

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)



**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF DALAM RANGKA
MENINGKATKAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DAN MENINGKATKAN
DERAJAT KESEHATAN BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG
KITRI, MARGAHAYU, BEKASI TIMUR**

**PRODI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
JAKARTA
2019**

HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI Dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

1. Ketua Pelaksana :

a. N a m a : Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.

b. Pangkat/golongan : Asisten Ahli

2. Anggota :

a. Anggota pelaksana : 2 Orang Dosen dan 2 anggota mahasiswa

b. Anggota pelaksana : 1. Ns. Renta Sianturi, S. Kep.,M. Kep.,Sp.Ji

2. Ns. Rohayati, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Komunitas

Pembantu Pelaksana : 2 Orang Mahasiswa

1) Evita Salsya Destia 201701017

2) Julianti Tri Anggraini 201701019

3. Jangka Waktu Kegiatan : 1 Minggu.

4. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

5. Jumlah Peserta : 2 Orang

6. Biaya yang Diperlukan : Rp. 17. 150.000,00.

Menyetujui,
Ketua STIKes Mitra Keluarga

(Susi Hartati, S.Kp, Ns., M.Kep., Sp. Kep. An.)

Jakarta, 9 September 2019
Ketua Pelaksana

(Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.)

HALAMAN SAMPUL		i
HALAMAN PENGESAHAN		ii
DAFTAR ISI		iii
BAB I: PENDAHULUAN		
Judul		1
Analisis Situasi		1
Permasalahan Khalayak Sasaran		3
Manfaat dan Tujuan yang diharapkan		3
BAB II		
Lokasi Khalayak Sasaran		5
Sasaran		5
Solusi Permasalahan		5
Tim Pelaksana		5
Aktivitas dan metode Pelaksanaan		6
Rancangan Evaluasi		7
Rencana Anggaran		7
BAB III		
KESIMPULAN DAN SARAN		8
LAMPIRAN		9

BAB I

PENDAHULUAN

A. JUDUL

Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

B. ANALISIS SITUASI

Derajat kesehatan masyarakat yang tinggi merupakan suatu prakondisi untuk meningkatkan produktifitas sumber daya manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor pangan (unsur gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, unsur gizi memegang peranan yang paling penting. Orang tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi, karena mudah terkena infeksi dan jatuh sakit (Notoadmojo, 2003).

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi pada balita. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh kekurangan gizi tersebut, dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit degeneratif pada saat dewasa.

Usia 0-24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak balita memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak balita pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa yang akan datang (Republik Indonesia, 2013).

Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, WHO/Unicef merekomendasikan tiga hal penting yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir. Kedua memberikan hanya Air Susu Ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (PP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan (Roesli, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, kami terdorong untuk melakukan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Karang Kitri Wilayah Bekasi Timur. Pengabdian ini merupakan *pilot project* sebagai upaya Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat melalui revitalisasi Puskesmas sehingga Puskesmas tersebut bisa berperan sebagai pusat ASI eksklusif maupun MP-ASI sehat dalam rangka optimalisasi yang bertujuan dalam upaya preventif dalam menurunkan prevalensi balita dengan gizi di wilayah Karang Kitri Bekasi Timur. Pilot project ini harapannya bisa berkesinambungan dan bisa sebagai rekomendasi Pemerintah dalam menentukan kebijakan selanjutnya.

C. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Pengaturan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk: menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya; memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya; dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah terhadap ASI eksklusif.

ASI mengandung kolostrum yang kaya antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga. Hari keempat sampai dengan hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalori lebih tinggi dengan warna susu lebih putih. Selain mengandung

zat-zat makanan, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus.

Menurut Profil Kesehatan provinsi Jawa Barat Tahun 2017 cakupan ASI eksklusif di Jawa Barat baru mencapai 53,0%. Menurut Kabupaten Kota, kisaran cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 mencapai 53,97% yang masih berada dikisaran terendah di Jawa Barat. Oleh karena itu perguruan tinggi perlu bermitra dengan Puskesmas dalam melakukan PKM sebagai upaya meningkatkan program promosi kesehatan untuk masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan masalah yang mendasari pentingnya penyuluhan ini adalah:

1. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai ASI eksklusif dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan bayi.
2. Masih rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan mengenai ASI eksklusif dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan bayi.

D. Rumusan Masalah :

Dari masalah yang teridentifikasi, maka dapat dirumuskan masalah yang hendak diselesaikan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah:

Bagaimanakah cara meningkatkan pengetahuan masyarakat ASI eksklusif dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan bayi di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

E. MANFAAT DAN TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Tumbuhnya partisipasi aktif masyarakat dalam mengatasi masalah gizi pada bayi.
2. Ibu terampil dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi.
3. Menurunkan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk.
4. Menurunkan prevalensi kejadian kesakitan pada anak bayi.

Manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini adalah:

1. Masyarakat Wilayah Bekasi Timur memperoleh pengetahuan tentang ASI eksklusif.
2. Memberdayakan masyarakat dalam rangka optimalisasi gerakan aktif dalam mengatasi masalah gizi pada bayi.

BAB II

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Lokasi Khalayak Sasaran

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di rumah warga wilayah Karang Kitri Bekasi Timur.

B. Sasaran

Khalayak sasaran pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah ibu post partum yang berjumlah 2 orang.

C. Solusi Permasalahan

Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah rendahnya tingkat penyuluhan kesehatan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, kerangka pemecahan masalah secara operasional sebagai berikut:

1. Melakukan kontrak program dengan ibu post-partum.
2. Memberikan materi penyuluhan kesehatan mengenai ASI Eksklusif.

D. Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan terdiri 2 orang dosen dan 1 orang mahasiswa Prodi DIII Keperawatan STIKes Mitra keluarga.

Tim Dosen terdiri dari :

1. Ns. Lina Herida Pinem, S.Kep.,M.Kep.
2. Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa.
3. Ns. Rohayati, M.Kep, Sp. Kep. Kom.

Mahasiswa terdiri dari :

1. Evita Salsya Destia	201701017
2. Julianti Tri Anggraini	201701019

E. Aktivitas dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian direncanakan dari bulan Agustus, dengan uraian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kegiatan dan Metode Pelaksanaa

No	Kegiatan	Agustus			
		Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
Persiapan kegiatan:					
1.	Pembuatan Proposal				
2.	Observasi Lapangan				
Pelaksanaan Kegiatan:					
1.	Sosialisasi				
2.	Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif.				
Pembuatan Laporan					

Tahapan kegiatan yang sudah dilaksanakan dan hasil antara lain:

Tabel 1.2 Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu	Hasil	Ket.
1.	Penyuluhan kesehatan ASI eksklusif dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur	09.00 – 09.45	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tercapai dengan baik.	

F. Rancangan Evaluasi

Adapun hasil yang dievaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai ASI eksklusif dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan bayi adalah sebagai berikut:

1. Ibu mampu menjelaskan kembali definisi ASI eksklusif.
2. Ibu mampu menjelaskan manfaat dari ASI eksklusif untuk bayi.
3. Ibu mampu menjelaskan manfaat dari ASI eksklusif untuk ibu.
4. Ibu mampu menjelaskan dari kandungan ASI eksklusif.
5. Ibu mampu menjelaskan dari cara penyimpanan ASI.

G. Rencana Anggaran

Tabel 1.3 Rincian Biaya

ANGGARAN BELANJA				
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) TAHUN AKADEMIK 2018/2019				
PRODI SI KEPERAWATAN STIKES MITRA KELUARGA				
Judul PKM		Penyuluhan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Dalam Rangka Meningkatkan Kesuksesan Pemberian ASI dan Meningkatkan Derajat Kesehatan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kiri, Margahayu, Bekasi Timur		
Khalayak sasaran		: Ibu Menyusui Di Puskesmas Karang Kiri Margahayu Bekasi Timur		
Tempat PKM		: Puskesmas Karang Kiri Margahayu Bekasi Timur		
Dosen		: 1. Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J 2. Ns. Rohayati, M.Kep., Sp.Kep.Ke Evita Salsya Destia (201701017)		
Mahasiswa		Julianti Tri Anggraini (201701019)		
No	Uraian	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Total (Rp)
1	Persiapan Pelaksanaan Kegiatan			
	a. Pembuatan Proposal			
	1) Pembelian kertas A4 80 gram	6 rim	45,000.00	270,000.00
	2) Pembelian catridge b/w	3 buah	275,000.00	825,000.00
	3) Pembelian catridge warna	3 buah	275,000.00	825,000.00
	4) Pembelian CD-RW	10 buah	15,000.00	150,000.00
	5) Pembelian Amplop Besar	1 kotak	20,000.00	20,000.00
	6) Pembelian Baterai Kamera	4 buah	20,000.00	80,000.00
	7) Pembelian Baterai Wireless	4 buah	20,000.00	80,000.00
	b. Penggandaan Proposal	6 Paket	35,000.00	210,000.00
2	c. Konsumsi Briefing Panitia	4 Paket	50,000.00	200,000.00
	d. Transport Kendaraan survei	2 keg	250,000.00	500,000.00
	Pelaksanaan Kegiatan			
	a. Konsumsi acara	68 Paket	35,000.00	2,380,000.00
	b. ATK	68 Paket	20,000.00	1,360,000.00
	c. Penggandaan materi penyuluhan	100 Paket	10,000.00	1,000,000.00
	d. Penggandaan leaflet	100 Paket	4,000.00	400,000.00
	e. Penggandaan kunsioner	150 Paket	6,000.00	900,000.00
	f. Sewa Tempat	1 keg	500,000.00	500,000.00
	g. Obat-obatan	1 keg	500,000.00	500,000.00
3	h. Sewa Manekin (4 set)	4 keg	500,000.00	2,000,000.00
	i. Sewa LCD dan Proyektor	1 keg	500,000.00	500,000.00
	j. Sewa sound system	1 keg	500,000.00	500,000.00
	k. Pembuatan media booklet	2 buah	350,000.00	700,000.00
	l. Doorprize	10 buah	50,000.00	500,000.00
	m. Biaya transportasi pelaksanaan	4 orang	250,000.00	1,000,000.00
	Pembuatan Laporan			
	a. Konsumsi Evaluasi Rapat dengan pihak puskesmas	20 Paket	50,000.00	1,000,000.00
	b. Penggandaan Laporan	15 eksl	50,000.00	750,000.00
	TOTAL			17,150,000.00

Bekasi, 9 Mei 2019

Mengetahui Ketua PSM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J	Mengetahui Ketua PKM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J
Wakil Ketua I <i>[Signature]</i> R. Yeni Maufiawati, S.Kep., M.Kep	Mengetahui Ketua STIKES <i>[Signature]</i> Susi Hartati, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep.An
Mengetahui Ketua PSM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J	Mengetahui Ketua PKM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J
Mengetahui Ketua PSM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J	Mengetahui Ketua PKM <i>[Signature]</i> Ns. Renta Sianturi, M.Kep., Sp.Kep.J

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara Ibu melalui proses menyusui (Khasanah, 2011). ASI merupakan makanan yang disiapkan untuk bayi mulai masa kehamilan payudara sudah mengalami perubahan untuk memproduksi ASI. Makanan-makanan yang diramu menggunakan teknologi modern tidak bisa menandingi keunggulan ASI karena ASI mempunyai nilai gizi yang tinggi dibandingkan dengan makanan buatan manusia ataupun susu yang berasal dari hewan sapi, kerbau atau kambing.

Pemberian ASI dapat menurunkan risiko penyakit infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, haemophilus influenza, meningitis, dan infeksi saluran kemih. Bayi yang tidak diberi ASI akan rentan terhadap penyakit infeksi. Kejadian bayi dan balita menderita penyakit infeksi yang berulang akan mengakibatkan terjadinya balita dengan gizi buruk dan kurus.

B. SARAN

Setelah menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini, penulis memberikan beberapa saran yang dapat dilaksanakan pada waktu mendatang:

1. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilakukan secara kontinu dengan cara menjangkau masyarakat yang lebih luas lagi sehingga yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan tentang ASI eksklusif dalam rangka meningkatkan kesuksesan pemberian ASI dan meningkatkan derajat kesehatan bayi.
2. Dilakukan penelitian sebagai evaluasi dan pemantauan lebih lanjut terhadap dampak dari penyuluhan yang sudah diberikan terhadap masyarakat.



SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP): ASI EKSKLUSIF

Disusun Oleh

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA

JAKARTA

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Diagnosa Keperawatan : Defisiensi Pengetahuan Berhubungan Dengan Kurangnya Informasi.

Topik : ASI Eksklusif.

Sasaran : Ibu *Post-Partum*.

Waktu : 27 Agustus 2019 (09.00 – 09.45 WIB).

Tempat : UPTD Puskesmas Karang Kitri, Margahayu, Bekasi Timur.

TIU	TIK	MATERI	KBM		METODE	ALAT PERAGA	EVALUASI
			Mahasiswa	Peserta			
Setelah dilakukan penyuluhan selama 1x20 menit, ibu <i>post-partum</i> memahami	Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 20 menit diharapkan Ibu <i>post-partum</i> mampu :	1. Menjelaskan definisi ASI Eksklusif. 2. Menjelaskan manfaat ASI untuk bayi.	Pembukaan (10 menit) 1. Salam pembuka 2. Perkenalan 3. Kontrak	} Menjawab salam	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab	1. <i>Leaflet</i>	1. Menjelaskan definisi ASI Eksklusif. 2. Menjelaskan manfaat ASI untuk bayi.

tentang ASI Eksklusif.	1. Menjelaskan definisi ASI Eksklusif. 2. Menjelaskan manfaat ASI untuk bayi. 3. Menjelaskan manfaat ASI untuk ibu. 4. Menyebutkan kandungan ASI. 5. Menjelaskan cara penyimpanan ASI. .	3. Menjelaskan manfaat ASI untuk ibu. 4. Menyebutkan kandungan ASI. 5. Menjelaskan cara penyimpanan ASI.	waktu 4. Penjelasan waktu 5. Topik Penyuluhan/Isi (25 menit) 1. Menjelaskan definisi ASI Eksklusif. 2. Menjelaskan manfaat ASI untuk bayi. 3. Menjelaskan manfaat ASI untuk ibu. 4. Menyebutkan	Pemateri memberikan pertanyaan dan peserta menjawab			3. Menjelaskan manfaat ASI untuk ibu. 4. Menyebutkan kandungan ASI. 5. Menjelaskan cara penyimpanan ASI.
------------------------	---	--	--	---	--	--	--

			kandungan ASI. 5. Menjelaskan cara penyimpanan ASI. Penutup (10 menit) 1. Mengucapkan terima kasih kepada peserta dan memberikan salam	} Menjawab } Salam				
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--



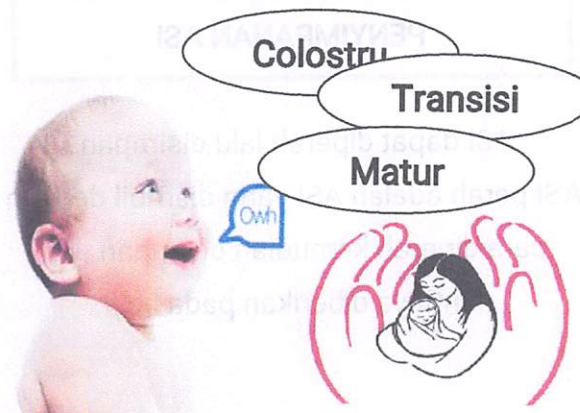
PENGERTIAN

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi berupa ASI saja, tanpa diberikan cairan lain baik dalam bentuk apapun kecuali sirup obat.

ASI eksklusif diberikan minimal dalam jangka waktu 6 bulan.



JENIS-JENIS ASI



1. Colostrum

- Cairan pertama sampai hari ke-4
- Sifatnya kental dan berwarna kekuningan
- Mengandung beta karoten dan dibutuhkan oleh bayi baru lahir.
- Pencahar (pembersih usus bayi)

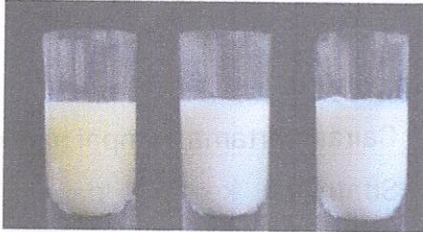
2. Transisi

- Diproduksi hari ke-4 sampai hari ke-10.
- Memiliki protein makin rendah, tetapi lemak dan hidrat arang makin tinggi.
- Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu.
- Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang.

3. Matur

- Disekresi hari ke-10 sampai seterusnya.
- Merupakan nutrisi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 bulan.
- Cairan yang berwarna kekuning-kuningan

- Mengandung antibodi



MANFAAT ASI BAGI BAYI DAN IBU

1. Manfaat ASI Bagi Bayi, adalah :



- o Memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- o Meningkatkan kekebalan pada sistem pencernaan.



- o Menurunkan terjadinya resiko berbagai penyakit



- o Mendukung pertumbuhan kecerdasan anak.

- o Memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang

seimbang



(HANYA ASI YANG MEMILIKINYA)

2. Manfaat Pemberian ASI Pada Bayi Bagi Ibu, yaitu :

- o Mencegah perdarahan
- o Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan mempercepat proses involusi uterus.
- o Mengurangi berat badan



- o Mengurangi terkena kanker payudara.
- o Praktis dan ekonomis.
- o Sebagai alat kontrasepsi.

PENYIMPANAN ASI

ASI dapat diperah lalu disimpan. ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi.



Batas Penyimpanan ASI?

- Jika Anda hanya menaruhnya pada suhu ruangan biasa, ASI dapat bertahan selama 8 jam
- Di dalam lemari es (dengan suhu empat derajat), ASI dapat bertahan selama 2x24 jam.
- Jika di dalam *freezer* (dengan suhu minus lima belas derajat)

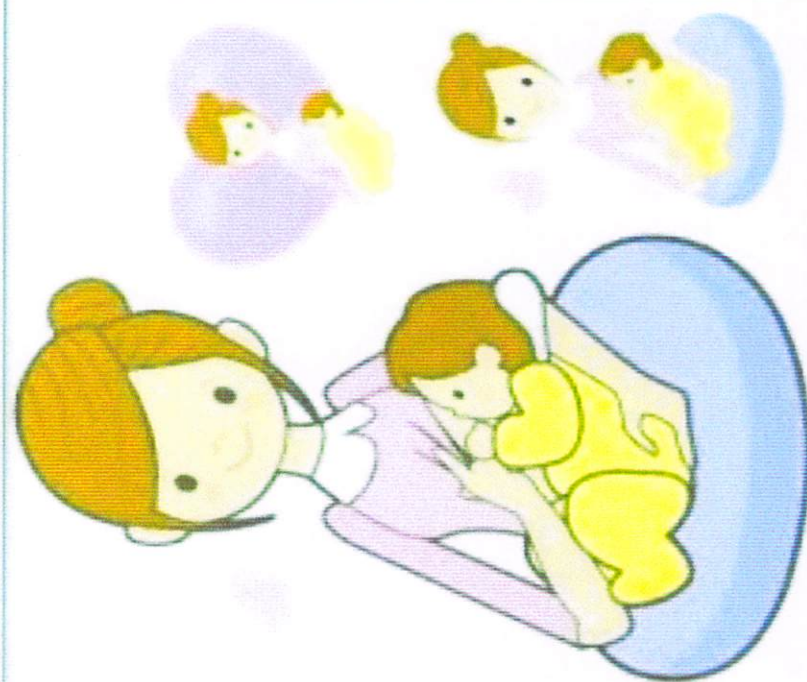
TANDA-TANDA BAYI CUKUP ASI

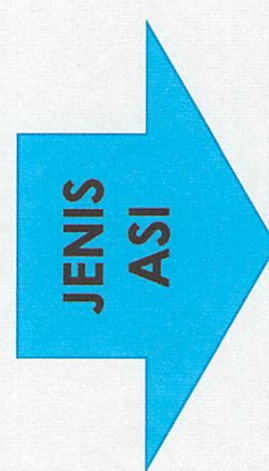
- Tidurnya nyenyak,
- Segar saat terbangun,
- Berat badannya bertambah Sesuai perkembangan usia



ASI EKSLUSIF

ASI eksklusif adalah perilaku dimana hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sampai umur 6 bulan tanpa makanan dan ataupun minuman lain, kecuali sirup obat ASI (Maryunani, 2015).





ASI Kolostrum	1-7 hari
ASI Transisi	7-14 hari
ASI Matur	> 14 hari



**Apa Manfaat
ASI ???**

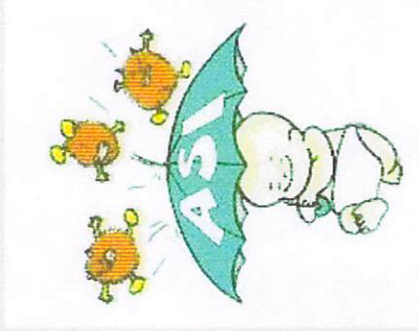
Manfaat ASI Eksklusif :



Sebagai
Nutrisi



Meningkatkan
Kecerdasan



Meningkatkan
Daya Tahan
Tubuh

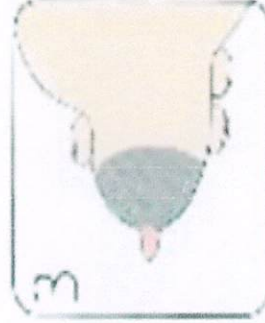
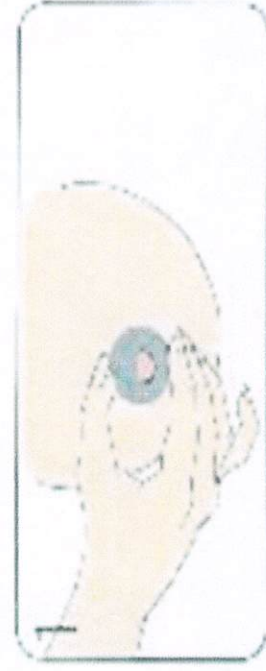
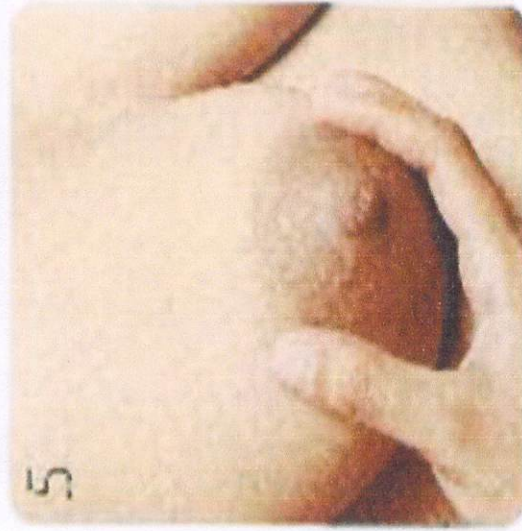


Meningkatkan
Kasih Sayang

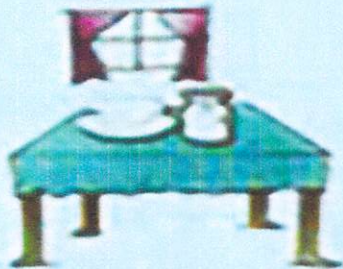
Keunggulan ASI

- a. ASI (Kolostrum) mengandung zat kekebalan untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, terutama diare dan infeksi saluran pernafasan akut
- b. ASI meningkatkan kecerdasan anak dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI
- c. ASI mengandung energi dan zat-zat gizi lainnya yang paling sempurna serta cairan hidup yang sesuai dengan kebutuhan bayi hingga berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, ASI masih dibutuhkan hingga anak berusia 2 tahun
- d. ASI bersih, sehat, aman, mudah dicerna dan selalu tersedia dengan suhu yang sesuai.

CARA PERAS ASI



Tips Menyimpan ASI Perah:



Bertahan 3-6 jam
Di suhu ruang 27-32°C

ASI PERAH SEGAR



Bertahan maksimal 24 jam
Dalam coolbox tertutup
Suhu 0-4°C

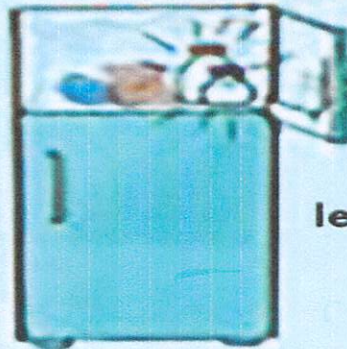


Bertahan
3-5 hari
dalam
lemari
pendingin
< 4°C

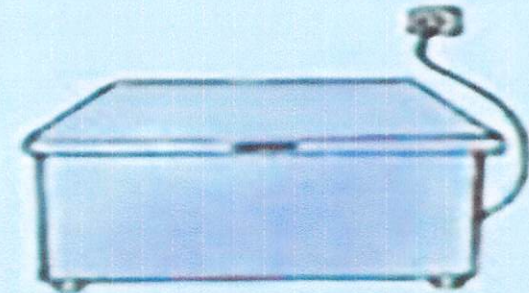
ASI PERAH BEKU



Bertahan
maksimal
2 minggu
dalam
freezer
dengan
lemari
pendingin
1 pintu
suhu -15°C



Bertahan
3-6 bulan
dalam
freezer
dengan
lemari pendingin
2 pintu
suhu -18°C



Bertahan 6-12 bulan
dalam deep freezer
suhu -20°C

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF DALAM RANGKA
MENINGKATKAN KESUKSESAN PEMBERIAN ASI DAN MENINGKATKAN
DERAJAT KESEHATAN BAYI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG
KITRI, MARGAHAYU, BEKASI TIMUR**



