlebihan terhadap cadangan lemak di tubuhnya.

Demikian juga jika suhu terlalu dingin, akan menyebabkan tubuhnya secara alamiah ‘membakar’ cadangan lemak untuk mendapatkan suhu tubuh yang sesuai. Cadangan yang terbatas ini tentu saja tidak akan bertahan lama, sehingga bayi perlu dihangatkan dengan cara dipeluk oleh ibunya, bersentuhan antara kulit bayi dengan kulit ibu tanpa pelapis apapun. Suhu tubuh ibu akan menghangatkan bayi, dan membuatnya lebih tenang.

Selama 2x24 jam ini, jika ibu merasa ASI-nya kurang atau tidak keluar, bayi harus tetap disusui. Sedini dan sesering mungkin ibu menyusui bayinya, akan memperlancar produksi ASI-nya. Jika lebih dari 2x24 jam, sebaiknya segera berkonsultasi kepada konselor laktasi, atau bidan delima, atau petugas kesehatan setempat!

Anda akan perlu menjelaskan kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-05 “Daya Tahan Tubuh Bayi Baru Lahir”

‘Aturan Tiga’

Manusia dewasa,
mampu bertahan hidup
di alam bebas selama:

3 menit tanpa bernafas!
3 jam tanpa berlindung!
3 hari tanpa minum!
3 minggu tanpa makan!

Flipchart ‘Aturan Tiga’

Pentingnya ASI Eksklusif

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

- ☒ K-06 Kisah Nyata dari Pakistan;
- ☒ K-08 Mengapa Harus ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah **pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan (6 x 30 hari)**. Hanya ASI satu-satunya makanan dan minuman yang diperlukan oleh seorang bayi dalam enam bulan pertama. Tidak ada makanan atau minuman lain, termasuk air putih, yang diperlukan selama periode ini. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi Anda. Susu hewan, susu formula (bahkan yang harganya paling mahal), susu bubuk, teh, minuman yang mengandung gula, air putih, pisang dan padi-padian tidak memiliki kandungan sebaik ASI.

ASI adalah makanan yang bergizi dan berkalori tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang membantu penyerapan nutrisi, membantu perkembangan dan pertumbuhan, juga mengandung sel-sel darah putih, anti-bodi, anti-peradangan dan zat-zat biologi aktif yang penting bagi tubuh bayi dan melindungi bayi dari berbagai penyakit. Kandungan-kandungan tersebut TIDAK terdapat dalam susu formula, selain itu asupan apapun selain ASI sulit dicerna oleh bayi, sehingga justru akan membahayakan kesehatannya.

Pada bulan-bulan pertama, saat bayi berada pada kondisi yang sangat rentan, pemberian makanan atau minuman lain selain ASI akan meningkatkan resiko terjadinya diare, infeksi telinga, alergi, meningitis, leukemia, *Sudden Infant Death Syndrome*/SIDS -sindrom kematian tiba-tiba pada bayi- penyakit infeksi dan penyakit-penyakit lain yang biasa terjadi pada bayi.

ASI yang diproduksi ibu mempunyai komposisi yang sempurna untuk bayinya. Tidak ada yang bisa membuat makanan yang sesempurna ini. Antibodi yang terkandung dalam ASI dibuat khusus untuk virus dan bakteri yang dihadapi ibu dan bayinya pada saat itu. Komposisi ASI berbeda-beda – dari pagi sampai malam hari, dari tegukan pertama sampai akhir setiap kali anak menyusui -berubah untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan bayi dengan rasa yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga setiap teguk ASI berbeda dan sempurna untuk bayinya. Tidak ada produsen susu formula yang bisa membuat makanan yang lebih sempurna untuk bayi dibandingkan sang ibu.

Keuntungan Menyusui

- ☒ **Membantu ikatan batin antara ibu dengan bayi.** Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Ia juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih mendengar detak jantung sang ibu yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.
- ☒ **Membantu menunda kehamilan baru jika menyusui dilakukan secara rutin.** Cara ini mengandalkan pemberian ASI pada masa menyusui bayi (pascapersalinan). Selama ibu memberi ASI Eksklusif dan belum haid, 98% tidak akan hamil pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dan 96% tidak akan hamil sampai bayi berusia 12 bulan.

- ☑ **Melindungi kesehatan ibu.** Menyusui dapat mengurangi risiko pendarahan setelah melahirkan, karena pada saat menyusui kadar Oksitosin yang berguna juga untuk penutupan pembuluh darah sehingga pendarahan lebih cepat berhenti. Selain itu dapat mengurangi anemia, mengecilkan rahim, lebih cepat langsing, dan mengurangi risiko menderita kanker payudara & indung telur.
- ☑ **Biayanya lebih rendah daripada pemberian asupan buatan, apalagi susu formula.** Dengan memberi ASI Eksklusif, berarti tidak ada pengeluaran untuk membeli susu formula selama 6 bulan, bahkan sampai 2 tahun. Selain itu karena bayi akan lebih jarang sakit, maka pengeluaran untuk ke dokter atau ke rumah sakit juga akan berkurang.
- ☑ **Meningkatkan kecerdasan anak.** Dengan memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan, akan menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal. Hal ini karena selain sebagai nutrisi yang ideal, dengan komposisi yang tepat, serta disesuaikan dengan kebutuhan bayi. ASI juga mengandung nutrisi khusus yang diperlukan otak.
- ☑ **Meningkatkan daya tahan tubuh bayi.** Bayi yang baru lahir secara alamiah mendapat *imunoglobulin* (zat kekebalan tubuh) dari ibunya melalui ari-ari. Namun kadar zat ini akan cepat sekali menurun segera setelah bayi lahir. Ketika zat kekebalan menurun dan tubuh bayi belum mampu memproduksi banyak zat kekebalan, maka ASI adalah cairan hidup yang mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit.

Bahaya Pemberian Susu Formula untuk Bayi

- ☑ Mudah muntah – mencret dan mencret menahun.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan terkena penyakit gangguan pernafasan akut.
- ☑ Kurang gizi dan kurang vitamin A.
- ☑ Meningkatkan angka kematian.
- ☑ Menurunkan perkembangan kecerdasan (kognitif).
- ☑ Meningkatkan kegemukan.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan penyakit menahun seperti penyakit usus besar.
- ☑ Lebih mudah alergi dan tidak cocok susu formula.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan terkena asma.
- ☑ Meningkatkan penyakit jantung dan pembuluh darah.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan infeksi telinga.
- ☑ Meningkatkan terkena infeksi *E. Sakazaki* dari bubuk susu yang tercemar.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan kanker leukemia dan kanker getah bening pada anak.
- ☑ Meningkatkan kemungkinan kencing manis.
- ☑ Meningkatkan risiko kekurangan zat-zat gizi, misal: kekurangan vitamin B1 (*thiamine*) pada bayi dengan susu kedelai.
- ☑ Meningkatkan risiko efek samping pencemaran lingkungan.

Mitos & Fakta Seputar Menyusui

☒ **Menyusui menyebabkan payudara kendur.**

Payudara kendur disebabkan oleh bertambahnya usia dan kehamilan. Kegiatan menyusui sama sekali tidak mengakibatkan perubahan bentuk payudara ibu.

☒ **Payudara yang berukuran kecil tidak dapat menghasilkan banyak susu.**

Payudara kecil maupun besar sama-sama dapat menghasilkan banyak susu. Yang terpenting ibu memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi untuk menyusui bayinya. Semakin sering menyusui, payudara akan semakin banyak menghasilkan ASI.

☒ **Payudara dengan puting terbenam tidak dapat menyusui.**

Puting terbenam tidak berarti tidak dapat menyusui karena bayi menyusu pada payudara, bukan pada puting.

☒ **ASI pertama (yang berwarna kekuningan) adalah susu basi dan tidak baik bagi bayi.**

ASI pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan.

☒ **Kandungan atau isi ASI pertama hanyalah air.**

ASI pertama atau kolostrum selain mengandung air, juga mengandung protein dan zat-zat penting lainnya yang penting bagi kekebalan tubuh bayi baru lahir dari berbagai penyakit.

☒ **ASI eksklusif berarti tidak boleh memberikan makanan, sedangkan susu formula & cairan lainnya boleh.**

ASI eksklusif artinya hanya memberikan ASI saja, yang lain sama sekali tidak boleh. Sekali saja mencampurkan ASI dengan yang lain, maka tidak bisa disebut sebagai ASI Eksklusif lagi. Susu formula belum dapat dicerna oleh perut bayi dengan baik, karena tidak dilengkapi dengan *enzim* yang hanya terdapat pada ASI.

☒ **ASI eksklusif tidak dapat dilakukan jika ibu bekerja.**

Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Dengan cara pemerah ASI sebelum berangkat kerja dan pada saat bekerja, ibu tetap dapat menjaga persediaan ASI untuk bayi yang ditinggalkan.

☒ **Hingga usia 6 bulan, ASI saja tidak cukup bagi bayi.**

Semua kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja. Selain karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil, bayi 0-6 bulan belum memerlukan makanan padat seperti orang dewasa yang melakukan banyak kegiatan fisik. Bayi hanya membutuhkan ASI untuk pertumbuhannya selama 6 bulan pertama sejak lahir, dan melindunginya dari berbagai penyakit.

☒ **Pisang dapat menyembuhkan diare pada bayi dan membersihkan usus bayi**

Pisang tidak membersihkan usus bayi melainkan merusak, karena usus bayi masih belum sanggup mengolah makanan padat dalam bentuk apapun hingga usia 6 bulan.

- ☑ **Susu formula sama baiknya dengan ASI.**
Tidak ada cairan lain apapun yang dapat menggantikan ASI. Hanya jika diberikan ASI eksklusif saja yang membuat bayi lebih sehat.
- ☑ **Untuk perkembangan otak, susu formula lebih baik daripada ASI.**
ASI mengandung AA/DHA yang sangat penting bagi pertumbuhan otak.
- ☑ **Kombinasi ASI dan susu formula adalah yang terbaik bagi bayi.**
Yang terbaik bagi bayi hingga usia 6 bulan adalah hanya menerima ASI saja.
- ☑ **Jika ASI belum atau tidak lancar dapat digantikan dengan susu formula.**
Jika ASI belum atau tidak lancar, bayi masih memiliki daya tahan tubuh (tidak akan kelaparan) hingga 2x24 jam sejak lahir, yang dibawa sejak dalam kandungan. Meskipun ASI dirasa belum lancar atau ASI tidak keluar, Ibu harus tetap terus menyusui si bayi, karena rangsangan dari hisapan bayi akan mempercepat lancarnya produksi ASI.
- ☑ **Agar bayi tidak kuning dan tidak demam, dapat diberi makanan atau minuman lain sebelum ASI keluar.**
Bayi yang kuning harus banyak menerima sinar matahari pagi dan lebih sering diberi ASI.
- ☑ **Jika bayi terus menangis berarti ASI-nya kurang.**
Bayi menangis belum tentu berarti lapar. Ada banyak penyebab bayi menangis, antara lain merasa tidak aman, terkejut, ngompol, dll.
- ☑ **Ibu yang banyak minum susu akan menghasilkan banyak ASI.**
Susu yang diminum ibu memberikan banyak kalsium bagi ibu, bukan menghasilkan ASI yang lebih banyak.
- ☑ **Agar menghasilkan banyak ASI, Ibu harus banyak makan sayuran.**
Banyaknya ASI yang dihasilkan tidak dipengaruhi oleh makanan atau minuman yang dikonsumsi ibu. Semakin sering bayi menyusu, semakin banyak ASI yang dihasilkan.
- ☑ **Jika ibu sedang sakit, bayi akan tertular melalui ASI.**
Ketika sakit, tubuh ibu membuat zat kekebalan tubuh yang juga disalurkan kepada bayi melalui ASI sehingga bayi tidak akan ikut sakit.
- ☑ **Ibu yang kurang vitamin tidak dapat menyusui bayinya.**
Jika Ibu kurang vitamin, maka vitamin yang sampai ke bayi juga akan ikut berkurang, tetapi kegiatan menyusui tetap dapat dilakukan. Ibu hanya perlu lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin lebih tinggi, atau mengonsumsi vitamin tambahan.
- ☑ **Jika ibu kurang gizi, tidak dapat menyusui bayinya.**
Ibu yang kurus sekalipun tetap dapat menghasilkan banyak ASI asalkan sering menyusui.
- ☑ **Menyusui tidak boleh dilakukan sambil berbaring.**
Menyusui dapat dilakukan sambil berdiri, duduk ataupun berbaring.
- ☑ **Bayi yang sedang sakit tidak boleh disusui.**
Bayi yang sedang sakit harus lebih sering diberi ASI.
- ☑ **Pemberian air kepada bayi baru lahir hingga usia 6 bulan tidak akan merugikan.**
Pemberian air apapun kepada bayi baru lahir hingga usia 6 bulan hanya akan memenuhi perut bayi sehingga mengurangi ruang untuk ASI yang sangat dibutuhkan bayi. Bayi yang baru saja dilahirkan hanya boleh diberi ASI.

Hak Bayi

Apa itu Konvensi Hak Anak?

Pada tahun 1924, untuk pertama kalinya Deklarasi Hak Anak diadopsi secara Internasional oleh Liga Bangsa-Bangsa. Deklarasi ini dikenal juga sebagai Deklarasi Jenewa. Pada tahun 1959 Majelis Umum PBB kembali mengeluarkan Pernyataan mengenai Hak Anak yang merupakan deklarasi internasional kedua bagi hak anak.

Tahun 1979 saat dicanangkannya Tahun Anak Internasional, Pemerintah Polandia mengajukan usul bagi perumusan suatu dokumen yang meletakkan **standar internasional bagi pengakuan terhadap hak-hak anak dan mengikat secara hukum**. Inilah awal perumusan Konvensi Hak Anak.

Tahun 1989, rancangan Konvensi Hak Anak diselesaikan dan pada tahun itu juga naskah akhir tersebut disahkan dengan suara bulat oleh Majelis Umum PBB tanggal 20 November. Konvensi ini kemudian turut ditandatangani oleh setiap bangsa, termasuk Pemerintah Indonesia, kecuali oleh Somalia dan Amerika Serikat.

Mengapa menyusui dapat dikatakan sebagai suatu hak azasi?

- ☒ **Ibu dan anak adalah subyek dari Hak Azasi Manusia (HAM), bukan obyek kemurahan hati.** Ibu dan anak memiliki hak azasi yang setara dengan semua manusia di muka bumi, mereka bukanlah kaum yang perlu dikasihani, atau diberi kemurahan hati.

Apakah HAM itu?

HAM atau Hak Azasi Manusia adalah suatu standar di mana tanpa keberadaannya orang tidak dapat hidup dalam kemuliaan. HAM tidak dapat dipisahkan dari manusia meskipun sudah meninggal. HAM adalah saling ketergantungan; semua HAM adalah bagian dari kerangka kerja saling melengkapi. HAM dilaksanakan oleh semua orang dalam kesetaraan, universal, dan selamanya (Kutipan dari HAM Amerika Serikat, *The American Declaration of Independence*).

- ☒ **Menyusui adalah bagian dari hak dasar, hak azasi untuk pangan dan kesehatan.** Hak atas pangan dan kesehatan adalah salah satu hak mendasar yang harus dipenuhi oleh semua umat manusia di dunia, karena hak ini menjamin kelangsungan hidupnya.
- ☒ **ASI adalah makanan terbaik untuk bayi.** ASI merupakan kelanjutan dari makanan dan kekebalan yang diperoleh bayi dari tali pusat pada saat masih di dalam kandungan ibu. ASI menyediakan makanan bergizi seimbang bagi bayi dan dengan cara yang sama seperti imunisasi, mengurangi kemungkinan bayi terkena penyakit.
- ☒ **Menyusui dapat menunjang hak setiap wanita untuk hidup sehat.** Menyusui dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara dan indung telur, anemia zat besi, patah tulang panggul. Karenanya, setiap wanita memiliki hak untuk memilih menyusui anaknya.

Apa saja yang menjadi Hak Bayi segera sesudah lahir?

- ☑ **Kontak kulit bayi ke kulit ibu 1 jam setelah lahir.** Kontak kulit bayi ke kulit ibu dalam 1 jam setelah lahir, sangat penting untuk pertumbuhan syaraf bayi. Dengan kontak kulit ke kulit, bayi akan tahu bahwa ia berada di tempat yang aman (dunia adalah wilayah yang sangat asing bagi bayi yang 9 bulan sebelumnya berada dalam kandungan) karena mendengar detak jantung yang sama ketika ia dalam kandungan. Bayi juga akan memperoleh kehangatan dari kulit ibu yang selalu menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Dengan adanya kontak kulit ke kulit, maka bayi dirangsang untuk secara naluriah mencari puting susu ibunya.
- ☑ **Inisiasi menyusui dini.** Inisiasi menyusui dini (dan bukannya pemberian ASI segera, di mana bayi disodorkan ke payudara) artinya membiarkan bayi mencari puting susu ibunya dan menyusui sendiri tanpa dibantu. Jika ini terjadi, maka bayi akan lebih berhasil dalam pemberian ASI eksklusif.
- ☑ **Memperoleh ASI Eksklusif.** Memperoleh ASI eksklusif berarti memperoleh hanya makanan yang terbaik bagi bayi hingga usia 6 bulan. Pemberian asupan lain selain ASI akan merugikan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta juga membahayakan bagi bayi. Organ-organ tubuh bayi hingga usia 6 bulan belum mampu mengelola zat-zat yang terkandung dalam asupan lain selain ASI. Memberikan asupan lain selain ASI berarti menghadapkan bayi pada risiko dan bahaya bagi pertumbuhan dan perkembangannya, bahkan bisa mengancam kehidupannya.
- ☑ **Registrasi kelahiran dan akte kelahiran.** Seorang anak yang baru lahir di wilayah pemerintahan RI berhak mendapatkan registrasi dan akte kelahiran, bahkan secara cuma-cuma. Ini menunjukkan pengakuan negara terhadap keberadaan anak tersebut (butir ini tidak termasuk dalam Pasal 24 'Konvensi Hak Anak' yang dikutip dalam modul).

Anda akan perlu menjelaskan kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-09 "Hak Bayi"!

Konvensi Hak Anak: (Rangkuman Pasal 24)

Anak berhak untuk menikmati kesehatan sampai standar tertinggi yang dapat dicapai. Negara memastikan penyediaan pelayanan kesehatan, dan makanan bergizi, serta orang tua memperoleh informasi tentang gizi dan manfaat ASI.

Flipchart
'Konvensi Hak Anak'

Hak Bayi

- Kontak kulit (bayi) ke kulit (ibu) dalam 1 jam setelah lahir
- Inisiasi Menyusui Dini
- Memperoleh ASI eksklusif

Flipchart 'Hak Bayi'

Mengenal Payudara

PAYUDARA berubah bentuk hanya karena bertambahnya usia dan kehamilan, bukan karena faktor lainnya. Kehamilan menyebabkan dikeluarkannya hormon-hormon dan menyebabkan terbentuknya air susu yang mengisi payudara. Payudara yang sudah terisi air susu tentu akan berbeda bentuknya dengan payudara yang belum terisi oleh air susu. Jadi yang menyebabkan perubahan bentuk payudara adalah kehamilan, **bukan menyusui**. Besarnya perubahan bentuk payudara sangat tergantung dari turunan, usia dan juga oleh penambahan berat badan pada waktu kehamilan.

Jadi kalau ada yang tidak menginginkan bentuk payudara berubah, caranya hanya dengan tidak hamil dan tidak bertambah umur.



Periode Anak-anak



Periode Akil-baliq



Periode Dewasa



Periode Hamil



Periode Menyusui

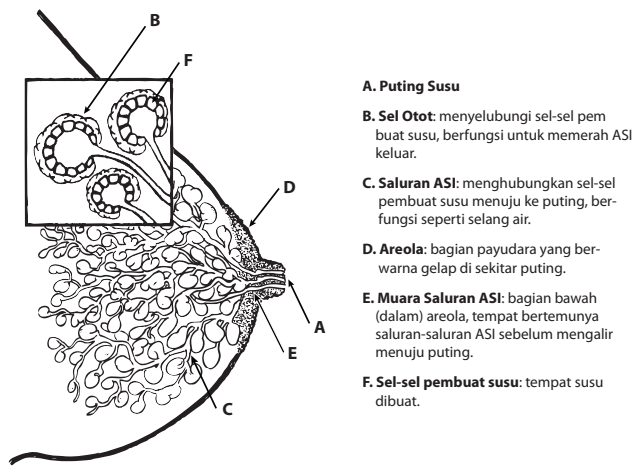


Periode Menopaus

Periode Pertumbuhan Payudara

Dimana ASI ‘Disimpan’?

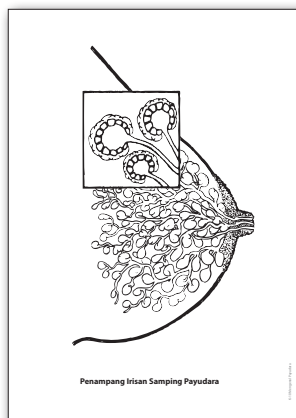
ASI diproduksi di Sel Pembuat Susu, lalu akan mengalir menuju puting melalui saluran-saluran ASI. Di antara banyaknya saluran, kemudian bertemu pada sebuah saluran utama (seperti muara) yang mengalirkan ASI menuju puting. Muara ini terletak di bagian dalam payudara, di bawah bagian yang berwarna kehitaman di sekitar puting (*Areola*).



Gambar irisan payudara dan penjelasannya

ASI sebenarnya tidak “disimpan”, melainkan mengalir pada saluran ASI ini. Jika tidak sedang menyusui, maka ASI tidak mengalir, tetapi “diam” pada saluran ASI. Terkadang ASI bisa menetes dari puting meskipun tidak menyusui, karena ASI yang berada pada saluran ini sudah terlalu banyak, dan ketika Ibu memikirkan sang bayi, ada sel otot yang mendorong ASI mengalir secara otomatis ke arah puting (penjelasan lebih lengkap lihat Lembar Informasi mengenai “Mekanisme Produksi ASI”, pada halaman 45!).

Anda akan perlu menjelaskan kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-10 “Mengenai Payudara”, pada langkah-7 !



Gambar Penampang Irisan Samping Payudara

Mekanisme Produksi ASI

Hormon Prolaktin

Ketika bayi menyusui, payudara mengirimkan rangsangan ke otak. Otak kemudian bereaksi mengeluarkan hormon **Prolaktin** yang masuk ke dalam aliran darah menuju kembali ke payudara. Hormon **Prolaktin** merangsang sel-sel pembuat susu untuk bekerja, memproduksi susu.

Sel-sel pembuat susu sesungguhnya tidak langsung bekerja ketika bayi menyusui. Sebagian besar hormon **Prolaktin** berada dalam darah selama kurang lebih 30 menit, setelah proses menyusui. Jadi setelah proses menyusui selesai, barulah sebagian besar hormon **Prolaktin** sampai di payudara dan merangsang sel-sel pembuat susu untuk bekerja.

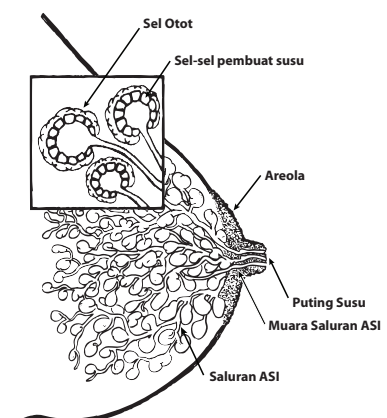
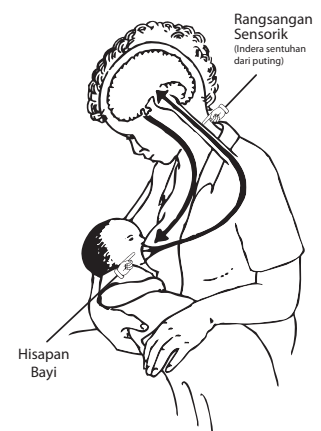
Jadi, hormon **Prolaktin** bekerja untuk produksi susu berikutnya. Susu yang disedot/dihisap bayi saat ini, sudah tersedia dalam payudara, di saluran ASI.

Sederhananya, mekanisme produksi susu dalam payudara prinsipnya mirip dengan tanaman teh atau tanaman kembang kertas. Jika kita memetik pucuk teh atau kembang kertas, maka akan tumbuh dari bawah ketiak daun, dua buah cabang baru. Jadi semakin sering dipetik, semakin banyak pucuk mudanya. Jika tidak dipetik, tidak akan ada cabang baru.

Begitu pula dengan ASI, semakin sering disedot bayi, semakin banyak ASI yang diproduksi. Semakin jarang bayi menyusui, semakin sedikit ASI yang diproduksi. Jika bayi berhenti menyusui, maka payudara juga akan berhenti memproduksi ASI.

Hormon Oksitosin

Setelah menerima rangsangan dari payudara, otak juga mengeluarkan hormon **Oksitosin** selain hormon **Prolaktin**. Hormon **Oksitosin** diproduksi lebih cepat daripada **Prolaktin**. Hormon ini juga masuk ke dalam aliran darah menuju payudara. Di payudara, hormon **Oksitosin** ini merangsang sel-sel otot untuk berkontraksi. Kontraksi ini menyebabkan ASI hasil produksi sel-sel pembuat susu terdorong mengalir melalui saluran ASI menuju puting. Kadang-kadang, bahkan ASI mengalir hingga keluar payudara ketika bayi sedang tidak menyusui. Proses mengalirnya ASI ini disebut sebagai **refleks pelepasan ASI**.



Produksi Hormon Oksitosin bukan hanya dipengaruhi oleh rangsangan dari payudara. Hormon oksitosin juga dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan ibu. Jadi ketika ibu mendengar suara bayi, meskipun mungkin bukan bayinya, ASI dapat menetes keluar. Suara tangis bayi, sentuhan bayi, atau ketika ibu berpikir akan menyusui bayinya, atau bahkan ketika ibu memikirkan betapa sayangnya kepada sang bayi, ASI dapat menetes keluar. Itulah kenapa hormon Oksitosin ada yang menyebut dengan istilah *Hormon Cinta*.

Jika refleks pelepasan ASI ibu tidak bekerja dengan baik, maka bayi akan mengalami kesulitan memperoleh ASI karena harus mengandalkan hanya pada kekuatan sedotan menyusunya. Akibatnya, bayi akan kelelahan dan memperoleh sedikit ASI. Kadang-kadang hal ini membuatnya frustrasi, dan kemudian menangis. Peristiwa ini kelihatannya seperti seolah-olah payudara berhenti memproduksi ASI, padahal tidak. Payudara tetap memproduksi ASI, tetapi ASI tidak mengalir keluar. Jadi perkara refleks pelepasan ASI ini sangat penting bagi bayi.

Tanda dan Sensasi Refleks Pelepasan ASI yang mungkin akan dirasakan Ibu

- ☑ Sensasi diperah atau *gelenyar* di dalam payudara sesaat sebelum menyusui atau pada waktu proses menyusui berlangsung.
- ☑ ASI mengalir dari payudara ibu bila memikirkan bayinya, atau mendengar bayinya menangis.
- ☑ ASI menetes dari payudara sebelah, bila bayi menyusu pada payudara yang lainnya.
- ☑ ASI memancar halus ketika bayi melepas payudara pada waktu menyusu.
- ☑ Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi keluarnya darah selama menyusui bayi di minggu pertama setelah melahirkan.
- ☑ Hisapan yang lambat, dalam, dan tegukan bayi menunjukkan bahwa ASI mengalir ke dalam mulut bayi.

Zat Penghambat

Produksi ASI juga dikendalikan di dalam payudara itu sendiri. Bila dalam satu payudara ada banyak ASI yang tertinggal, maka zat penghambat akan memerintahkan sel-sel pembuat susu untuk berhenti bekerja. Penghentian ini diperlukan untuk mencegah payudara yang bersangkutan mengalami efek kepenuhan.”

Hal ini menjelaskan kepada kita mengapa jika bayi lebih banyak menyusu pada satu payudara, maka payudara tersebut menghasilkan lebih banyak ASI dan ukurannya menjadi tampak lebih besar dari payudara lainnya.

Agar satu payudara tetap menghasilkan ASI, maka ASI yang ada di dalamnya harus dikeluarkan. Jadi, jika bayi tidak menyusu pada salah satu atau kedua payudara, ASI HARUS DIKELUARKAN DENGAN CARA DIPERAH.

.....
Anda akan perlu menambahkan beberapa hal kepada para peserta, ketika
menggunakan modul K-11 “Bagaimana ASI Dihasilkan”, pada langkah-8
dan langkah-10!
.....

Kartu Menuju Sehat (KMS)

Apa itu KMS?

Kartu Menuju Sehat untuk Balita (KMS-Balita) adalah alat yang sederhana dan murah, yang dapat digunakan untuk memantau kesehatan dan pertumbuhan anak. Oleh karenanya KMS harus disimpan oleh ibu balita di rumah, dan harus selalu dibawa setiap kali mengunjungi posyandu atau fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk bidan dan dokter. KMS akan bermanfaat jika penimbangan dan pemantauan tumbuh kembang balita dilakukan setiap bulan, semua kolom isian diisi dengan benar, semua keadaan kesehatan dan gizi anak dicatat, orang tua dan kader dan petugas kesehatan selalu memperhatikan catatan dalam KMS, setiap ada gangguan pertumbuhan anak dicari penyebabnya dan dilakukan tindakan yang sesuai, dan penyuluhan gizi dalam bentuk konseling dilakukan setiap kali anak selesai ditimbang lalu hasil penimbangannya dicatat dalam KMS.

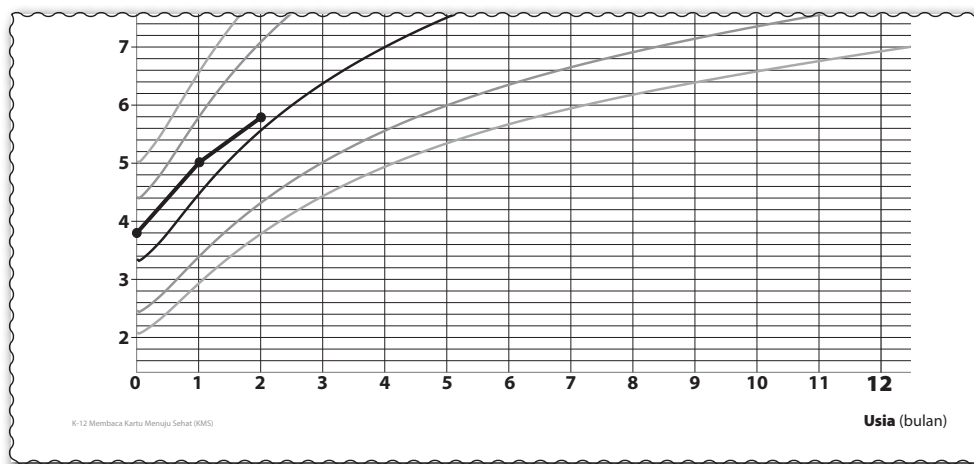
Fungsi KMS

- ☒ Sebagai media untuk mencatat dan memantau riwayat kesehatan balita secara lengkap, meliputi : pertumbuhan, perkembangan, pelaksanaan imunisasi, penanggulangan diare, pemberian kapsul vitamin A, kondisi kesehatan anak pemberian ASI eksklusif, dan Makanan Pendamping ASI.
- ☒ Sebagai media edukasi bagi orang tua balita tentang kesehatan anak.
- ☒ Sebagai sarana komunikasi yang dapat digunakan oleh petugas untuk menentukan penyuluhan dan tindakan pelayanan kesehatan dan gizi.

Cara mencatatkan pertumbuhan berat badan bayi pada KMS

- ☒ Misalnya, berat bayi saat lahir adalah 3,8 kg. Maka dalam grafik ini kita cari angka berat 3,8 kg pada deret angka ke atas. 3,8 kg berarti 3 kilo dan 800 gram. Tunjukkan posisi angka 3,8 kg dan beri tanda titik!
- ☒ Kemudian, katakanlah bulan berikutnya bayi ditimbang lagi. Hasilnya 4,9 kg. 4,9 kg berarti 4 kg dan 900 gram. Hampir 5 kg. Tunjukkan posisi angka 4,9 kg dan posisi usia 1 bulan, kemudian gerakkan penunjuk ke titik temu keduanya! Beri tanda titik pada titik temu tersebut!
- ☒ Setelah kita memiliki 2 titik berurutan, kita tarik garis yang menghubungkan keduanya. Tarik garis yang menghubungkan kedua titik!
- ☒ Kemudian bulan berikutnya, bulan ketiga, ketika ditimbang lagi ternyata berat bayi menjadi 5,8 kg. Dalam grafik ini, 5 kg dan 800 gram pada usia 2 bulan. Tunjukkan posisi angka 5,8 kg dan posisi usia 2 bulan, kemudian gerakkan penunjuk ke titik temu keduanya! Beri tanda titik pada titik temu tersebut!

- ☑ Kita tarik lagi garis yang menghubungkan titik ini dengan titik sebelumnya.
Tarik garis yang menghubungkan titik ini dengan titik sebelumnya!



Cara Membaca KMS

Garis pertumbuhan berat badan normal adalah salah satu gambaran pertumbuhan dari seorang anak yang sehat. Artinya, kenaikan berat badan anak yang sehat akan membentuk grafik seperti yang ditunjukkan pada KMS. Tetapi, status gizi seorang anak tidak bisa dilihat hanya dari pertumbuhan berat badannya saja. Masih banyak faktor lain yang mempengaruhi status gizi seorang anak.

Berdasarkan contoh tersebut di atas, antara lahir dengan bulan pertama, hampir sama dengan grafik pertumbuhan normal. Artinya, anak yang ditimbang sehat, hingga saat itu. Tetapi, antara bulan pertama dengan bulan kedua, menunjukkan penurunan kenaikan berat badan. Artinya, kenaikan berat badan pada bulan pertama ke bulan kedua, kurang banyak. Seharusnya, berat badannya mendekati garis pertumbuhan normal.

Dalam hal ini, kita bisa simpulkan bahwa pertumbuhan anak pada bulan pertama ke bulan kedua, mengalami masalah.

Masalah yang dihadapi si anak, mungkin adalah kurang memperoleh ASI, atau sakit. Yang harus dilakukan adalah memperhatikan agar anak ini memperoleh ASI yang cukup, bahkan lebih, untuk mengejar ketertinggalan pertumbuhan, atau memeriksakan ke dokter jika ia sakit sambil tetap mengusahakan mengejar ketertinggalan pertumbuhan.

Pertumbuhan bayi pada usia 0-6 bulan

Selama 6 bulan masa ASI eksklusif, berat badan bayi harus bertambah minimal **500 gram** ($\frac{1}{2}$ kilogram) **setiap bulannya!** Jika kurang dari 500 gram setiap bulannya, berarti sang bayi memiliki masalah serius!

Jika penambahan beratnya tiap bulan mencapai 500 gram, maka penambahan berat badan setelah 6 bulan adalah kurang lebih **$2\frac{1}{2}$ kali** berat tubuhnya pada saat lahir. Jika dalam contoh tadi si anak berat lahirnya adalah 3.8 kg, maka beratnya pada bulan ke enam seharusnya adalah **$3.8 \times 2\frac{1}{2} = 9,5$ kg!**

Setelah 6 bulan, penambahan berat badan bayi akan semakin menurun. Hal ini seiring dengan aktivitas bayi yang mulai bertambah, seperti semakin banyak gerak fisik, sehingga tidak semua asupan yang diterimanya digunakan untuk pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk energi gerak bayi. Setelah 6 bulan bayi sudah boleh diberi makanan padat tambahan selain ASI, dengan memperhatikan kandungan gizi dan vitamin dalam makanan tersebut.

Kapasitas Perut Bayi

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

- ☒ K-13 Menaikkan Berat Badan (1);
- ☒ K-15 Menaikkan Berat Badan (2).

PRODUKSI kolostrum hanya sekitar **7,4 sendok** teh atau **36, 23 ml** per hari. Selain jumlahnya sangat sedikit, karakteristik kolostrum juga belum seperti ASI matang, warnanya bening kekuning-kuningan dan agak kental. Karenanya, tak jarang ibu yang tidak melihat keluarnya kolostrum mengira ASI-nya belum keluar. Ada pula ibu yang melihat kolostrumnya keluar, tetapi karena jumlahnya yang sedikit itu, si ibu mengira ASI-nya hanya keluar sedikit. Akhirnya ibu menunda untuk menyusui, atau bahkan memilih memberikan susu formula kepada bayinya.

Sebenarnya, Tuhan telah mengatur agar produksi kolostrum (yang hanya sedikit itu) sesuai dengan kapasitas perut bayi. Tahukah Anda, bahwa kapasitas perut bayi usia 1-2 hari hanya sebesar **kelereng (5-7 ml)**? Itu pun kapasitas maksimalnya. Lebih dari itu akan segera dimuntahkan karena perut si kecil belum dapat meregang. Sekali menyusui, rata-rata produksi kolostrum 'hanya' 1,4 sendok teh (6,86 ml). Dengan demikian, sekali menyusui, bayi akan mencerna habis semua kolostrum yang ia konsumsi, tidak ada yang terbuang.

Jika pada hari 1-2 kapasitas perutnya sekitar 5-7 mililiter, maka pada **hari-3**, kira-kira akan mencapai **22-27 mililiter**. Ini kira-kira sebesar kepalan tangan si bayi, atau kira-kira sebesar kelereng besar (gundu). Berikutnya, pada **hari-10**, kapasitasnya berkembang menjadi sekitar **45-60 mililiter**, atau sebesar bola pingpong.



Karena kapasitas perut bayi yang sangat kecil tersebut, mustahil memberi bayi ASI atau asupan lain dalam jumlah yang besar dalam sekali makan/minum. Bayi hanya akan mampu mencerna sedikit ASI setiap kali menyusui, dan karenanya ia akan lebih sering menyusui. Apalagi dalam 6 bulan ia harus tumbuh 2½ kali berat badannya sewaktu lahir, artinya ia harus mendapat cukup banyak ASI dari ibu.

Karena jumlah ASI yang ia butuhkan cukup banyak, maka ibu harus rela menyusui bayinya, bahkan mungkin hingga 2-3 jam sehari. Intinya, bayi akan 'memanggil' ibunya jika ia merasa lapar, dan pada saat itulah saat yang tepat untuk menyusui. Jangan jadwalkan kegiatan menyusui, karena mungkin akan menyebabkan bayi merasa kelaparan, karena harus menunggu jadwal menyusunya 'datang'.

Jika kita bandingkan, kapasitas atau daya tampung perut orang dewasa adalah **sebesar bola tenis**, dengan diameter sekitar **6½ cm**, setara dengan **900 mili-liter**!



Bola tenis
lapangan/bola kasti

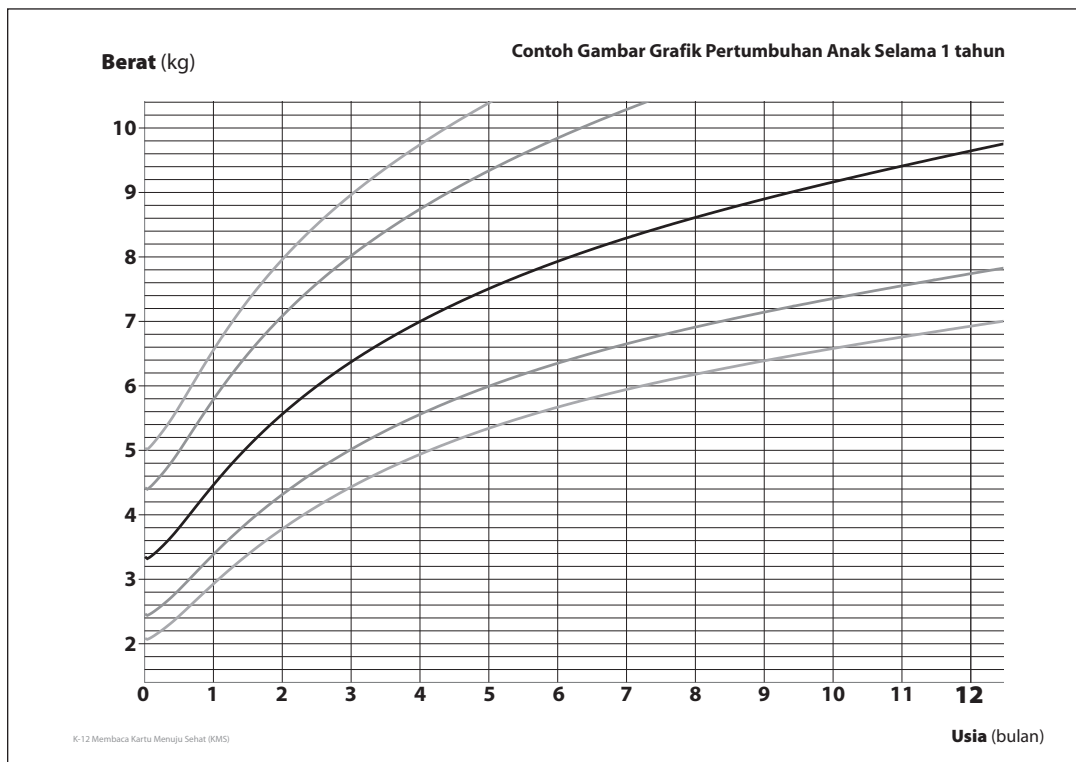
Anda mungkin perlu menjelaskan beberapa hal kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-15 “Menaikkan Berat Badan (2)”!

Bayi 3 kg	
H-1	≈ 5-7 ml ≈ kelereng kecil
H-2	≈ 12-13 ml
H-3	≈ 22-27 ml ≈ kelereng besar
H-10	≈ 45-60 ml ≈ bola pingpong
Dewasa	≈ 900 ml ≈ bola tenis lapangan

Flipchart ‘Bayi 3 kg’

Pemberian ASI Berdasarkan Permintaan

Begitu pula pada bayi, terutama pada usia 0-6 bulan, dimana pada usia 6 bulan bayi diharuskan meningkatkan berat badannya sebanyak 2½ kali berat badannya sewaktu lahir. Perhatikan standar berat badan pada contoh kartu KMS berikut:



Paket-Modul Kegiatan IMD & ASI Eksklusif 6 bulan

Berdasarkan grafik pertumbuhan bayi sejak umur 0-6 bulan, tampak sekali bahwa bayi harus mengalami pertumbuhan yang pesat. Jika orang dewasa dengan pola makan 3 kali sehari, ditambah makanan kecil pada waktu sela, tidak menaikkan berat badan, maka pada bayi yang harus menaikkan berat badan pola 'makan'/menyusu-nya harus lebih sering daripada orang dewasa. Itulah kenapa pemberian ASI pada bayi berusia 0-6 bulan pada saat ASI Eksklusif tidak boleh dijadwal secara kaku, melainkan harus diberikan setiap saat bayi 'meminta'.

Hal ini mungkin akan merepotkan ibu, tetapi inilah kewajiban yang harus dijalankan terhadap bayi, agar bayi dapat tumbuh dengan sehat, sesuai grafik pertumbuhan yang seharusnya. Jika bayi pada usia 6 bulan tidak mengalami pertumbuhan berat badan sebanyak $2\frac{1}{2}$ kali berat lahirnya, maka kemungkinan besar ada yang salah dengan pola menyusunya (atau bayi menderita penyakit tertentu).

Hanya dengan menyusu sesering mungkin, bayi akan dapat tumbuh sesuai grafik pertumbuhan yang sudah ditentukan. Pemberian ASI tidak boleh dijadwalkan melainkan disesuaikan dengan permintaan bayi. Karena bayi tidak dapat bicara, maka bayi harus sering-sering ditawarkan payudara untuk menyusu.

.....
: Anda mungkin perlu memberikan penjelasan mengenai alasan pemberian ASI tanpa :
: dijadwal/berdasarkan permintaan ini, pada saat menggunakan Modul K-14 "Makan :
: Karena Lapar", pada langkah-9!
:

Jenis-jenis ASI

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi, baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Maka tak heran, kalau ASI sangat penting bagi bayi. Terlebih, jika ASI diberikan secara eksklusif pada enam bulan pertama kelahiran bayi.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberikan makanan lain walaupun hanya air putih sampai bayi berusia enam bulan. Terdapat 3 jenis ASI, yaitu **kolostrum** yang keluar sejak hari pertama hingga hari ke 3-5, **ASI transisi** pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11, dan **ASI matang** sejak hari ke 8-11 hingga seterusnya. Berikut ini ada uraian mengenai jenis-jenis ASI.

Kolostrum

Kolostrum merupakan cairan yang pertama dikeluarkan oleh kelenjar payudara pada hari pertama hingga hari ke 3-5 setelah persalinan. Komposisi kolostrum ASI setelah persalinan mengalami perubahan. Kolostrum berwarna kuning keemasan disebabkan oleh tingginya komposisi protein dan sel-sel hidup. Kandungan protein pada kolostrum lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan protein dalam susu matang, Sedangkan kandungan laktosanya lebih rendah dibandingkan ASI matang.

Jumlah kolostrum yang diproduksi Ibu hanya sekitar **7,4 sendok** teh atau **36, 23 ml** per hari. Tetapi pada hari pertama bayi, kapasitas perut bayi pada $\approx 5-7$ ml (atau sebesar kelerang kecil), pada hari kedua $\approx 12-13$ ml, dan pada hari ketiga $\approx 22-27$ ml (atau sebesar kelerang besar/gundu). Karenanya, **meskipun jumlah kolostrum sedikit tetapi cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir.**

ASI Transisi

Sesuai namanya, ASI pada masa transisi ini diproduksi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11 dengan komposisi yang sedang berubah. Jumlah volume ASI semakin meningkat tetapi komposisi protein semakin rendah, sedangkan lemak dan hidrat arang semakin tinggi. Hal ini untuk memenuhi kebutuhan bayi karena aktifitas bayi yang mulai aktif dan bayi sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan. Pada masa ini pengeluaran ASI mulai stabil.

ASI Matang

Yaitu ASI yang keluar pada hari 8-11 hingga seterusnya. ASI matang merupakan nutrisi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai enam bulan. ASI matang, dibedakan menjadi dua, yaitu **susu awal** atau **susu primer**, dan **susu akhir** atau **susu sekunder**. Susu awal adalah ASI yang keluar pada setiap awal menyusui, sedangkan susu akhir adalah ASI yang keluar pada setiap akhir menyusui.

Susu awal, menyediakan pemenuhan kebutuhan bayi akan air. Jika bayi memperoleh susu awal dalam jumlah banyak, maka semua kebutuhan air akan terpenuhi. Bayi tidak akan memerlukan lagi air minum selain ASI sebelum berumur 6 bulan walaupun bayi tinggal di daerah beriklim panas.

Susu akhir memiliki lebih banyak lemak daripada susu awal. Lebih banyaknya lemak ini menyebabkan susu akhir kelihatan lebih putih dibandingkan dengan susu awal. Lemak yang banyak ini memberikan banyak energi dalam ASI. Itu sebabnya bayi harus diberi kesempatan menyusu lebih lama agar bisa memperoleh susu akhir yang kaya lemak dengan maksimal.

Lemak zat gizi yang dibutuhkan untuk sumber energi. Laktosa adalah zat gula yang juga memberikan energi/tenaga. Sedangkan protein merupakan zat yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan.

Kandungan kolostrum dan manfaatnya

Dibandingkan dengan ASI matang, kolostrum mengandung lebih banyak zat kekebalan tubuh dan protein anti-infeksi lainnya, serta lebih banyak mengandung sel darah putih. Berikut penjelasan kandungan dalam kolostrum beserta manfaatnya:

Sifat Kandungan	Manfaat Kandungan
Kaya akan zat kekebalan tubuh.	Melindungi terhadap infeksi dan alergi. Protein anti infeksi dan zat-zat antibodi yang terkandung pada kolostrum dapat mencegah kemungkinan timbulnya alergi.
Memiliki banyak sel darah putih.	Melindungi terhadap infeksi. Seperti imunisasi, kolostrum memberi antibodi kepada bayi, yang memberi perlindungan terhadap penyakit yang sudah pernah dialami sang ibu sebelumnya. Kolostrum juga sangat penting untuk mencegah bakteri yang berbahaya, penyebab penyakit infeksi pada bayi.
Memiliki fungsi pencakar.	Membersihkan usus bayi, membantu mencegah bayi kuning. Kolostrum merupakan pencakar (pembersih usus bayi) yang membersihkan mekonium, tinja pertama bayi yang berwarna kehitaman.
Mengandung zat-zat faktor pertumbuhan.	Membantu usus berkembang lebih matang, mencegah alergi dan keadaan tidak tahan terhadap makanan lain. Usus bayi pada waktu lahir belumlah sempurna, sehingga hanya kolostrum yang dapat membantu pertumbuhan ususnya. Setelah 6 bulan nanti, ususnya akan siap menghadapi asupan tambahan selain ASI.
Kaya akan Vitamin A.	Mengurangi meringankan infeksi, mencegah penyakit mata. Jika bayi mengalami infeksi, maka Vitamin A ini akan membantu meringankan infeksi berat yang mungkin diderita bayi, sehingga bayi mampu bertahan.

Anda mungkin perlu memberikan penjelasan tambahan mengenai sifat kandungan kolostrum dan manfaatnya ini, pada saat menggunakan Modul K-16 "Jenis-jenis ASI", pada langkah-11!

Langkah-langkah Menyusui

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

☒ K-17 Langkah-langkah Menyusui

1. *Cuci tangan dengan benar terlebih dahulu menggunakan sabun dan air bersih.* Tangan ibu yang akan menyentuh bagian-bagian yang dihisap oleh bayi (puting dan areola), sehingga untuk menghindari perpindahan kuman dari tangan, maka sebaiknya ibu mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu. Cara mencuci tangan: basahi kedua tangan dengan air mengalir, gosok dengan sabun hingga ke sela jari dan kuku, bilaslah dengan air mengalir hingga bersih, lalu keringkan dengan lap yang bersih.
2. *Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.* Cara ini bermanfaat untuk menjaga wilayah areola dan puting tetap steril, karena ASI juga mampu berfungsi sebagai desinfektan (pencegah infeksi dari kuman penyakit). Selain itu, dapat menjaga kelembaban areola dan puting payudara.
3. *Letakkan bayi menghadap perut ibu/payudara, mulai dari payudara yang terakhir belum dikosongkan.* Posisi bayi sebaiknya menghadap ibu, dengan kepala bayi menghadap ke arah depan (ke arah payudara), sehingga telinga dan tangannya berada pada satu garis lurus. Payudara yang akan disusukan ke bayi haruslah payudara yang belum dikosongkan, agar menjaga kelangsungan produksi ASI.
4. *Terutama jika payudara terlalu besar, pegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari lainnya menopang bagian bawah payudara.* Payudara yang terlalu besar dapat mengakibatkan puting tidak menonjol keluar, karenanya perlu dipegang sedemikian rupa agar bayi dapat dengan mudah melekat pada areola.
5. *Jika perlu, rangsang bayi untuk membuka mulut dengan menyentuh jari ke sisi mulutnya.* Bayi harus melekat pada areola payudara ibu, dan bukan pada putingnya saja, karenanya mulut bayi harus terbuka lebar.
6. *Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, dengan puting dan areola dimasukkan ke mulut bayi.* Ketika mulut bayi sudah terbuka lebar, kepala bayi segera didekatkan pada payudara ibu sebelum bayi kembali menutup mulutnya.
7. *Setelah payudara yang dihisap bayi terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagunya ke bawah atau jari kelingking ibu dimasukkan ke mulut bayi.* Sebaiknya bayi menghisap hingga susu akhir dari payudara ibu, baru kemudian dilepaskan. Tetapi dapat juga bayi dibiarkan

sampai melepaskan sendiri hisapannya dari payudara ibu. Jika bayi hanya merasa haus, maka ia tidak lama menyusu, hanya meminum susu awal saja lalu melepaskan hisapannya. Ibu dapat merasakan ketika payudaranya sudah terasa benar-benar kosong karena susu akhir yang lebih kental sudah dihisap bayi. Pada saat inilah bayi dapat dilepaskan atau melepaskan hisapannya dari payudara ibu.

8. *Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan. Setelah selesai dengan salah satu payudara, maka kegiatan menyusu berikutnya dilakukan pada payudara yang belum dihisap bayi.*
9. *Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap). Cara ini dilakukan untuk menjaga kelembaban wilayah di sekitar areola dan puting, sehingga tidak kering.*
10. *Sendawakan bayi. Bayi perlu disendawakan agar tidak memuntahkan ASI yang sudah diminumnya. Caranya bisa dengan menepuk-nepuk punggungnya secara perlahan, sambil digendong dengan bersandar pada bahu ibu/ayah, atau menengkurapkannya di pangkuan. Berikut beberapa contoh gambar cara menyendawakan bayi:*



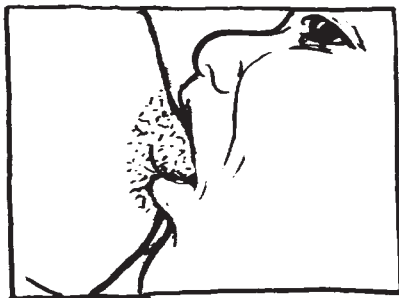
Beberapa Cara Menyendawakan Bayi

Anda mungkin perlu memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah menyusui ini, pada saat menggunakan Modul K-17 Langkah-langkah Menyusui, pada langkah-8 hingga langkah-11!

- ☒ K-18 Memudahkan Bayi Menyusu;
- ☒ K-19 Perlekatan yang Benar.

Perlekatan Bayi yang Benar Ketika Menyusu

PERLEKATAN bayi ketika menyusui adalah keadaan menempelnya bayi ke badan ibu ketika disusui. Perlekatan yang tidak benar akan menyebabkan bayi mengalami masalah dalam menyusui, seperti kesulitan menghisap susu dengan efisien dan masalah pada ibu seperti puting luka, belah, atau berdarah, dan masalah-masalah lainnya.



Perlekatan yang Salah;

Bayi hanya melekat pada puting ibu, dagu tidak menempel, mulut bayi kurang terbuka, bibir bawah bayi ke arah dalam

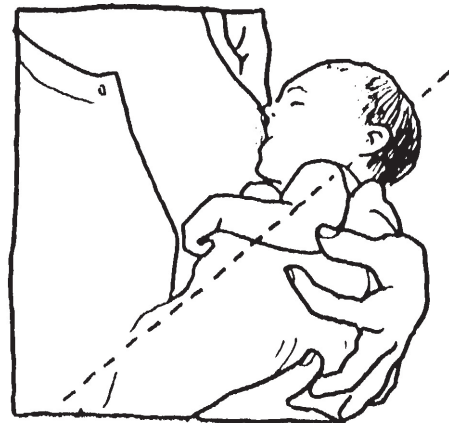


Perlekatan yang Benar;

Sebagian besar areola bagian bawah masuk ke mulut bayi, dagu bayi menempel pada payudara, bibir bawah ke arah luar



Sebelum menyusui, mulut bayi harus terbuka lebar, agar dapat melekat dengan benar pada areola ibu



Telinga dan tangan bayi berada pada satu garis lurus, sehingga badan bayi menghadap ke ibu, kepala bayi agak menengadah

Tanda-tanda Perlekatan yang benar

- ☑ Bayi tampak tenang dan meneguk berirama (terlihat dari rahangnya)
- ☑ Badan bayi menghadap perut ibu
- ☑ Mulut bayi terbuka lebar
- ☑ Dagunya menempel pada payudara ibu
- ☑ Sebagian besar areola bagian bawah masuk ke dalam mulut bayi
- ☑ Bibir bawah bayi ke arah luar
- ☑ Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan, sesekali berhenti menghisap
- ☑ Puting susu ibu tidak terasa nyeri/tidak sakit
- ☑ Telinga dan bahu bayi terletak pada satu garis lurus
- ☑ Kepala bayi agak menengadah

Tanda-tanda Perlekatan yang tidak benar

- ☑ Bayi tampak sibuk menghisap dengan berbunyi
- ☑ Badan bayi tidak menghadap perut ibu
- ☑ Mulut bayi tidak terbuka lebar
- ☑ Dahi bayi menempel pada payudara ibu
- ☑ Sebagian besar areola bagian atas masuk ke dalam mulut bayi
- ☑ Bibir bawah bayi ke arah dalam
- ☑ Bayi nampak menghisap kuat dan cepat
- ☑ Puting susu ibu berasa sedikit nyeri/sedikit sakit
- ☑ Hidung dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- ☑ Kepala bayi agak menunduk

Memudahkan Bayi Menyusu

Payudara yang terlalu besar dapat mengakibatkan puting tidak menonjol keluar, karenanya perlu dipegang sedemikian rupa agar bayi dapat dengan mudah melekat pada areola. Jika perlu, rangsang bayi untuk membuka mulut dengan menyentuh jari ke sisi mulutnya, dan ketika mulut bayi sudah terbuka lebar, segera arahkan bagian areola ke mulut bayi. Mulut bayi harus terbuka lebar, karena bayi harus melekat pada areola payudara ibu, bukan pada putingnya saja.



Anda mungkin perlu memberikan penjelasan mengenai cara memudahkan bayi menyusu ini, pada saat menggunakan Modul K-18 "Memudahkan Bayi Menyusu", pada langkah-10!


Bayi Menangis

ADA banyak penyebab kenapa bayi menangis. Persoalannya adalah bayi tidak dapat berkomunikasi seperti orang dewasa, sehingga kita tidak tahu penyebab yang pasti. Satu-satunya 'bahasa' yang dipahami bayi adalah menangis. Terkadang orang dewasa menganggap bayi menangis hanya karena lapar, padahal belum tentu benar. Karenanya perlu memahami berbagai penyebab bayi menangis. Berikut beberapa hal yang mungkin menyebabkan bayi menangis:

- ☒ merasa tidak nyaman: basah, kotor, kepanasan, kedinginan;
- ☒ merasa tidak aman: ada orang yang tidak dikenalnya, ada suara-suara yang tidak disukainya, dsb;
- ☒ kelelahan: terlalu banyak orang, terlalu banyak suara;
- ☒ sakit: tidak enak badan, pilek, dsb;
- ☒ atau kesakitan: terjepit, terhimpit, dsb;
- ☒ kelaparan: tidak mendapat cukup ASI, menyusu tidak efisien, sedang dalam masa lonjakan pertumbuhan;
- ☒ pengaruh makanan ibu: jenis makanan apa saja, kadang-kadang yang terbuat dari susu sapi, obat-obatan, rokok, kafein;
- ☒ kolik/perut kembung, dan;
- ☒ sifatnya memang begitu (bayi yang memerlukan perhatian lebih khusus).

Cara sederhana memeriksa penyebab bayi menangis

Kemungkinan Penyebab	Cara Memeriksa
Kesakitan	Perhatikan suara tangisnya apakah merupakan pola tangis yang tidak biasa; apakah baju/pakaian terlalu ketat pada bagian leher, pinggang, pergelangan kaki!
Merasa Tidak Nyaman	Periksa apakah ruam popok basah atau kotor; apakah ada bagian pakaian yang basah atau kotor; apakah kulit badan bayi dingin, atau panas dan lembab berkeringat (yang normal adalah hangat)!
Merasa Tidak Aman	Gendong dan dekap bayi!
Kelelahan	Gendong dan bawa ke tempat yang sepi dan tenang!

Kemungkinan Penyebab	Cara Memeriksa
Kelaparan	<p>Tawari untuk menetek; Perbaiki posisi dan perlekatan agar bayi menyusu dengan efisien; Biarkan bayi yang memutuskan kapan melepas payudara yang pertama disedotnya, lalu berikan payudara lainnya!</p> <p>Pada usia 2 minggu, 6 minggu dan 3 bulan bayi mengalami lonjakan pertumbuhan sehingga menjadi lebih lapar.</p>
Kolik/perut kembung	<p>Sendawakan bayi!</p> <p>Berikut beberapa cara menyendawakan bayi:</p> 
Memang Sifat Bayi	Lebih sering digendong dan dibawa-bawa!
Pengaruh Makanan Ibu	Ingat-ingat makanan/obat yang berbeda dari biasanya, yang baru dikonsumsi sebelum bayi menyusu! Hindari makanan/obat tersebut selama beberapa hari untuk melihat apakah ada perbaikan atau tidak!
Sakit	<p>Periksa apakah mungkin bayi mengalami sakit ringan (apakah suhu badannya normal, apakah napasnya lancar, apakah napasnya tidak berbunyi/tidak berat!);</p> <p>Jika semua kemungkinan lain tidak terbukti, mungkin sebaiknya Ibu memeriksakan bayi ke dokter.</p>

ISTILAH ASI kurang adalah istilah yang rancu, atau tidak cukup jelas, yang dapat ditafsirkan menjadi 3 pengertian yang berbeda. Yang **pertama**, Ibu *merasa* produksi ASI-nya kurang, ini berkaitan dengan perasaan si Ibu. Yang **kedua**, dapat juga kategori ASI kurang dimaksudkan sebagai produksi ASI Ibu *memang* benar-benar kurang, yang berarti produksi ASI Ibu sudah terbukti memang hanya sedikit, sehingga tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sedangkan yang **ketiga**, jumlah ASI yang *diterima bayi* memang kurang. Ini bisa terjadi seandainya perlekatan bayi pada saat menyusui tidak tepat, atau karena sebab lainnya.

Pengertian yang pertama dan kedua bukanlah hal yang penting, dibandingkan dengan yang ketiga. Meskipun produksi ASI 'tidak banyak', namun jika yang diterima oleh bayi sudah cukup, maka jumlah produksi ASI tidak menjadi masalah. Penekanan istilah *ASI Kurang* pada modul ini adalah **jumlah ASI yang diterima oleh bayi memang kurang** (atau pengertian ketiga seperti yang dijelaskan di atas).

Tanda-tanda 'Pasti' ASI Kurang

Ini adalah tanda-tanda yang meyakinkan bahwa jumlah ASI kurang yang diterima bayi memang benar-benar kurang.

- ☒ Berat badan bayi tidak naik. Jika pertambahan berat badan bayi kurang dari 500 gram/bulan, atau setelah dua minggu beratnya kurang dari berat lahirnya.
- ☒ Bayi mengompol kurang dari 6 kali sehari, bau dan berwarna kuning tua.

Tanda-tanda 'Mungkin' ASI Kurang

Tanda-tanda berikut tidak berarti bahwa ASI-nya yang kurang, tetapi bisa terjadi karena sebab lainnya.

- ☒ Bayi tidak puas setelah menyusui
- ☒ Bayi sering menyusui
- ☒ Bayi jarang buang air besar
- ☒ Bayi sering menangis
- ☒ Kotoran bayi keras, kering, atau kehijauan
- ☒ Tidak ada ASI yang keluar ketika diperah
- ☒ Selama kehamilan, payudara tidak membesar

'Bukan' Tanda ASI Kurang

Kategori tanda-tanda berikut sama sekali bukan tanda bahwa ASI kurang, melainkan tanda-tanda untuk peristiwa yang lain.

- ☑ Bayi menghisap jari
- ☑ Bayi menyusui sangat lama
- ☑ Payudara lebih lunak dari sebelumnya
- ☑ Bayi tidur lama setelah diberi susu botol
- ☑ Bayi menolak menyusui
- ☑ ASI tidak menetes keluar
- ☑ Perut bayi tidak bundar setelah disusui
- ☑ Payudara tidak langsung penuh setelah melahirkan
- ☑ Tidak merasakan refleks pelepasan ASI
- ☑ Setelah melahirkan, ASI tidak keluar
- ☑ Petugas kesehatan mengatakan ASI tidak cukup
- ☑ Dikatakan terlalu muda atau terlalu tua untuk menyusui
- ☑ Orang lain meragukan kecukupan ASI
- ☑ Dikatakan bayi terlalu kecil atau terlalu besar
- ☑ ASI tampak encer
- ☑ Tidak punya/kurang pengalaman menyusui sebelumnya

Cara mengetahui bahwa bayi mendapat ASI cukup

- ☑ **Periksalah pertambahan berat bayi!** Selama 6 bulan pertama, bayi sebaiknya bertambah berat sedikitnya 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu. Perhatikan KMS bayi jika ada, atau perhatikan catatan lain tentang berat badan bayi sebelumnya. Jika tidak ada catatan berat badan, jadwalkan untuk menimbanginya lagi dalam waktu satu minggu. Bila pertambahan berat badan bayi cukup, maka ia mendapat ASI yang cukup. Sangat sulit mengetahui apakah ASI yang diterima bayi cukup atau tidak jika tidak ada catatan berat badannya.
- ☑ **Periksalah air seni bayi!** Bayi yang disusui secara eksklusif dan mendapat ASI yang cukup, biasanya mengeluarkan air seni jernih sekurangnya 6-8 kali dalam 24 jam. Bayi yang tidak mendapat cukup ASI mengeluarkan air seni kurang dari 6 kali dalam 24 jam (bahkan seringkali kurang dari 4 kali sehari). Tanda lainnya adalah air seninya berwarna pekat, berbau tajam, dan berwarna kuning tua sampai jingga, khususnya bayi yang berusia lebih dari 4 minggu.

Alasan kemungkinan mengapa terjadi ASI Kurang

Berikut faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi ASI Kurang, beserta tanda-tandanya:

- ☑ **Faktor Menyusui.** Awal yang tertunda, menyusui terjadwal, jarang menyusui, tidak menyusui pada waktu malam, setiap kali menyusui hanya sebentar, perlekatan kurang baik, penggunaan botol/empeng, asupan selain ASI.
- ☑ **Faktor Psikologis Ibu.** Kurang percaya diri, khawatir/stress, tidak senang menyusui, penolakan terhadap bayi, kejenuhan.
- ☑ **Kondisi Fisik Ibu.** Pil kontrasepsi, kehamilan, kekurangan gizi, pecandu alkohol, perokok, tertinggalnya sisa plasenta (jarang terjadi), perkembangan payudara tidak baik (sangat jarang terjadi).
- ☑ **Kondisi Bayi.** Sedang sakit, memiliki cacat bawaan.

Mengeluarkan ASI

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

- ☒ K-22 Memerah ASI dengan Tangan;
- ☒ K-23 Langkah-langkah Memerah ASI.

Ibu yang harus kembali bekerja harus mengeluarkan ASI-nya agar sang bayi dapat tetap memperoleh ASI eksklusif. ASI yang dikeluarkan disimpan dan diberikan kepada bayi dengan menggunakan sendok atau pipet oleh orang lain karena ibu sedang bekerja.

Kadang-kadang ASI dalam payudara sedemikian penuhnya sehingga menyebabkan rasa sakit. Jika tidak dikeluarkan, ASI yang penuh justru dapat membahayakan karena dapat menyebabkan saluran ASI tersumbat.

Payudara yang penuh dengan ASI juga dapat menyulitkan bayi untuk menyusu. Jika payudara terasa terlalu penuh, keluarkan sedikit ASI terlebih dahulu sebelum menyusui bayi.

Mengeluarkan ASI juga adalah cara yang baik digunakan untuk mempertahankan produksi ASI, selain menyusui bayi.

Tidak Dibahas dalam Modul Kegiatan:

Mengeluarkan ASI dengan Pompa/Pompa Listrik

Topik ini tidak dibahas dalam modul kegiatan, dengan pertimbangan bahwa pompa ASI relatif sulit diakses oleh masyarakat (terutama kelas bawah, dan masyarakat di lokasi-lokasi yang jauh dari penyedia alat ini).

Mengeluarkan ASI dengan Botol Hangat

Topik ini tidak dibahas dalam modul kegiatan, karena metode ini mengandung risiko (puting susu 'terbakar') jika tidak dilakukan oleh yang berpengalaman.

Memerah ASI dengan tangan

Untuk mengeluarkan ASI, Anda memerlukan wadah yang bersih. Sebaiknya gunakan wadah yang dapat ditutup dan terbuat dari bahan gelas. Botol selai dengan mulut botol yang lebar adalah wadah yang baik untuk tujuan ini. Cucilah wadah ASI dengan bersih menggunakan sabun. Biarkan kering dengan sendirinya, atau keringkan dengan memanfaatkan panas matahari. Simpanlah di tempat yang aman agar tidak tergunakan oleh orang lain!

Langkah-langkah Memerah ASI dengan Tangan

1. Sterilkan wadah ASI.

Masaklah air hingga mendidih selama 20 menit. Isikan air mendidih ini ke dalam wadah yang hendak disterilkan, secara perlahan-lahan (agar tidak pecah). Biarkan selama beberapa menit, kemudian buanglah air tersebut.

2. Cucilah tangan dengan benar, sebelum menyentuh payudara dan wadah ASI.

Mencuci tangan setelah memegang payudara atau wadah ASI, akan memungkinkan kotoran berpindah ke payudara atau wadah ASI.

Cara mencuci tangan: basahi kedua tangan dengan air mengalir, gosok dengan sabun hingga ke sela jari dan kuku, bilaslah dengan air mengalir hingga bersih, lalu keringkan dengan lap yang bersih.



3. Pilihlah tempat yang tenang, agar tidak terganggu.

Mengeluarkan ASI akan sangat terbantu apabila pikiran Anda tidak terganggu oleh hal-hal lain.

4. Santailah dan pikirkan sang bayi.

ASI akan lebih mudah keluar jika perasaan (emosi) ibu dalam keadaan baik. Kondisi santai ibu akan membuat perasaan damai. Pikirkanlah betapa lucu dan menggemaskannya bayi Anda. Dengan memikirkan sang bayi, perasaan kecintaan ibu kepada bayi muncul dalam pikiran ibu. Santai dan kecintaan ibu dapat membantu mempermudah keluarnya ASI. Sebaliknya, jika pikiran ibu mengkhawatirkan masalah lain, tidak akan membantu mempermudah keluarnya ASI atau malah mempersulit.

Keadaan ibu yang santai dan memikirkan sang bayi akan membantu pelepasan hormon oksitosin, yang kemudian akan melancarkan pengeluaran ASI.

5. Lakukan pijatan ringan dengan ujung jari atau kepalan tangan, mulai dari pangkal payudara mengarah ke areola.

Lakukan pijatan ringan ini di sekeliling payudara.

Pada peristiwa menyusui, sedotan bayi pada payudara akan menimbulkan pelepasan hormon oksitosin. Dengan demikian, sedotan bayi pada payudara lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan pemerahan ASI. Pada pemerahan ASI, pelepasan hormon oksitosin perlu dirangsang karena tidak ada rangsangan dari sedotan bayi. Tindakan pijatan ringan dengan ujung jari atau kepalan tangan ini dimaksudkan untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin.



6. Dengan ibu jari di tepi luar areola sisi atas dan telunjuk di tepi luar areola sisi lainnya, tekan ke arah dada.

Payudara yang ditekan ke belakang (ke arah dada) akan mendesak air susu ibu di dalam payudara ke arah depan.



7. Peras bagian luar areola dengan ibu jari dan telunjuk, kemudian longgarkan tekanan.

Air susu ibu (akan) keluar dari saluran ASI (di bawah bagian dalam areola) ketika bagian luar areola tersebut ditekan/diperah. Ibu seharusnya tidak merasa sakit/nyeri.

Jangan memijit puting, karena dapat menyebabkan rasa nyeri atau bahkan lecet!



8. Ulangi gerakan tekan-peras-longgarkan – tekan-peras-longgarkan, di sekeliling areola dari semua sisi.

Setelah melakukan gerakan tekan-peras-longgarkan, alihkanlah posisi ibu jari dan telunjuk sedemikian rupa sehingga gerakan tersebut dilakukan di sekeliling areola.

Pada awalnya mungkin ASI tidak keluar, jangan berhenti!

Setelah beberapa kali ASI akan keluar. Ini seperti pompa air tradisional, pada pompaan awal air tidak keluar karena masih dalam perjalanan. Pada pompaan berikut-berikutnya air akan keluar. Begitu pula ASI.

ASI yang berhasil dikeluarkan dengan memerahnya, pada saat pertama kali mungkin tidak banyak. Dengan latihan, Ibu akan berhasil mengeluarkan lebih banyak ASI. Jika mengeluarkan ASI dilakukan karena ibu harus kembali bekerja, lakukan pemerahan ASI ini 2 minggu sebelum bekerja. Dengan demikian, pada saat ibu mulai bekerja, ibu sudah dapat mengeluarkan cukup banyak ASI untuk bayi yang ditinggal bekerja.

Setelah memerah, simpanlah hasil perahan dengan baik agar dapat bertahan lama! Lihat Info Dasar Menyusui tentang “ASI Eksklusif bagi Ibu yang Bekerja”, pada bagian “Bagaimana ASI perahan Disimpan dan Digunakan Kembali?”, pada halaman 69!

Manfaat memerah ASI

- ☑ mengurangi bengkak pada payudara;
- ☑ mengurangi sumbatan atau ASI statis;
- ☑ sambil diberi ASI perah, bayi belajar menyusu dari puting yang terbenam;
- ☑ bayi yang mengalami kesulitan dalam koordinasi menyusu, dapat diberi ASI perah terlebih dahulu;
- ☑ bayi yang menolak menyusu, dapat diberi ASI perah dulu, sambil belajar menyukai proses menyusu;
- ☑ bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) yang tidak bisa menyusu, dapat diberi ASI perah;
- ☑ bayi yang sakit dapat diberi ASI perah, ketika tidak mendapat ASI yang cukup dari kegiatan menyusu langsung pada ibu;
- ☑ mempertahankan pasokan ASI ketika bayi atau ibunya sakit;
- ☑ ketika ibu bekerja, bayi tetap mendapat ASI yang diperah;
- ☑ mencegah ASI menetes ketika ibu jauh dari bayinya;
- ☑ membantu bayi melekat pada payudara yang penuh;
- ☑ memberi ASI langsung ke mulut bayi, dengan cara diperah;
- ☑ mencegah puting dan areola menjadi kering dan lecet.

Beberapa hal penting tentang memerah ASI dengan tangan

- ☑ Memerah dengan tangan adalah cara paling baik untuk memerah ASI. Cara ini kecil kemungkinannya menularkan infeksi, dan dapat dilakukan kapan saja, oleh setiap ibu.
- ☑ Penting sekali bagi ibu untuk belajar memerah ASI dengan tangan, dan tidak menganggap pompa sebagai suatu kebutuhan.
- ☑ Untuk memerah ASI secara efektif, akan sangat membantu jika merangsang refleks oksitosin terlebih dahulu, serta menggunakan teknik yang tepat. Merangsang refleks oksitosin akan membantu pemerahan ASI, karena ASI akan membantu refleks pelepasan ASI, sehingga ASI lebih mudah mengalir/keluar melalui puting ibu.

Anda akan perlu memberikan penjelasan kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-22 'Memerah ASI dengan Tangan'

Memerah ASI dengan Tangan

1. Sterilkan wadah penampung ASI dengan air mendidih!
2. Cuci tangan dengan benar sebelum menyentuh payudara dan wadah ASI!
3. Pilih lokasi yang tenang agar tidak terganggu!
4. Santaikan diri dan pikirkan sang bayi!
5. Lakukan pijatan ringan di sekeliling payudara!

Flipchart 'Memerah ASI dengan Tangan' bagian pertama

Memerah ASI dengan Tangan

6. Dengan ibu jari di tepi luar areola sisi atas dan telunjuk di tepi luar areola sisi lainnya, tekan ke arah dada!
7. Peras areola dengan ibu jari dan telunjuk, lalu longgarkan tekanan!
8. Ulangi gerakan 'tekan-peras-longgarkan' di sekeliling areola dari semua sisi!

Flipchart 'Memerah ASI dengan Tangan' bagian kedua

dan mungkin juga untuk K-23 'Langkah-langkah Memerah ASI'

Memerah ASI

- * Kapan atau pada situasi seperti apa seorang ibu harus memerah ASI-nya?
- * Mengapa?

Flipchart pertanyaan diskusi pleno

Diskusi Kelompok (10 menit)

1. Pelajari pernyataan langkah memerah ASI pada setiap kartu!
2. Diskusikan dan sepakati bagaimana susunan urutan langkah-langkah memerah ASI yang benar!
3. Tempelkan hasilnya pada kertas *flipchart* yang disediakan!

Flipchart instruksi diskusi kelompok

ASI Eksklusif bagi Ibu yang Bekerja

LEMBAR INFORMASI

Digunakan untuk Modul :

- ☒ K-24 Tetap ASI Saja, Meski Bekerja;
- ☒ K-25 Memberi ASI Saat Ibu Bekerja.

TERDAPAT beberapa cara bagi ibu untuk mempertahankan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya. Berikut adalah saran-saran bagi ibu bekerja:

Jika memungkinkan, bawalah bayi ke tempat bekerja!

Jika tempat kerja dekat dengan rumah, ketika jam istirahat:

- ☒ Ibu pulang untuk menetek, atau
- ☒ Seseorang mengantarkan bayi untuk diteteki.

Jika tempat kerja jauh dari rumah:

- ☒ Beri ASI saja sesering mungkin selama cuti!
Hal ini akan memberikan manfaat menyusui bagi bayi, dan meningkatkan persediaan ASI. Dua bulan pertama adalah masa menyusui yang paling penting.
- ☒ Jangan beri ASI dengan botol susu, gunakan cangkir!
Bahkan bayi yang sangat mungil pun dapat minum dari cangkir. Kira-kira seminggu sebelum kembali bekerja, luangkan waktu untuk mengajari pengasuh bayi dan bayi minum dari cangkir!
Botol susu akan memuaskan bayi menyedot, sehingga tidak akan membuatnya ingin menetek. Bahkan akan membuatnya malas menetek, sehingga mengurangi persediaan ASI
- ☒ Teteki pada malam hari, pagi hari, dan kapan saja pada saat berada di rumah!
Hal ini akan mempertahankan persediaan ASI, sambil tetap memberikan manfaat ASI kepada bayi. Banyak bayi yang menyusui lebih banyak di malam hari; lebih banyak tidur di siang hari (sehingga lebih sedikit membutuhkan menyusui di siang hari).
- ☒ Segera berlatih pemerah ASI setelah melahirkan
Hal ini akan membuat ibu lebih mudah dan terbiasa melakukannya nanti ketika diperlukan.
- ☒ Perah ASI sebelum berangkat kerja, dan berikan ASI kepada pengasuh untuk diberikan kepada bayi!
ASI yang diperah di pagi hari atau sebelum berangkat bekerja akan lebih segar untuk diberikan kepada bayi. Jangan memanaskan ASI! Panas akan merusak zat-zat penting dalam ASI.
- ☒ Teteki bayi setelah pemerah ASI!
Sedotan bayi menyusui lebih efektif dibandingkan dengan pemerahan ASI, sehingga bayi akan memperoleh bagian ASI yang tidak dapat/sulit diperah (termasuk sebagian ASI yang sangat kaya akan lemak dan energi)

- ☑ Ajari pengasuh memberi ASI dengan cangkir secara benar dan cermat!
Ajari cara memberi ASI dengan cangkir (bukan botol)! Cangkir lebih bersih dan tidak memuaskan kebutuhan untuk menyedot, sehingga bayi akan sangat ingin menyusu ketika ibu di rumah. Hal ini akan merangsang persediaan ASI.
Ajari pengasuh memberikan semua ASI yang disediakan untuk satu kali minum pada satu waktu! Tidak boleh disimpan untuk diberikan nanti dan tidak boleh memberikan sedikit ASI setiap kalinya.
- ☑ Di tempat kerja, perahlah ASI 2-3 kali (selang 3 jam sekali)
Hal ini akan menjaga persediaan ASI tidak menurun, membuat ibu lebih nyaman dan mengurangi 'kebocoran' ASI.
Gunakan wadah yang dapat ditutup rapat, dan simpan di tempat yang dingin/sejuk!
Jika tidak dapat menyimpan ASI, buanglah! Bayi tidak akan kehilangan apapun, dan persediaan ASI akan tetap tinggi.

Memberi ASI Saat Ibu Bekerja

Pemberian ASI hasil perahan kepada bayi JANGAN menggunakan botol/dot! Pemberian ASI dengan botol/dot akan menyebabkan bayi 'bingung puting'. Kebutuhan bayi untuk menyedot akan terpenuhi oleh botol sehingga bayi tidak berminat lagi menetek. Jika ini terjadi, maka produksi ASI akan berkurang.

Pemberian ASI perahan yang benar adalah dengan menggunakan cangkir. Bayi yang mungil sekalipun dapat belajar minum dari cangkir. Cara lainnya adalah menggunakan sendok. Berikan ASI perahan kepada bayi dengan menggunakan cangkir atau sendok, sehingga bila saatnya ibu menyusui langsung, bayi tidak akan menolak menyusu.

Pemberian ASI dengan sendok biasanya kurang praktis dibandingkan dengan cangkir, karena membutuhkan waktu yang lebih lama. Namun, pada keadaan di mana bayi membutuhkan hanya sedikit ASI, atau bayi sering tersedak/muntah, maka lebih baik bila ASI perahan diberikan dengan menggunakan sendok.

Cara Pemberian ASI Perahan dengan Menggunakan Cangkir:

1. Pengasuh (yang memberi minum bayi), duduk dengan memangku bayi
2. Punggung bayi dipegang dengan lengan
3. Cangkir diletakkan pada bibir bawah bayi
4. Lidah bayi berada di atas pinggir cangkir dan biarkan bayi menghisap ASI dari dalam cangkir (saat cangkir dimiringkan)
5. Beri sedikit waktu istirahat setiap kali menelan.

Perhatikan!

Cara pemberian ASI dengan menggunakan cangkir, sengaja tidak dibahas dalam paket modul kegiatan.

Paket modul kegiatan hanya akan mempromosikan penggunaan cangkir untuk memberikan ASI perahan, tetapi tidak mengajarkannya.

Anda tidak diminta untuk mengajari ibu mengenai pemberian ASI dengan cangkir. Jika ada kebutuhan dari masyarakat mengenai keterampilan cara memberikan ASI dengan cangkir, rujuklah ke Konselor Laktasi, atau Bidan Delima! Jika tidak ada Konselor Laktasi atau Bidan Delima di sekitar Anda, rujuklah ke puskesmas atau tempat pelayanan kesehatan terdekat!

Bagaimana ASI perahan Disimpan dan Digunakan Kembali?

ASI dapat disimpan untuk digunakan pada bayi selama ibu bekerja. Wadah untuk menyimpan ASI sebaiknya terbuat dari kaca/gelas, dan tertutup rapat (udara tidak dapat masuk), dan usahakan tidak terkena cahaya matahari langsung. Untuk ketahanan ASI yang disimpan, perhatikan hal-hal berikut:

- ☑ ASI dapat bertahan selama **± 6-8 jam** jika disimpan pada suhu ruangan (**maksimal 25° Celcius**). Suhu ruangan **lebih dari 25° Celcius** tidak aman untuk menyimpan ASI. Selubungi wadah penyimpanan ASI dengan handuk basah/dingin untuk menghindari suhu yang terlalu panas!
- ☑ ASI dapat bertahan selama **± 24 jam**, jika disimpan pada wadah khusus (tas atau termos) yang diselubungi **es batu atau es balok**.
- ☑ ASI dapat bertahan selama **± 5 hari**, jika disimpan di dalam kulkas, pada suhu **4° Celcius**. Usahakan menyimpan wadah ASI di bagian paling dalam kulkas (dekat dengan dinding bagian belakang), karena bagian inilah yang paling dingin. Kulkas yang sering dibuka-tutup akan mempengaruhi suhu di dalam kulkas tersebut, sehingga menyimpan di bagian terluar tidak menjamin kestabilan suhu.
- ☑ ASI dapat bertahan selama **± 2 minggu**, jika disimpan di *freezer* dalam kulkas, pada suhu **-15° Celcius**. Jika menggunakan kulkas yang *freezer*-nya terpisah (memiliki pintu tersendiri), dapat bertahan selama **± 3-6 bulan**.

Setelah disimpan selama beberapa lama, maka untuk menggunakannya kembali perhatikan panduan menghangatkan ASI berikut ini:

- ☑ Hangatkan wadah ASI dengan mengalirinya dengan air hangat, atau merendam sebagian wadah dalam air hangat. Usahakan agar bagian atas wadah (bagian yang ditutup rapat) tidak terkena air hangat tersebut!
- ☑ Jika dikeluarkan dari *freezer* (ASI dalam keadaan beku), simpan terlebih dahulu di kulkas selama beberapa jam hingga tampak mulai mencair sebelum dihangatkan.
- ☑ Jangan memanaskan ASI pada suhu yang sangat tinggi (direbus pada air mendidih), karena akan merusak kandungan di dalam ASI!

Mengapa Menggunakan Cangkir?

- ☑ Cangkir mudah dibersihkan dengan sabun dan air bersih, jika tidak mungkin merebusnya.
- ☑ Cangkir tidak akan dibawa-bawa kemana-mana dalam waktu cukup lama, sehingga kurang memberi waktu bagi bakteri untuk berkembang biak.
- ☑ Bayi tidak dapat minum sendiri dari cangkir sehingga pasti akan ada orang yang memegang bayi, memperhatikan bayi, menatap bayi (kontak mata), dan berinteraksi dengan bayi. Hal yang dibutuhkan bagi perkembangan kecerdasan intelegensia (melalui kontak mata) dan kecerdasan emosional bayi.
- ☑ Minum dari cangkir tidak menggantikan kegiatan menyedot pada kegiatan menetek, sehingga bayi tetap akan bersemangat untuk menetek. Ketika ibu kembali dari bekerja, bayi akan sangat ingin menetek karena kebutuhan untuk menyedotnya belum terpenuhi. Hal ini akan merangsang produksi ASI, sehingga ibu tetap dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang banyak.
- ☑ Penggunaan cangkir untuk memberikan ASI perahan kepada bayi akan melatih bayi mengendalikan seberapa banyak ASI yang diteguknya.

Beberapa kelemahan penggunaan botol susu

- ☑ **Lebih sulit dibersihkan.** Setelah digunakan, botol susu tidak bisa hanya dicuci dengan sabun, tetapi selanjutnya harus disterilkan dengan cara merebusnya. Karena sebagian besar botol susu terbuat dari plastik, maka jenis plastik yang digunakan terkadang dapat bereaksi terhadap panas, ketika direbus dalam air.
- ☑ **Lebih rentan terkontaminasi bakteri.** Susu yang sudah dimasukkan ke dalam botol, biasanya digunakan/dibiarkan dalam waktu yang cukup lama. Hal ini akan berakibat kemungkinan berkembangnya bakteri semakin tinggi. Susu yang dalam botol merupakan tempat ideal berkembangnya berbagai bakteri.
- ☑ **Bayi kurang perhatian.** Ketika menggunakan botol, bayi seringkali ditinggal sendirian, sehingga bayi kemungkinan kekurangan perhatian dari sang ibu, ayahnya, atau orang lain di sekitarnya. Kurangnya berinteraksi dengan orang lain dapat menyebabkan terganggunya perkembangan psikologis anak.
- ☑ **Dapat mengurangi produksi ASI.** Karena lebih sering menggunakan botol, maka rangsangan sensorik dari mulut bayi ke payudara ibu akan melemahkan produksi hormon prolaktin, sehingga dapat berakibat menurunnya produksi ASI.
- ☑ **Dapat menyebabkan bayi bingung puting.** Menyedot dari botol susu akan terasa lebih mudah bagi bayi, sehingga ketika bayi menyedot dari payudara ibu, bayi akan merasa lebih sulit, dan akhirnya tidak mau menyusu dari payudara ibu. Istilah bingung puting seringkali dijelaskan sebagai kebingungan bayi terhadap proses menyedot ASI dari payudara ibu, karena terlanjur terbiasa dengan menyedot susu dari botol.

Anda akan perlu menambahkan beberapa hal kepada para peserta, ketika menggunakan modul K-25 'Memberi ASI Saat Ibu Bekerja':

Kelemahan 'Penggunaan Botol'

- # Lebih sulit dibersihkan. Harus selalu disterilkan dengan merebusnya.
- # Cenderung dibawa-bawa dalam waktu cukup lama, sehingga memungkinkan bakteri berkembang biak.
- # Bayi cenderung ditinggal sendiri dengan botol susu. Tidak mendapat perhatian, tidak ada kontak mata dan interaksi dengan orang lain.

Kelemahan 'Penggunaan Botol'

- # Kebutuhan 'menyedot' dipenuhi oleh botol susu, bayi menjadi malas menetek. Produksi ASI tidak dirangsang, sehingga ASI yang dihasilkan akan lebih sedikit.
- # Bayi tidak menyedot sekuat jika menetek, menyebabkan bayi bingung puting ketika diteteki. ASI yang diterimanya akan menjadi lebih sedikit.

Daftar Pustaka

- Best Start: Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre. 2007. **Breastfeeding - Guidelines for Consultant's**. <http://beststart.org/resources/breastfeeding/index.html>
- Best Start: Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre. 2007. **Guidelines for Nursing Mothers**. <http://beststart.org/resources/breastfeeding/index.html>
- Breastfeeding Manifesto. 12 Februari 2008. **Breastfeeding Manifesto Coalition**. http://www.breastfeedingmanifesto.org.uk/doc/publication/get%20involved_1177588735.doc
- Canada Prenatal Nutrition Program. 2002. **A Practical Workbook to Protect, Promote and Support Breastfeeding in Community Based Projects**. Canada: Minister of Public Works and Government Services Canada
- CARE. Tanpa tahun. **Empat Belas Bahaya Pemberian Susu Formula - Daftar ringkasan hasil penelitian dan penjelasannya**
- Cox, Sue (terjemahan Juliska Gracinia). 2004. **Breastfeeding with Confidence - Panduan untuk belajar menyusui dengan percaya diri**. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Departemen Kesehatan RI & Japan International Cooperation Agency (JICA). 1997. **Buku Kesehatan Ibu dan Anak**. Indonesia
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2007. **Pelatihan Konseling Menyusui - Panduan Pelatih**. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2007. **Pelatihan Konseling Menyusui - Panduan untuk Peserta**. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, USAID Indonesia, Health Services Program (HSP). 2006. **Desa Siap Antar Jaga (SiAGa) - Bahan Acuan**. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI, USAID Indonesia, Health Services Program (HSP). 2006. **Desa Siap Antar Jaga (SiAGa) - Pegangan Fasilitator Desa**. Jakarta
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2006. **Ibu Sehat, Bayi Sehat**. Jakarta
- Direktorat Promosi Kesehatan, Dirjen Kesehatan Masyarakat, Depkes RI. 2000. **Mendapatkan ASI: Hak Azasi Bayi - Memberikan ASI: Hak Azasi Ibu**. Jakarta
- Heather Welford (terjemahan Ayudiah Pitaloka). 2001. **Menyusui Bayi Anda**. Jakarta: Dian Rakyat
- Hood, Ron. 7 Maret 2008. **Survival: The Last Laugh**. <http://www.survival.com/bookch1a.htm>

- Judhiastuty Februhartanty. 2008. **Peran Ayah dalam Optimalisasi Praktek Pemberian ASI: Sebuah Studi di Daerah Urban Jakarta** - Risalah Disertasi. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan, Departemen Kesehatan RI, Badan Kerja Peningkatan Penggunaan ASI (BK PP-ASI), International Baby Food Action Network (IBFAN), WHO/ UNICEF/PATH. 2003. **Kode dalam Kartun** - Kode Internasional Pemasaran Pengganti ASI Dalam Kartun. Jakarta
- Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. 31 Januari 2008. **Ibu Negara Serukan Inisiasi Menyusui Dini**. <http://www.menkokesra.go.id/content/view/4987/39>
- LINKAGES, SARA, USAID, AED. April 2004. **Guideline for Appropriate Complementary Feeding of Breatfeed Children 6-24 Months of Age** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. July 2003. **Birth, Initiation of Breastfeeding, and the First Seven Days after Birth** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. June 2003. **Meeting the Iron Requirements of Infants and Young Children** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. June 2004. **Recommended Practices to Improve Infant Nutrition during the First Six Months** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. March 2006. **Feeding Low Birthweight Babies** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. November 2006. **Feeding Infants and Young Children During and After Illness** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- LINKAGES, USAID, AED. October 2001. **Breastmilk: A Critical Source of Vitamin A for Infants and Young Children** - Facts for Feeding. Washington DC, <http://linkagesproject.org>
- La Leche League - USA. 23 Februari 2008. **2007 World Breastfeeding Week Celebrations Event Planner's Checklist**. http://www.llusa.org/wbw/kit/2008/Event_Planners_Checklist_2008.pdf
- Lely Nurlely, dkk. 2005. **Menyiapkan Anak Balita yang Sehat dan Berkualitas** - Materi Dasar Promosi. Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, Direktorat Kelangsungan Hidup Ibu, Bayi dan Anak
- Lim, Robin (terjemahan Tony Suriajaya). 2007. **ASI Eksklusif Dong!** - Buku untuk para Ayah. Bali: Yayasan Bumi Sehat, Half Angel Press
- Newman, Jack. 14 Januari 2008. **More and more Breastfeeding Myths**. <http://www.thebirthden.com/Newman.html>
- Perkumpulan Perinatologi Indonesia (PERINASIA). Tanpa tahun. **Perawatan Bayi Berat Lahir Rendah dengan Metode Kangguru** - Bahan Bacaan dan Petunjuk Praktis
- Poerwo Sudarmo, Djaeni Sediaoetama A. 1987. **Ilmu Gizi**. Jakarta: Dian Rakyat
- Rulina Suradi, dkk. 2007. **Manajemen Laktasi**. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia (Perinasia)
- Rulina Suradi. 13 Februari 2008. **Faktor Protektif Di Dalam Air Susu Ibu (1-4)**. <http://>

www.idai.or.id/hottopics/detil.asp?q=111

The United States Departement of Agriculture (USDA), Food and Nutrition Services. 1996. **Community Nutrition Action Kit: For People Where They Live, Learn & Play.** <http://www.fns.usda.gov/TN/Resources/cnak.html>

Utami Roesli. 2000. **Mengenal ASI Eksklusif - Seri 1.** Jakarta: Trubus Agriwidya.

World Health Organization. 2006. **WHO Child Growth Standards:** length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-forheight and body mass index-for-age: methods and development. http://www.who.int/nutrition/media_page/en/

_____. 7 Maret 2008. **Survival Skills.** http://en.wikipedia.org/wiki/survival_skills

_____. 15 Mei 2008. **Breast Anatomy Research.** <http://www.medelabreastfeedingus.com/for-professionals/cbe-information/106/breast-anatomy-research>

Catatan:

(Gunakan untuk mencatat hal yang Anda anggap perlu)

Kumpulan Lagu/Permainan untuk Selingan Kegiatan Belajar

PERLEKATAN YANG BENAR

3 3 4 5 | 5 6 5 | 4 3 5 5 4_3 4

Badan Bayi menghadap pada perut I - bu
Ma-ma

2 2 3 4 | 4 6 5 | 4 3

Mulut Bayi terbuka lebar

3 3 4 5 | 5 6 5 | 7 1 7 1 6 6

Dagu bayi menempel pada tetek Ibu

1 7 6 6 5 5 | 6 5 4 3 4 3 2 1

Areola bawah masuk dalam mulut bayi

3 3 4 5 5_6 5 | 4 3 5 5 4 3 4

Bibir bawah ba-yi nampak ke a-rah luar

2 2 3 4 5 4 | 7 7 1 7 6 5

Telinga ba-hunya satu garis lurus

3 4 5 5_6 5 | 1 7 1 7 6 6

Kepala ba -yi agak mene-ngadah

1 7 6 5 | 5 6 5 4 3 2 1

Bayi tenang Ke- tika menyusu

1 6 6 7 2 1 5 5 | 3 5 4 3 4 6 5

I-tulah tanda - tanda perlekatan yang benar

1 6 7 2 1 5 5 | 5 5 5 6 1 7 2 1

I-kutilah se-lalu bayi ibu akan sehat

SUSU SAYA ASI

(Lagu Topi Saya Bundar)

Susu saya ASI
ASI susu saya
Kalau tidak ASI
Bukan susu saya

MARINA MENARI

(Lagu & Gerak)

Marina Menari
Di atas Menara
Di atas Menara
Marina Menari

Panduan Gerakan:

Marina = Tangan silang di depan dada
Menari = Gerak tari sederhana
Di atas = Kedua tangan memegang pundak masing-masing
Menara = Kedua tangan di atas kepala

FRUIT SALAD

Water melon... water melon
Papayas.... papayas
Banana, banana
Banana, banana
Fruit Salad... fruit salad

TERINGAT S'LALU

Teringat pada suatu WAKTU
Keberjalan-jalan di muka RUMAHmu
Rasa berdebar dalam HATiku
Ingin kuberTEMU
Sekilas nampaklah engkau dibalik PINTU
Tersenyum dikau menusuk HATiku
Apa daya sejak saat ITU
Nurani terganggu disetiap WAKTU
Teringat slalu pada SENYUMmu
Ingin lekas LALU

NENEK MOYANG PELAUT

Nenek Moyangku Orang Pelaut
Punya Senjata Di Bawah Perut
Bisa Menegang Bisa Mengkerut
Sekali Tembak Perutnya Gendut

SUSU ASI

(Lagu CUCAK RAWA)

Susune susune susu ASI
Deredengdeng.....
Bayi ASI sehat dan cerdas
Pagi....siang.....sore.....dan malam
ASI saja tanpa tambahan
Enam bulan ASI Eksklusif

TUKANG KAYU

Katakan padaku hei tukang kayu
Bagaimana caranya menjadi sehat
Goyang kanan.....Goyang kiri
Angkat kanan.....Angkat kiri
Goyang ke kanan....Goyang ke kiri

JARI-JARI

Ini namanya jari jempol
Ini namanya jari jempol
Apa kata jari jempol sayang
Kalau belajar jangan ngompol

Ini namanya jari tunjuk
Ini namanya jari tunjuk
Apa kata jari tunjuk sayang
Kalau belajar jangan ngantuk

Ini namanya jari tengah
Ini namanya jari tengah
Apa kata jari tengah sayang
Kalau belajar jangan lengah

Ini namanya jari manis
Ini namanya jari manis
Apa kata jari manis sayang
Kalau belajar jangan pipis

Ini namanya jari klingking
Ini namanya jari klingking
Apa kata jari klingking sayang
Kalau belajar jangan kencing

TEPUK ASI EKSKLUSIF

Kalau kau suka ASI tepuk tangan
(Tepuk tangan) Prok... Prok... Prok
Untuk ASI Eksklusif tepuk tangan
(Tepuk tangan) Prok... Prok... Prok
Kalau kita punya bayi, berikan hanya ASI
Untuk ASI Eksklusif tepuk tangan
(Tepuk tangan) Prok... Prok... Prok

OO... AIR SUSU IBU

(Reff Selingkuh : MATA)

O..O air susu ibu
Sangat bermanfaat
Bagi bayi kita
Agar tumbuh sehat

O..O smua berkat ASI
Murah sehat bergizi
Anak jadi cerdas
Dan penuh kreasi

SAYANGI AKU

(Kangen Band)

Ibuku sayangilah aku
Karena akulah bayimu

Ibuku cintailah aku
Berikan gizi utama untukku

Berkanlah aku ASI
Sampai umur enam bulan
ASI Eksklusif terbaik
Bagi bayi Indonesia

ASI Terbaik Untuk Bayi (\pm 15-30 menit)

Permainan ini dapat menyegarkan suasana, jika peserta sudah tampak lelah atau mengantuk. Peserta akan diminta untuk berdiri sesuai instruksi yang akan diberikan. Gerakan berdiri dan duduk sambil mendengarkan instruksi dapat membantu mengembalikan konsentrasi peserta.

Aturan Main:

1. Bentuk kelompok, dengan cara peserta diminta untuk berhitung, dari ujung sebelah kanan atau kiri (satu, dua, tiga, empat). Setelah orang keempat, hitungan dimulai lagi dari satu.
2. Bila disebut AIR SUSU IBU; semua peserta dengan no. 1 harus berdiri.
3. Bila disebut TERBAIK UNTUK BAYI; semua peserta dengan no. 2 harus berdiri.
4. Bila disebut SUSU SAPI; semua peserta dengan no. 3 harus berdiri.
5. Bila disebut HANYA UNTUK BAYI SAPI; semua peserta dengan no. 4 harus berdiri.
6. Bila disebut Air Susu Ibu Terbaik Untuk Bayi, Susu Sapi Hanya Untuk Bayi : No 1, 2, 3, 4 harus Berdiri, bila SALAH diberi hukuman.

Angkat Tangan (\pm 5-10 menit)

Peserta akan diminta mengangkat tangan sesuai instruksi dari fasilitator. Permainan ini dapat membantu menyegarkan peserta, tanpa harus merubah posisi atau mengatur ulang ruangan. Peserta tetap dapat di tempat duduknya.

Aturan Main

1. Kalau Fasilitator menyebut “He!”, peserta harus mengangkat tangan kanan.
2. Kalau Fasilitator menyebut “Hallo!”, peserta harus mengangkat tangan kiri.
3. Fasilitator tinggal menyebut “He”, “Hallo”, dan seterusnya hingga suasana terasa ramai dan bersemangat.

Variasi

- ☒ Fasilitator dapat mengganti kata “He!” dengan kata “LAKTASI”, dan mengganti kata “Hallo!” dengan kata “ASI”.
- ☒ Fasilitator dapat juga menambahkan kata “SEHAT”, dan peserta diminta untuk mengangkat tangan kanan dan kiri bersamaan dengan serong badan ke kanan dan ke kiri