

## MANFAAT ASI BAGI BAYI

### ASI:

- Menyelamatkan kehidupan bayi.
- Makanan "terlengkap" untuk bayi, terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
- Mengandung antibodi (terutama kolostrum) yang melindungi terhadap penyakit terutama diare dan gangguan pernafasan.
- Meningkatkan tumbuh kembang secara normal karena hanya terjadi sedikit infeksi, oleh karena itu mencegah menjadi badan pendek.
- Selalu bersih.
- Selalu siap tersedia dan dalam suhu yang sesuai.
- Mudah dicerna dan zat gizi mudah diserap.
- Melindungi terhadap alergi karena tidak mengandung zat yang dapat menimbulkan alergi.
- Mengandung cairan yang cukup untuk kebutuhan bayi dalam 6 bulan pertama (87% ASI adalah air).
- Isapan bayi membantu perkembangan gigi dan perkembangan otot-otot muka.
- Hubungan fisik ibu-bayi baik untuk perkembangan bayi: kontak kulit ibu ke kulit bayi yang sering mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik bagi bayi bersangkutan.

## MANFAAT ASI BAGI IBU

- Pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran BILA diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.
- Menempelkan segera bayi pada payudara membantu pengeluaran plasenta karena isapan bayi merangsang kontraksi rahim, oleh karena itu menurunkan risiko perdarahan pasca persalinan.
- Memberikan ASI segera (dalam waktu 60 menit) membantu meningkatkan produksi ASI dan proses laktasi.
- Isapan puting yang segera dan sering membantu mencegah payudara bengkak.
- Pemberian ASI membantu mengurangi beban kerja ibu karena ASI tersedia kapan dan dimana saja. ASI selalu bersih, sehat dan tersedia dalam suhu yang cocok.
- Pemberian ASI ekonomis.
- Meningkatkan hubungan batin ibu-bayi.
- Menurunkan risiko kanker payudara.

## **MANFAAT ASI BAGI KELUARGA**

- Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan.
- Bayi sehat berarti keluarga mengeluarkan biaya lebih sedikit (hemat) dalam perawatan kesehatan dan berkurangnya kekhawatiran bayi akan sakit.
- Penjarangan kelahiran karena efek kontrasepsi dari ASI eksklusif.
- Menghemat waktu keluarga bila bayi lebih sehat.
- Memberikan ASI pada bayi (menetek) berarti hemat tenaga bagi keluarga sebab ASI selalu siap tersedia.

## ***MANFAAT ASI BAGI MASYARAKAT DAN NEGARA***

- Menghemat devisa negara karena tidak perlu mengimpor susu formula dan peralatan lain untuk persiapannya.
- Bayi sehat membuat negara lebih sehat.
- Terjadi penghematan pada sektor kesehatan karena jumlah bayi sakit lebih sedikit.
- Memperbaiki kelangsungan hidup anak dengan menurunkan kematian.
- Melindungi lingkungan karena tak ada pohon yang digunakan sebagai kayu bakar untuk merebus air, susu dan peralatannya.
- ASI adalah sumber daya yang terus menerus diproduksi dan baru.

## Perilaku Optimal Memberikan ASI (meneteki bayi)<sup>1</sup>

ASI adalah makanan terbaik bayi, memberikan semua zat gizi yang diperlukan bayi untuk memenuhi rasa lapar dan haus dalam jumlah yang cukup. Bayi yang hanya diberikan ASI saja dalam 6 bulan pertama lebih sedikit mengalami kejadian diare, gangguan pernapasan dan infeksi telinga. Pemberian ASI eksklusif (hanya ASI saja) juga membantu menjarangkan kehamilan dengan menunda kembalinya kesuburan.

### ASI Eksklusif (hanya ASI saja) dari 0-6 bulan

#### 1. Perilaku: Ibu memberi ASI saja kepada bayinya selama 6 bulan.

- ASI adalah makanan terbaik bayi. ASI memberikan semua zat gizi yang diperlukan bayi untuk memenuhi lapar dan haus dalam jumlah yang cukup.
- Bayi yang hanya diberikan ASI saja dalam 6 bulan pertama lebih sedikit mengalami kejadian diare, gangguan pernapasan dan infeksi telinga.
- Pemberian ASI eksklusif juga membantu menjarangkan kehamilan dengan menunda kembalinya kesuburan.

#### 2. Perilaku: Ibu memosisikan dan melekatkan bayi pada payudara secara benar

- Posisi ibu dan kelekatan bayi yang benar membantu mencegah puting lecet, merangsang produksi ASI, mempermudah bayi menetek dan agar menetek memberi kenyamanan baik bagi ibu atau maupun bayinya.
  - Sebaiknya ibu tidak menetek bayi dari payudara yang lecet atau mengalami radang (mastitis) tetapi justru ASI yang diperah dari payudara tersebut dan dibuang dan pemerahan dan pembuangan ASI ini dilakukan lebih sering pada payudara yang terinfeksi sampai sembuh.
  - Tanda-tanda bayi berada dalam posisi benar untuk menetek:
    - a. Punggung ibu tertopang baik dengan posisi duduk maupun berbaring.
    - b. Seluruh tubuh bayi menghadap ke ibu dan dekat dengan ibunya
    - c. Ibu memegang seluruh tubuh bayi, bukan hanya leher dan punggungnya.
-

<sup>1</sup>Diadaptasi dari Proyek LINKAGES Draft pedoman pemberian makanan pada bayi oleh wanita yang tidak diketahui atau yang HIV negatif, 2003.

- Tanda-tanda yang menunjukkan bayi dilekatkan secara benar:
  - a. Ibu mendekatkan bayinya ke arah payudara, bukan payudara ke arah bayi.
  - b. Mulut bayi terbuka lebar.
  - c. Bibir bawah bayi melengkung ke arah luar
  - d. Dagunya bayi menyentuh payudara ibu.
  - e. Seluruh puting susu ibu dan sebagian besar areola mammae (kulit berwarna kehitaman sekitar puting susu) berada dalam mulut bayi.

### **3. Perilaku: Ibu berinisiatif memberikan ASI pada bayinya dalam waktu 1 jam sesudah persalinan**

Segera memulai:

- Mengambil manfaat dari daya refleks isap yang kuat maupun kesiagaan bayi yang baru lahir (BBLR).
- Merangsang produksi ASI
- Melindungi bayi dari penyakit dengan memberikan kolostrum, yang merupakan vaksin bayi yang pertama
- Membantu pengeluaran plasenta lebih cepat dan mengurangi perdarahan
- Membantu mengeluarkan mekonium, yaitu feses pertama bayi
- Menjaga bayi tetap hangat melalui kontak kulit ibu-bayi (metoda Kanguru)
- Memperkuat kedekatan hubungan lekat ibu-bayi

### **4. Perilaku: Ibu sering meneteki siang maupun malam.**

- Ibu membiarkan bayi menetek kapan saja (sesering mungkin sesuai keinginan bayi). Hal ini berarti menetek setiap 2-3 jam (8-12 kali selama 24 jam) atau lebih sering sesuai keperluan terutama pada bulan-bulan awal.

- ASI beradaptasi secara sempurna terhadap lambung bayi yang kecil sebab ASI dapat dicerna secara cepat dan mudah.
- Ibu yang sering menetek akan merangsang produksi ASI, membantu mencegah payudara bengkak dan puting lecet, membantu menunda kembalinya menstruasi, dan melindungi dari kemungkinan kehamilan.

**5. Perilaku: Ibu memberikan payudara kedua setelah payudara pertama kosong**

- Ibu mengosongkan payudara pertama sehingga bayi menerima "susu awal" (yang mengandung banyak air untuk memuaskan rasa haus bayi) dan "susu belakang" (yang mengandung lemak dan zat gizi tinggi). Kemudian ibu memberikan payudara kedua.
- Ibu tidak memberikan susu botol dan kempengan kepada bayi yang diberikan ASI sebab akan mengganggu pemberian ASI dan berakibat diare atau infeksi yang biasa terjadi.

**6. Perilaku: Ibu tetap memberikan ASI ketika ibu atau bayinya sakit.**

- Bila ibu sakit pilek, flu atau diare, ibu tetap menetek sebab kuman tidak melalui ASI. Faktanya, ASI melindungi bayi dari sakit.
- Bila bayi sakit, ibu menetek lebih sering (atau memerah ASInya bila bayi tak dapat menetek) sehingga bayi sembuh lebih cepat.
- Ibu menetek karena ASI mengganti air dan zat gizi yang hilang melalui Keluarnya feses encer yang sering dan ASI adalah makanan yang paling mudah dicerna bagi bayi yang sakit.

**7. Perilaku: Ibu yang akan meninggalkan bayinya untuk periode waktu tertentu dianjurkan memerah ASInya. Pengasuh bayi akan memberikan ASI kepada bayi dengan sebuah cawan/cangkir.**

- Ibu memerah ASI dengan langkah berikut:
  - a. Mencuci kedua tangan,
  - b. Menyiapkan sebuah tempat penyimpanan yang bersih

- c. Dengan sedikit tekanan melakukan pijatan payudara dengan gerakan melingkar,
  - d. Meletakkan ibu jari pada bagian atas areola sedangkan kedua jari telunjuk serta jari tengah diletakkan dibawah payudara dibelakang areola,
  - e. Menekan/memerah lurus kearah dinding dada,
  - f. Hindari jangan sampai kedua jari terpisah,
  - g. Untuk payudara yang besar, pertama angkat terlebih dahulu baru kemudian didorong kearah dinding dada,
  - h. Gesekkan ibu jari dan kedua jari kearah depan seperti membuat cap jempol dan sidik jari,
  - i. Ulang secara teratur: posisi, dorong, gesek (gulung); posisi, dorong, gesek (gulung),
  - j. Rotasikan (ganti posisi dengan memutar) ibu jari dan kedua jari tangan
- Ibu menyimpan ASI dalam tempat yang bersih dan tertutup. ASI dapat disimpan 8-10 jam pada suhu ruangan dalam ruangan yang sejuk dan 72 jam (3 hari) dalam lemari es.
  - Ibu atau pengasuh bayi/anak memberikan ASI yang sudah diperah dengan cangkir. Pemberian dengan botol kurang aman karena susah dicuci dan dapat cepat terkontaminasi.

## Perilaku Pemberian Makanan Tambahan Bayi yang Optimal<sup>1</sup>

Kuantitas maupun kualitas makanan tambahan penting untuk menjamin kesehatan dan perkembangan. Bayi sebaiknya makan berbagai makanan yang kaya zat gizi termasuk produk hewani, buah-buahan dan sayuran. Karena biasanya tidak mungkin bagi bayi mengkonsumsi makanan hewani dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi, seng atau kalsium, bila secara ekonomi memungkinkan, pemberian makanan yang difortifikasi atau suplemen zat gizi mikro perlu dipertimbangkan.

- 1. Perilaku: Pada usia bayi 6 bulan, ibu atau pengasuh bayi mulai memperkenalkan makanan lunak yang sesuai dengan tetap memberikan ASI kapan saja bayi menginginkan**
  - Ketika bayi berusia 6 bulan, ibu memberikan makanan tambahan disamping ASI yang tetap diberikan untuk membantu bayi tumbuh kuat dan sehat. ASI tidak dapat memenuhi semua kebutuhan zat gizi untuk tumbuh kembang bayi.
  - Ibu tetap terus memberikan ASI sebagai makanan utama bayi selama tahun pertama. ASI akan terus melindungi anak terhadap infeksi.
  
- 2. Perilaku: Ibu atau pengasuh bayi meningkatkan baik jumlah maupun frekuensi pemberian makanan dengan bertambahnya umur bayi.**

**Ibu atau pengasuh bayi menggunakan piring terpisah bagi bayi. Ibu tetap sering memberikan ASI.**

  - Dengan tumbuhnya anak, ibu atau pengasuh bayi memberikan makanan lebih banyak. Makanan tambahan harus memenuhi kebutuhan energi yang semakin meningkat. Ibu atau pengasuh bayi mulai memberikan makanan tambahan yang mungkin dan tersedia dari makanan lokal.
  - Keluarga memberikan prioritas makanan pada bayi/anak untuk menjamin agar mereka memperoleh makanan yang cukup. Salah satu cara untuk mengetahui bahwa bayi/anak mendapat makanan cukup adalah dengan menyimpan atau menaruh makanan untuk bayi dalam .....

<sup>1</sup>Diadaptasi dari Proyek LINKAGES Draft pedoman pemberian makanan pada bayi oleh wanita yang tidak diketahui atau yang HIV negatif, 2003.

piring terpisah dan membantu bayi/anak makan (kapan pun bayi/anak menginginkan makan) dan diberikan secara "responsive feeding".

- Ibu atau pengasuh bayi memberikan makan kepada bayi sesering mungkin dalam porsi kecil karena lambung bayi berukuran kecil. Berapa kali jumlah pemberian makanan tergantung pada kepadatan energi dari makanan dan jumlah yang biasanya dikonsumsi setiap kali makan. Pemberian makanan tambahan yang direkomendasikan: 2-3 kali per hari untuk bayi berusia 6-8 bulan dan 3-4 kali per hari untuk bayi dan anak berusia 9-24 bulan dengan memberikan snack (makanan selingan) yang bergizi 1-2 kali per hari. Snack adalah makanan yang dimakan antara dua waktu makan. Biasanya jenis makanan ini dapat dimakan sendiri oleh bayi/anak dan mudah untuk membuat atau mempersiapkannya.

**3. Perilaku: Ibu atau pengasuh bayi meningkatkan konsistensi dan variasi makanan sejalan dengan meningkatnya umur bayi. Hal ini dimaksudkan untuk penyesuaian kebutuhan gizi dengan kemampuan fisik bayi/anak.**

- Dengan pematangan saluran pencernaan maupun sistem kekebalan tubuh dan perubahan perkembangan lain yang terjadi, ibu atau pengasuh bayi memberikan berbagai jenis makanan (dengan variasi) dimana bayi siap untuk makan makanan tersebut. Selama pemberian makanan tambahan, ibu atau pengasuh bayi secara berangsur/bertahap mengenalkan makanan keluarga pada bayi tersebut.
- Pada usia 6 bulan, ibu atau pengasuh bayi memberikan makanan yang dihaluskan/dilumatkan dan makanan setengah padat.
- Pada usia 8 bulan ibu atau pengasuh bayi memberikan makanan yang dapat dimakan oleh bayi itu sendiri misalnya buah yang dipotong dan sayuran.
- Pada usia 12 bulan, ibu atau pengasuh bayi memberikan makanan keluarga.

**4. Perilaku: Ibu atau pengasuh bayi berinteraksi dengan bayi/anak selama pemberian makan ("responsive feeding").**

- Ibu atau pengasuh bayi berinteraksi dengan bayi/anak selama pemberian makan untuk membantu agar bayi mencerna makanan dan merangsang perkembangan kemampuan verbal/bicara maupun intelektual.
  - Ibu atau pengasuh bayi memberi makanan bayi secara langsung dan membantu anak yang lebih tua makan, menjadi sensitif sadar terhadap tanda rasa lapar ataupun kekenyangan.
  - Ibu atau pengasuh bayi mencoba memberikan kombinasi berbagai makanan dari segi rasa, tekstur dan cara untuk mendorong anak yang menolak berbagai makanan.
  - Ibu atau pengasuh bayi mengurangi gangguan selama bayi makan sebab bayi/anak sangat mudah kehilangan minat

- Ibu atau pengasuh bayi tahu bahwa masa pemberian makan adalah masa belajar, pemberian kasih sayang dan bicara dengan bayi/anak dengan kontak mata kepadanya.
- Ibu dan pengasuh bayi adalah orang sabar yang mendorong anak untuk makan tanpa memaksanya. Konselor di Ghana memberikan pesan berikut "Bujuklah bayi/anak agar makan. Jangan dipaksa untuk makan. Bantu anak makan. Kelihatannya lebih banyak perlu waktu tetapi akan menjamin bayi/anak tetap tumbuh besar dan kuat. Bayi yang diberi makan dengan baik dan sehat menyenangkan semua orang (membuat siapapun senang). Bernyanyi, bermain atau mendongeng membuat saat makan lebih menyenangkan. Doronglah agar siapapun yang memberi makan bayi/anak melakukan hal yang sama".

**5. Perilaku: Ibu atau pengasuh bayi/anak mempraktekkan higiene yang baik dan penyediaan makanan yang aman.**

- Di negara berkembang (miskin sumber daya), ibu atau pengasuh bayi memberikan cairan dengan cawan atau mangkok kecil. Botol sulit untuk dijaga tetap bersih dan botol yang terkontaminasi dapat menyebabkan diare.
- Sebelum memberi makan bayi, ibu atau pengasuh bayi mencuci tangan mereka maupun tangan bayi dengan sabun dan air serta menggunakan peralatan atau cawan atau mangkuk yang bersih untuk menghindari kotoran atau kuman yang mungkin dapat menyebabkan diare atau infeksi lain. Makanan dapat terkontaminasi karena higiene dasar dan sanitasi yang jelek, maupun cara persiapan maupun penyimpanan makanan yang tidak baik.
- Ibu atau pengasuh bayi memberikan makanan kepada bayi segera sesudah disiapkan.

**6. Perilaku: Ibu meneteki bayi/anak sampai paling tidak usia 2 tahun.**

- Ibu meneteki bayi/anak sampai bayi berumur 2 tahun karena ASI tetap menjadi sumber penting dari energi, lemak, protein dan zat gizi mikro khususnya vitamin A.
- Ibu tetap meneteki untuk menurunkan risiko infeksi pada bayi/anak.

**7. Perilaku: Ibu tetap meneteki bayi/anak ketika bayi sakit dan mendorong bayi/anak makan selama dan sesudah sakit.**

- Ibu tetap meneteki bayi/anak dan memberinya makanan lunak, atau lembut/giling/blender/ dari makanan yang disukainya. ASI sangat penting selama bayi sakit. Bayi/anak yang sakit sering tetap menetek ibunya walaupun tidak mau makan makanan lain.

- Sesudah sakit, ibu atau pengasuh bayi/anak meningkatkan jumlah dan frekuensi makanan bayi/anak lebih sering sehingga anak lebih cepat sembuh. Seringkali selama masa penyembuhan bayi sangat lapar dan memerlukan lebih banyak makanan untuk mengejar pertumbuhan maupun mengganti simpanan zat gizi.

## Tanda-tanda Posisi dan Perlekatan yang Tepat Sewaktu Menyusui

HO4 . 5

Bila posisi dan perlekatan benar maka:

- Seluruh tubuh bayi menghadap ke payudara dan perut bayi menempel pada perut ibu.
- Kepala, punggung dan bokong bayi merupakan garis lurus.
- Muka bayi dekat payudara.
- Bayi didekatkan ke payudara dengan bokong disangga.
- Dagu bayi menempel di payudara.
- Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah melengkung kearah luar.
- Bagian atas areola diatas bibir atas bayi terlihat lebih banyak dan dibawah bibir bawah terlihat lebih sedikit (bayi sebaiknya memasukkan sebagian besar areola dalam mulutnya).
- Bayi menelan perlahan dan mengisap dengan kuat.
- Bayi terlihat rileks/santai dan puas pada akhir menyusui.
- Ibu tidak merasakan puting sakit.
- Ibu mungkin dapat mendengar bayi menelan.
- Payudara terasa lunak sesudah meneteki.



**Sumber:** Diadaptasi dari Savage King, F. 1992. *Helping Mothers to Breastfeed (Menolong Ibu Menyusui)*. Edisi perbaikan.

**10 SYARAT KEBERHASILAN RUMAHSAKIT SAYANG BAYI**

1. Menerapkan kebijakan ASI secara tertulis, yang diinformasikan secara sistimatis kepada semua staf unit pelayanan agar mereka memahaminya.
2. Memberikan ketrampilan yang diperlukan untuk melaksanakan kebijakan tersebut kepada semua staf unit pelayanan.
3. Memberikan informasi mengenai keuntungan ASI dan cara-cara menyusui kepada seluruh ibu hamil.
4. Membantu ibu segera memberikan ASI dalam waktu 30 menit sesudah persalinan.
5. Menunjukkan kepada ibu bagaimana cara meneteki bayi dan mempertahankan laktasi walaupun ibu terpisah dengan bayi.
6. Tidak memberikan bayi baru lahir (BBL) makanan atau minuman lain selain ASI, kecuali ada alasan kesehatan.
7. Melakukan rawat gabung (ibu bersama bayi selama 24 jam).
8. Mendorong pemberian ASI kapan saja bayi menginginkan.
9. Tidak memberikan dot/kempengan kepada bayi.
10. Mendorong pembentukan kelompok yang mendukung pemberian & pemanfaatan ASI (P2ASI) dan merujuk ibu kepada kelompok tersebut pada saat pulang dari RS atau klinik.