

Memahami Pentingnya ASI

FIVA APRILIA KADI



SITUASI DI INDONESIA

2

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF:

- ▣ SDKI 1986 : 36%
- ▣ SDKI 1997 : 52 %
- ▣ Kesepakatan Innocenti 1990:
pada tahun 2000 : 80%

Kenapa ASI?

ASI diciptakan sangat species spesifik

	Kadar protein	Waktu BB menjadi 2 x berat lahir	Kadar laktosa	Berat otak (gram) : % BB
Tikus	12 %	6 hari	3,0 %	2 (0,5%)
Sapi	3,4 %	47 hari	4,8 %	425 – 458 (0,08%)
Manusia	0,9 %	180 hari	7,0 %	1,300 - 1,400 (2%)

Kenapa ASI?

Komposisi ASI berubah sesuai kebutuhan bayi.

Kolostrum

Hind
milk/foremilk

ASI
prematurn

Faktor
protektif

Enzim

Biofaktor

Limfosit

Susu formula tidak mungkin menyamai ASI

Keuntungan ASI

- Nutrisi yang lengkap dan seimbang
 - Perlindungan terhadap Infeksi
 - Perlindungan terhadap alergi dan penyakit imunologis
 - Perkembangan saraf
 - Psikologis
- Mempercepat penurunan BB setelah melahirkan
 - Mengurangi risiko osteoporosis
 - Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker indung telur
 - Keluarga dan negara: ekonomis

Kenapa eksklusif?

- ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan
- Melindungi bayi terhadap kerugian susu formula:
 - Risiko infeksi
 - Alergi susu sapi
 - Obesitas

ASI Eksklusif

- Pemberian ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain termasuk air putih.
- Kecuali obat yang dianjurkan dokter
- WHO menganjurkan 6 bulan

Analisis ekonomi

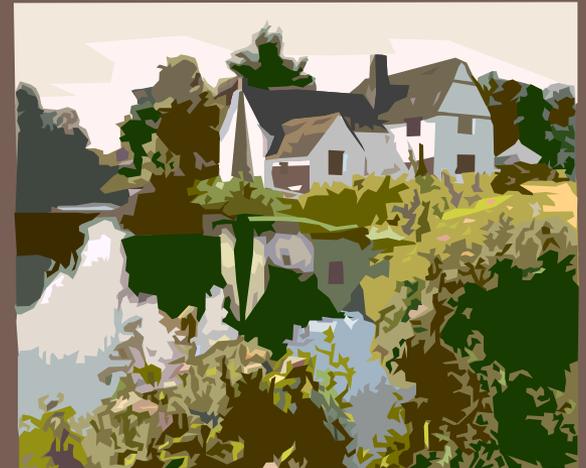
- Kebutuhan bayi usia 0 – 6 bulan: 44 kotak susu 400 g @ Rp. 50 ribu
- Tiap tahun lahir 4.500.000 , setengahnya minum susu formula → **Rp. 4.950.000.000.000**
 - Belum biaya air, BBM dll
 - Susu impor: 70%

KEGIATAN

PEREMPUAN

AKTIVITAS

- DI RUMAH SAJA
- DI RUMAH, TAPI
- DI RUMAH DAN DI
- DI rumah dan DI TEMPAT KERJA dII



Kendala Ibu Bekerja

- Waktu cuti terbatas
- Waktu menyusui/memeras ASI
- Tempat memeras ASI
- Alat memeras ASI
- Penyimpanan ASI
- Stres dan kelelahan
- Godaan iklan susu

Ibu Bekerja dan ASI eksklusif

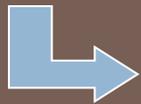
Bagaimana kita
Dapat
Membantu?

MENYUSUI atau TIDAK ?

-IBU

-KELUARGA

-RB/RS/KLINIK/PRAKTEK



TENAGA KESEHATAN

-KETIKA IBU HAMIL

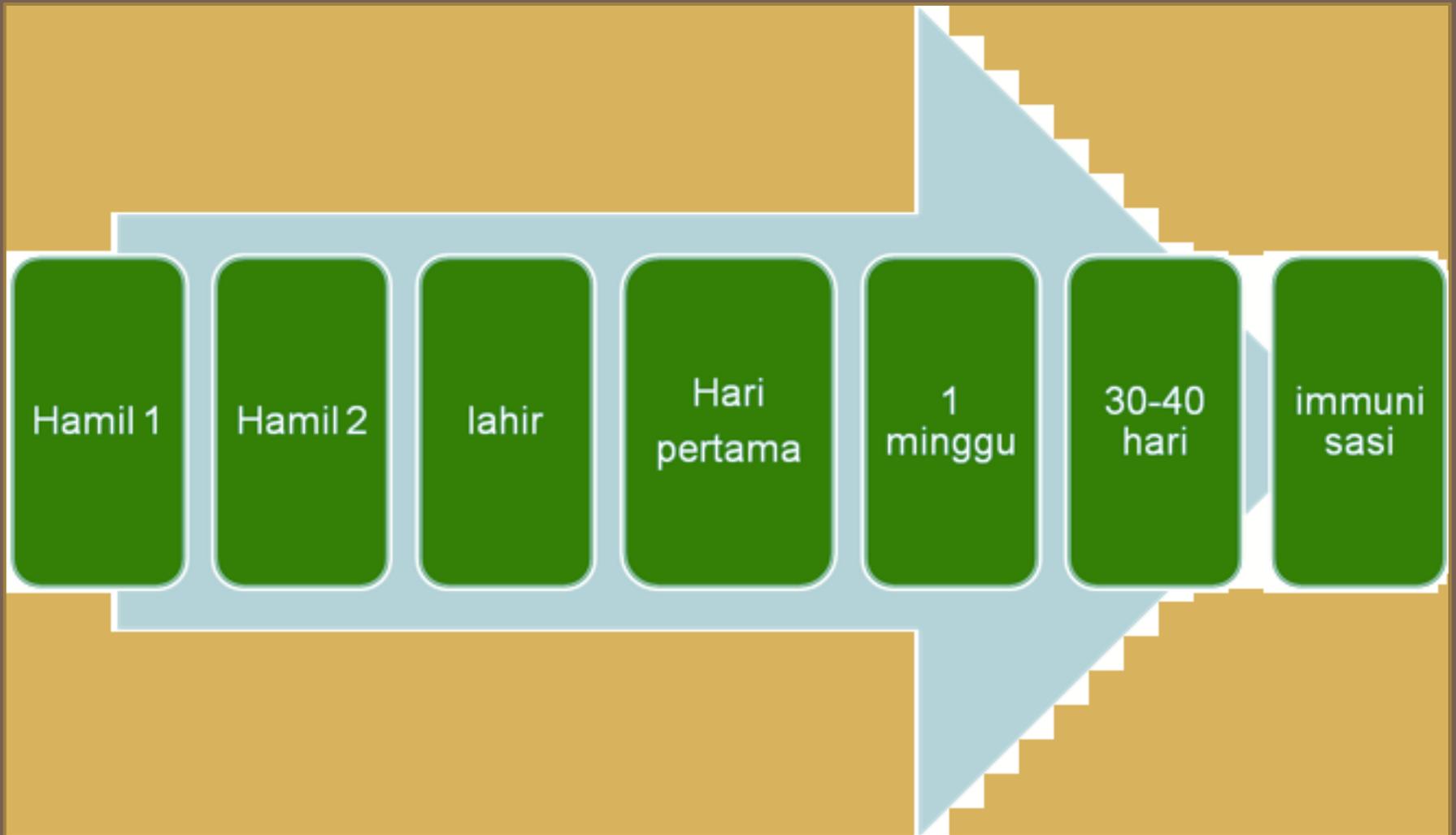
-KETIKA IBU MELAHIRKAN

-KETIKA IBU MENIMBANGKAN ANAK

-KETIKA IBU MENGIMUNISASIKAN ANAK



Tujuh kontak ASI



Strategi



Dukungan Bidan
dan Perawat

- Saat kehamilan
 - Pengetahuan tentang ASI
 - Motivasi
- Saat Melahirkan
 - Inisiasi menyusui dini
 - Rawat gabung
- Saat Menyusui
 - Saat cuti
 - Saat kembali bekerja
 - Saat bepergian

Saat Cuti

- Susui ASI secara eksklusif
 - ▣ Produksi ASI
 - ▣ Kemampuan bayi menyusu
- Simpan ASI
 - ▣ Pilih pompa ASI
 - ▣ Wadah penyimpanan
 - ▣ Cara menyimpan
- Persiapkan pengasuh

KENDALA KEBERHASILAN MENYUSUI

16

- Informasi yang kurang / tidak benar
- Tatalaksana di tempat persalinan yang kurang mendukung
- Masalah ibu bekerja
- Fasilitas / peraturan yang mendukung belum memadai

Tatalaksana di rumah sakit (1)

17

Penyuluhan ibu antenatal

- Manfaat menyusui
- Manfaat rawat gabung
- Kerugian susu formula
- Penjelasan tentang mitos

Tatalaksana di rumah sakit (2)

18

Segera menyusui

- Bayi ingin menyusu dalam 1 jam
- Lebih cepat payudara dirangsang
lebih cepat ASI terbentuk
- Keuntungan kontak dini
- Keuntungan *skin to skin contact*

MENYUSU **SATU JAM**
PERTAMA MENYELAMAT
KAN **SATU JUTA** NYAWA
BAYI

- Menyelamatkan **SATU JUTA bayi** dimulai
- Dengan **SATU Tindakan**,
memberi **dukungan**
selama SATU JAM
- Serta **SATU Pesan** Mulai
Menyusu dalam **SATU**
Jam setelah lahir

Breastfeeding: The 1st Hour

Early initiation and
exclusive breastfeeding
for six months can

Save

more than



ONE

million babies!



Tatalaksana di rumah sakit (3)

21

Rawat Gabung

- Ibu dan bayi tenang sebab selalu bersama
- Ibu belajar menyusui & merawat bayi
- Dapat menyusui setiap saat
- Ibu mengenali perubahan normal bayi

Tatalaksana di rumah sakit (4)

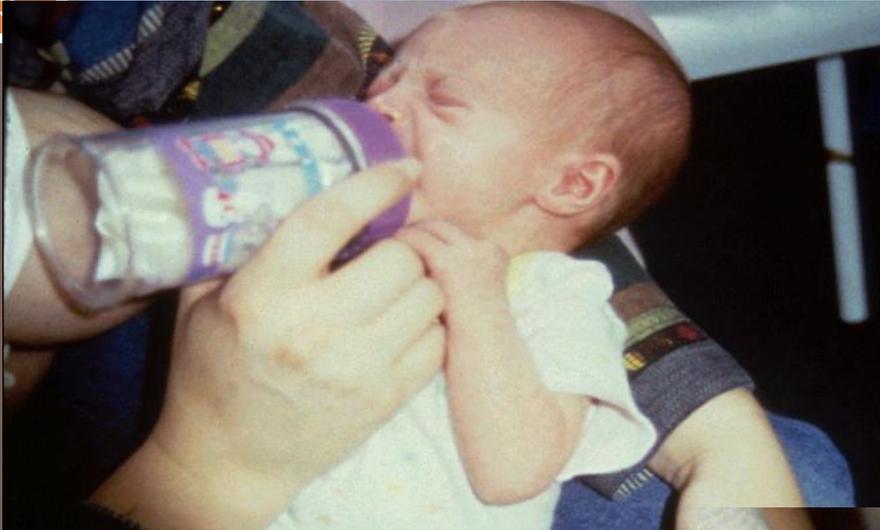
22

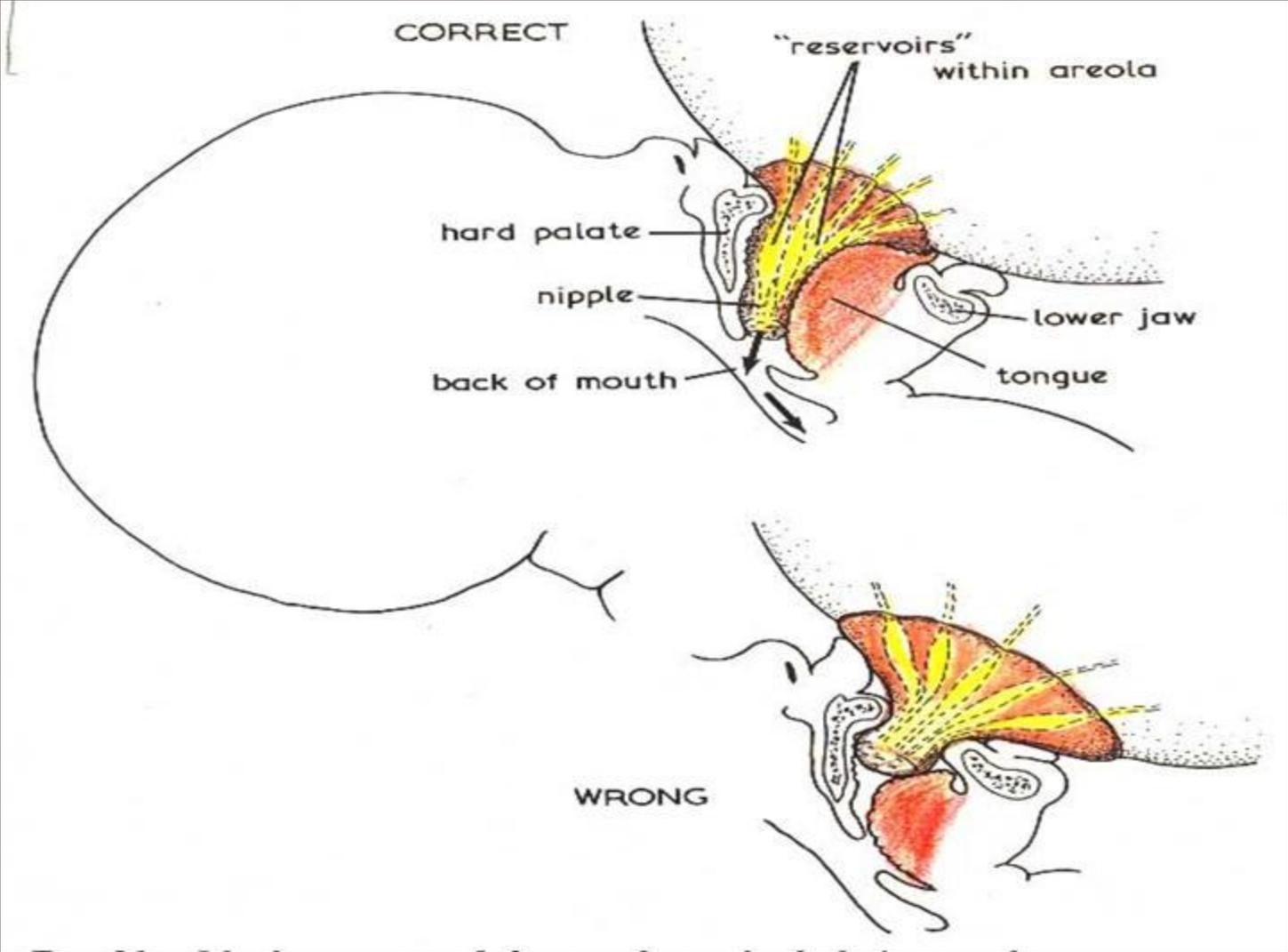
Jangan memberi minuman lain
sebelum ASI keluar

- Jangan memberi dot
- Ajarkan ibu memerah ASI
- Klinik Laktasi
- Kelompok pendukung ASI

Jangan memberi dot

20





Teknik menyusui

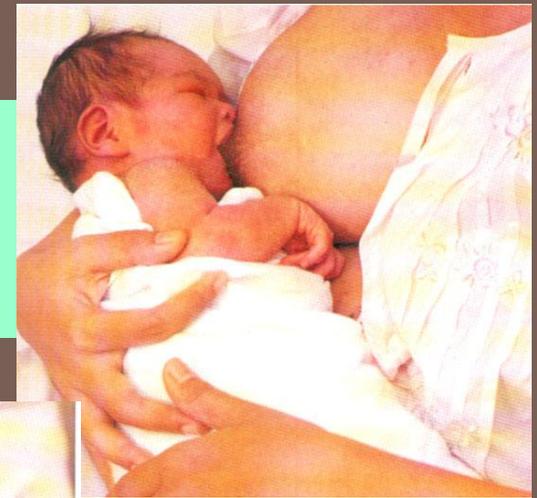


Posisi menyusui

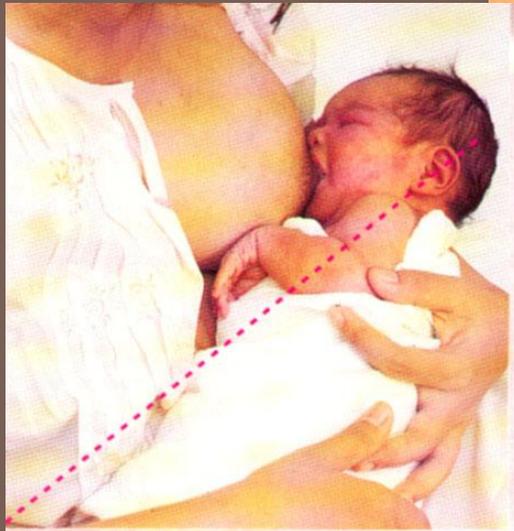
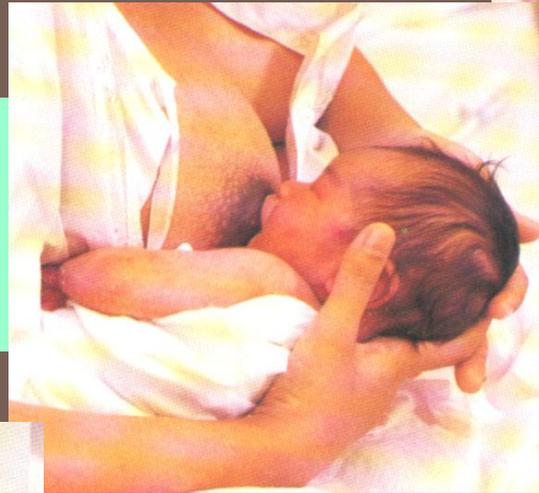
- Dalam 1 garis lurus: telinga, bahu, paha
- Dekat dengan ibu
- Disangga seluruh badan
- Muka menghadap payudara



Perut bayi
menghadap ke perut ibu

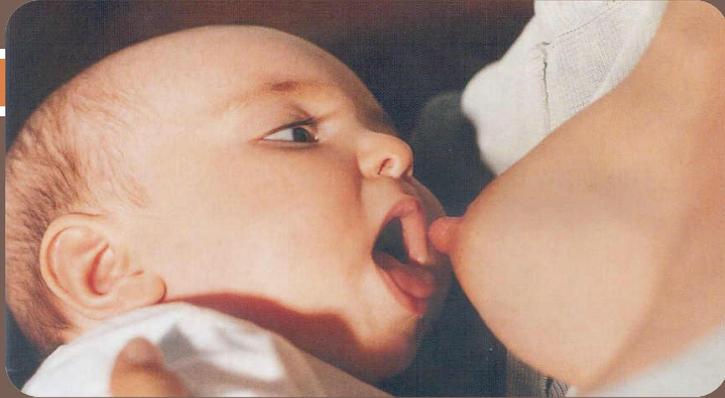


Dagu bayi
menempel ke payudara



Telinga & lengan bayi
berada dlm satu garis lurus

Pelekatan yang baik



Mulut bayi
terbuka lebar.

Bibir bawah
bayi terlipat
keluar.

Dagu
menyentuh
payudara

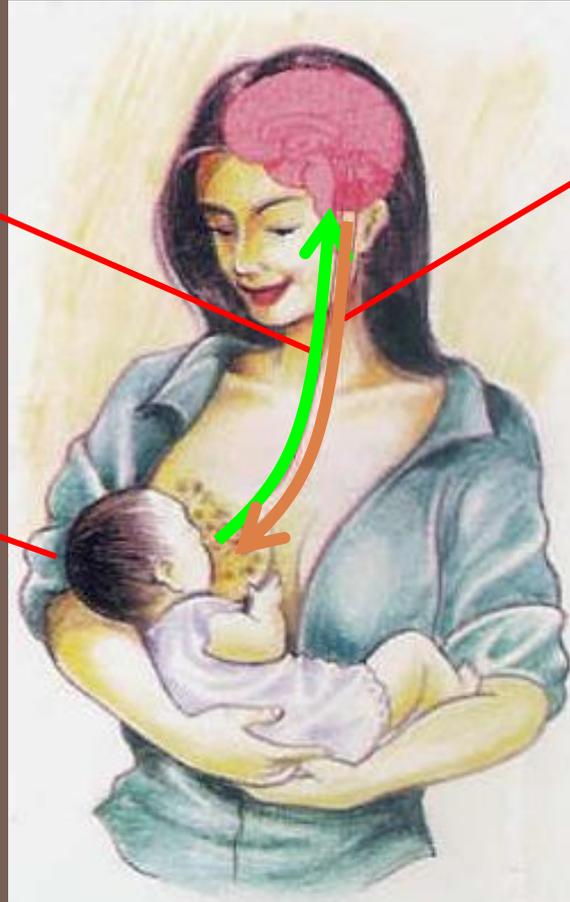
Sebagian
areola bagian
atas lebih
terlihat
dibanding
areola bawah.

- membuat ibu nyaman
- tidak menimbulkan rasa nyeri
- bayi menyusui secara efektif.

Prolaktin & Oksitosin

Rangsang sensorik dari puting

Bayi menghisap



Oksitosin & Prolaktin dalam darah

- Prolaktin → ibu mengantuk & relaks, dibentuk lebih banyak pada malam hari
- Oksitosin → kontraksi otot rahim & otot sekitar alveoli → ASI mengalir

Refleks oksitosin



- ▶ Meningkatkan bila melihat, mendengar, meraba, dan mengingat bayi
- ▶ Dapat ditingkatkan dengan
 - Relaks dan nyaman
 - Memerah sedikit ASI dan merangsang puting
 - Bayi dekat ibu
 - Pijat punggung

Saat bekerja

- Bila mungkin → tempat penitipan anak
- Susui sebelum berangkat
- Peras ASI tiap 3-4 jam
 - ▣ Simpan dalam kulkas
 - ▣ *Coolbag* dengan *iced-packed*
- Pelancar ASI?
 - ▣ Daun katuk
 - ▣ Daun torbangun
 - ▣ Obat-obatan

Cara memberikan ASI peras

- Botol
 - ▣ Paling umum dan praktis
 - ▣ Perhatikan kebersihan botol dan dot
 - ▣ Sebaiknya dilakukan setelah usia 1 bulan
- Cangkir
 - ▣ Bukan diminumkan
 - ▣ Bahaya tersedak
- Sendok

Cara Memeras ASI

- Dengan tangan
- Pompa Manual
- Pompa elektrik

Memeras ASI dengan tangan



Pompa manual



Pompa elektrik



Pilih yang mana?

- Tergantung selera
- Pompa elektrik paling kuat dan cepat mengeluarkan ASI
- Tangan paling nyaman dan praktis
- Hal terpenting:
 - ▣ Keluarkan ASI hingga habis
 - ▣ Keluarkan ASI sering

Aturan umum

- ❑ Cuci tangan dengan sabun
- ❑ Gunakan pompa dan wadah ASI yang bersih
- ❑ Simpan dalam porsi sekali minum bayi
- ❑ Boleh mencampur ASI berbeda perasan ke dalam botol yang sama (per hari)
- ❑ Beri label

Cara menyimpan ASI

Tempat	Suhu (°C)	Lama
Ruangan	25	6 - 8 jam
<i>Coolpack</i>	15	24 jam
Lemari pendingin	4	5 hari
Freezer 1 pintu	- 15	2 minggu
Freezer 2 pintu	- 18	3 - 6 bulan

Wadah penyimpanan

- Wadah gelas (botol kaca)
- Plastik :
 - ▣ Polypropylene (5)
 - ▣ Plastik ASI

WADAH PENYIMPANAN ASI



Cara menggunakan ASI peras



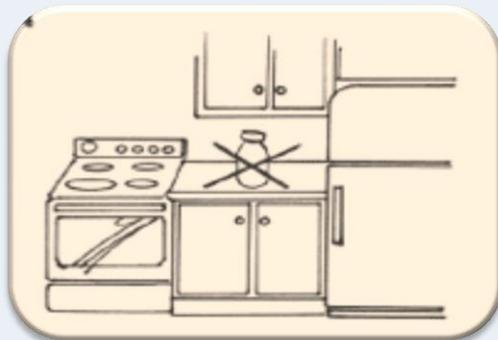
Check the date on the stored breast milk. Use the container with the earliest date first.



Thaw frozen breast milk by leaving it in the fridge for 4 hours OR...



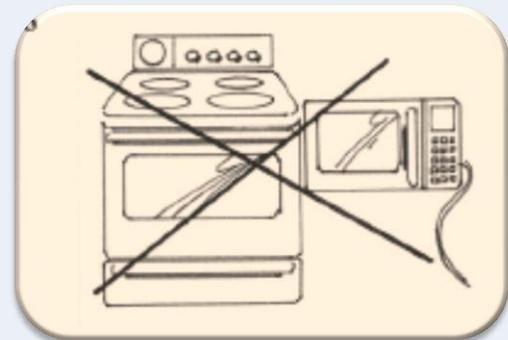
...place container under cool running water. Once it has begun to thaw, run warm water to finish thawing.



Never thaw at room temperature.



Warm breast milk by placing the container in a bowl of very warm water.



Do not thaw or heat breast milk on stove or in microwave. Do not refreeze breast milk once it is thawed.

Bepergian ke luar kota

- Keluarkan ASI secara teratur tiap 3-4 jam
- Bila memungkinkan disimpan

Meningkatkan fasilitas bagi ibu bekerja

- Cuti menyusui 4 bulan
- Selama cuti hanya memberi ASI
- Ada waktu untuk memerah ASI
- Ada fasilitas untuk memerah & menyimpan ASI

Dukungan dari berbagai pihak

- Dukungan keluarga
- Kelompok Pendukung ASI
- Dukungan masyarakat
- Dukungan Pemerintah

Pemberian informasi yang benar:

- Formal

Tingkat Balita

Tingkat S.D, SMP,SMA

Pendidikan Petugas Kesehatan

- Informal

Pelatihan

Penyuluhan

Kesimpulan

- ASI eksklusif adalah yang terbaik untuk bayi
- Makin sering ASI dikeluarkan makin banyak ASI diproduksi
- Posisi dan perlekatan sangat penting dalam teknik menyusui
- Dukungan bidan dan perawat sangat diperlukan ibu bekerja untuk keberhasilan menyusui



Terima Kasih



Perbedaan komposisi

49

ASI dengan air susu mamalia lain

	Orang	Sapi	Tikus
	g/dl	g/dl	g/dl
□ KH	7.0	4.8	3.0
□ Protein	0.9	3.4	12.0
□ Lemak	3.8	3.7	15.0

Perbedaan komposisi Protein

50

ASI dan Susu sapi

	ASI	Susu Sapi
	g/l	g/l
□ Protein	8.9	33.1
□ Casein	2.5	27.3
□ Whey protein	6.4	5.8
□ Alfa-Lactalbumin	2.6	1.1
□ Beta-Lactoglobulin	-	3.6

Perbedaan komposisi mineral

51

ASI dan Susu sapi

	ASI	Susu sapi
□ Natrium (mg)	15	58
□ Kalium	57	145
□ Calcium	35	130
□ Fosfor	15	120
□ Ferrum (mcg)	100	70

MANFAAT ASI BAGI BAYI (1)

52

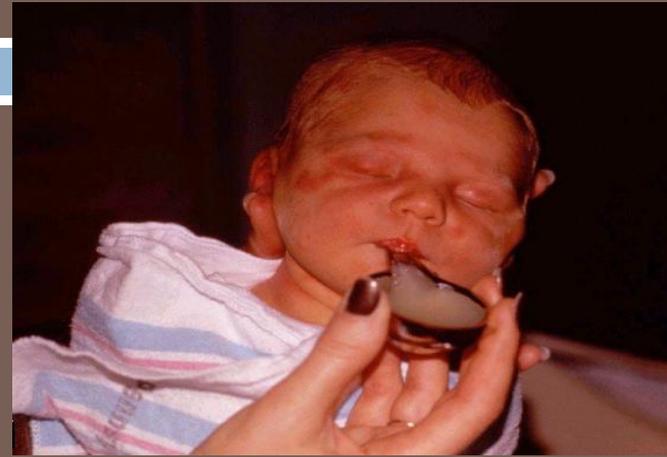
Komposisi sesuai kebutuhan

- Kolostrum
- ASI peralihan
- ASI matur
- ASI prematur

Kolostrum



Clear Colostrum



Light yellow colostrum



Bright yellow colostrum

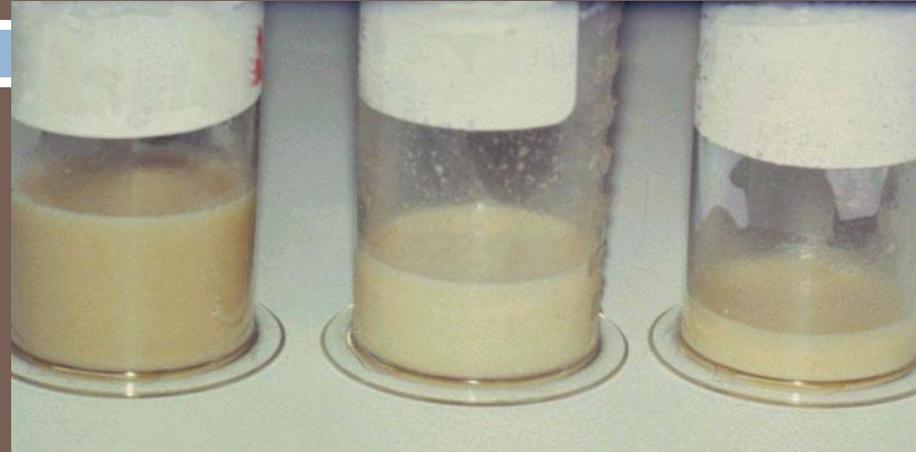


White colostrum

Kolostrum



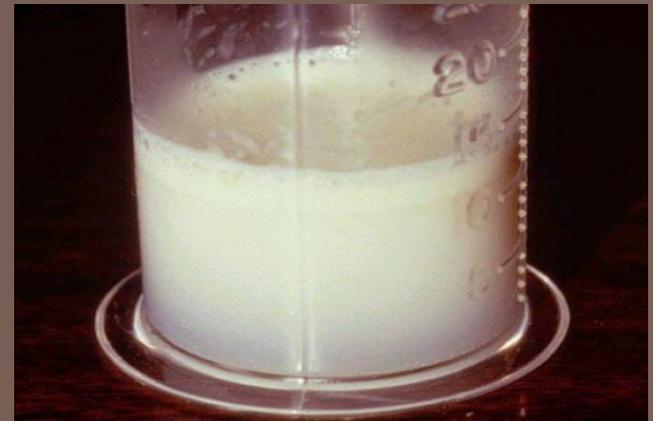
Pink Colostrum



Light Brown Colostrum



Day 4 Milk



Mature Milk

MANFAAT ASI BAGI BAYI (2)

55

- Mudah dicerna dan diserap
- Mengandung enzim pencernaan
(maka sering merasa lapar)

MANFAAT ASI BAGI BAYI (3)

56

- Mengandung zat penangkal penyakit
 - makrofag
 - limfosit
 - imunoglobulin
 - laktoferin
 - faktor bifidus → *Lactobacillus bifidus*

MANFAAT ASI BAGI BAYI (4)

57

- selalu berada dalam suhu yang tepat
- tidak menyebabkan alergi
- mencegah maloklusi/ kerusakan gigi
- mengoptimalkan perkembangan
- meningkatkan hubungan ibu dan bayi
- menjadi orang yang percaya diri

MANFAAT ASI BAGI IBU (1)

- Mencegah perdarahan pasca persalinan
- Mempercepat involusi uterus
- Mengurangi anemia

Mother

Posterior Pituitary Gland

Oxytocin in blood
Anxiety/ confidence

Nerve pathways

Milk ejection

Baby

MANFAAT ASI BAGI IBU (2)

60

- Mengurangi resiko kanker ovarium & payudara
- Memberikan rasa dibutuhkan
- Mempercepat kembali ke berat semula
- Sebagai metoda KB sementara

MANFAAT ASI BAGI IBU (3)

61

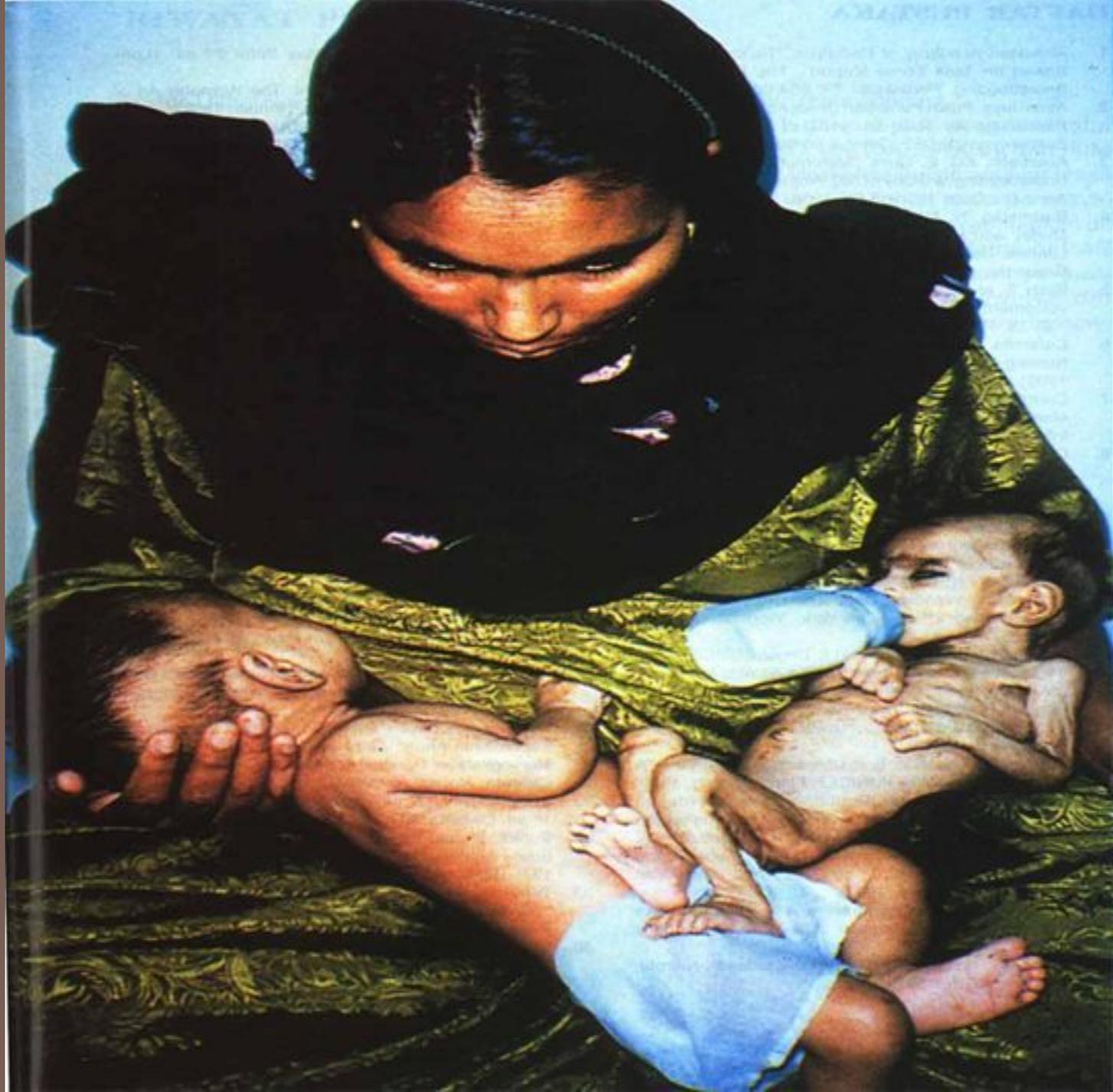
Sebagai metoda KB sementara

Syarat:

- Bayi berusia belum 6 bulan *dan*
- Ibu belum haid kembali *dan*
- Bayi diberi ASI eksklusif

MANFAAT ASI BAGI KELUARGA

- Mudah pemberiannya
- Menghemat biaya
- Anak sehat, jarang sakit



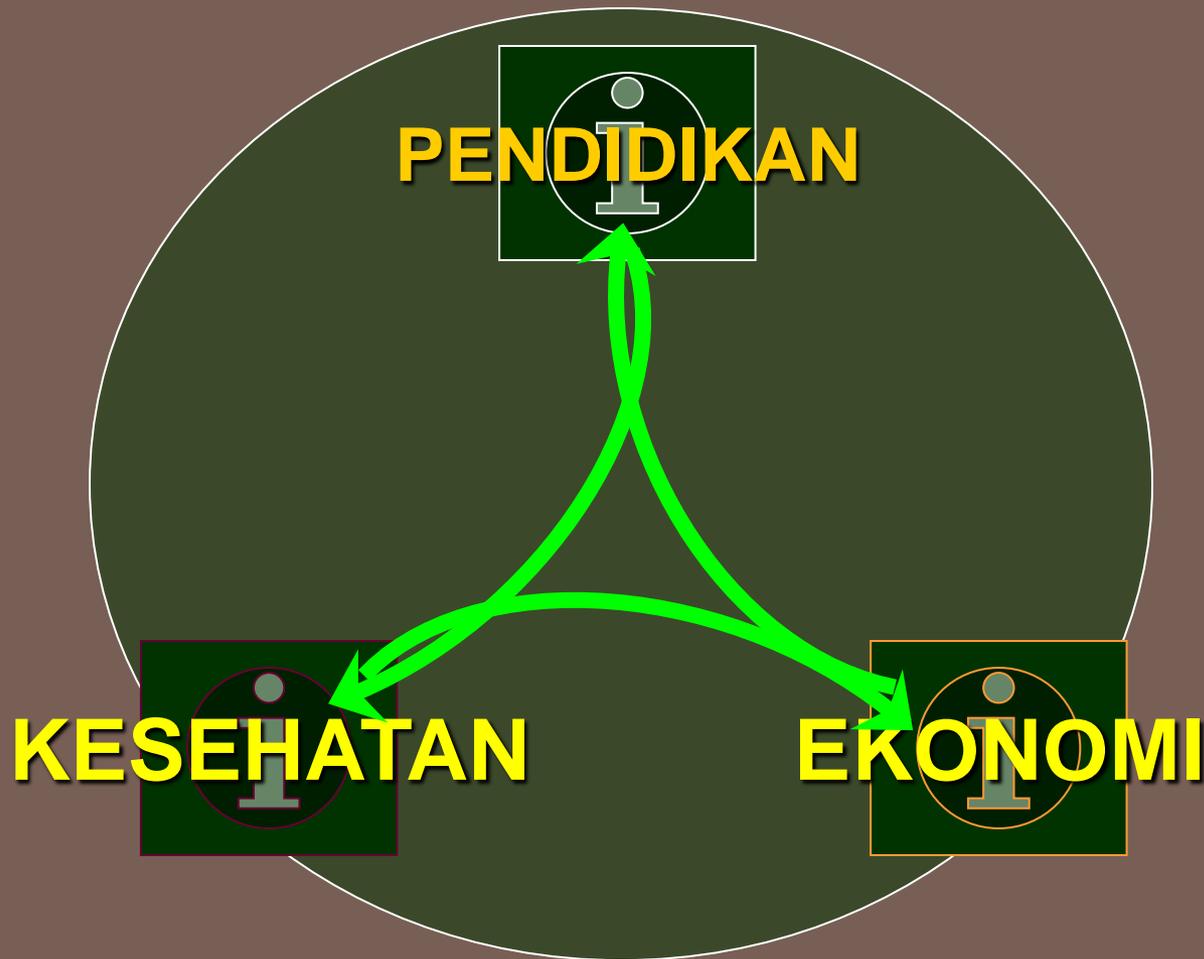
KEUNTUNGAN ASI BAGI NEGARA

64

- Menghemat devisa
- Mengurangi polusi
- Menghemat subsidi kesehatan
- Mengurangi morbiditas & mortalitas anak
- S D M yang bermutu

Pembangunan Manusia Sejak Dini

65



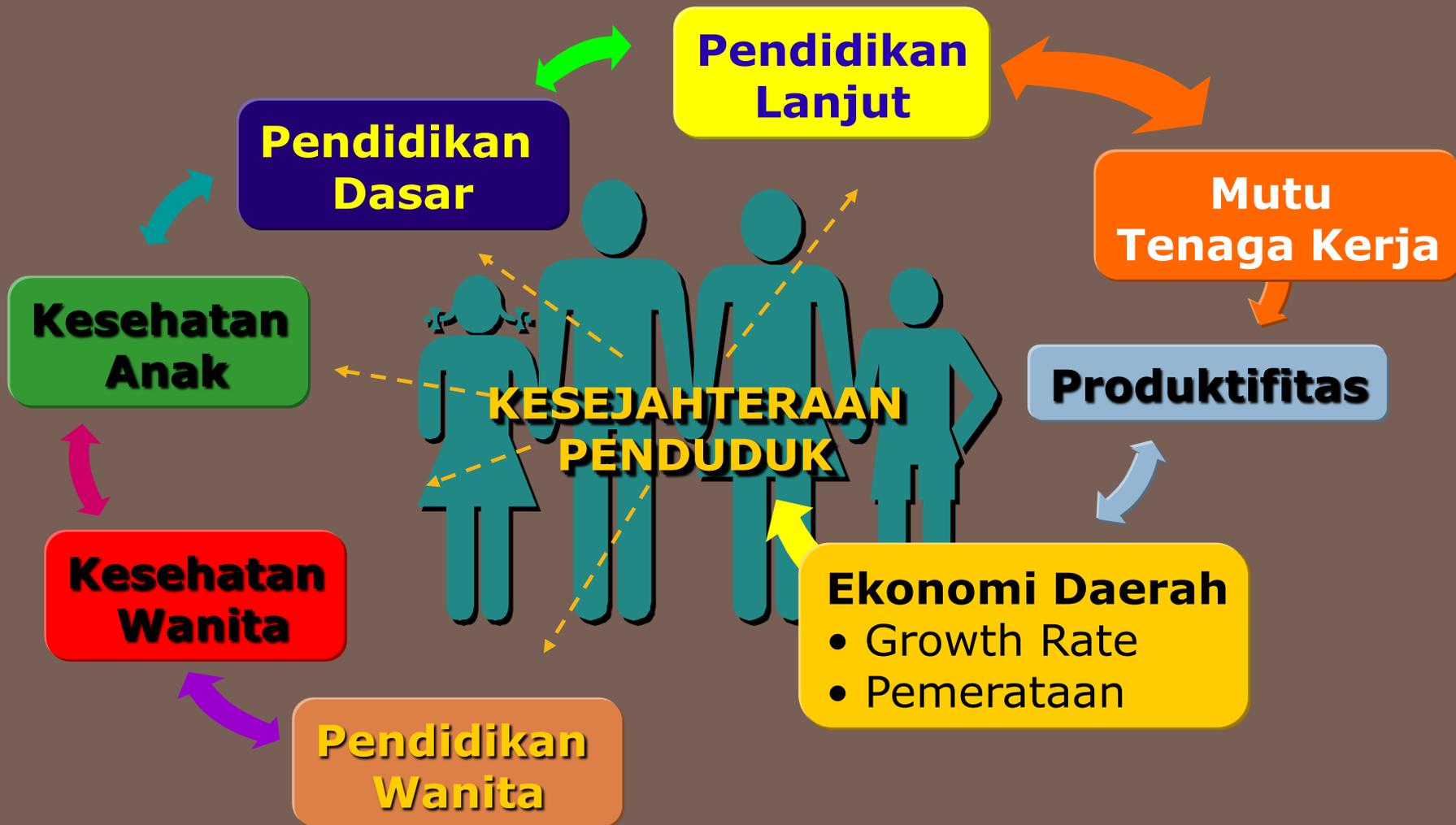
Kedudukan Indonesia dalam urutan Indeks Pembangunan Manusia (HDI = Human Development Index)



Indonesia urutan ke 109,
dari 191 negara di dunia

	HDI	Rank
• Singapore:	88,1	24
• Malaysia :	77,2	61
• Thailand :	74,5	76
• Philipine :	74,4	77
• Srilangka :	73,3	84
• Vietnam :	67,1	108
• Indonesia :	67,0	109
• Myanmar :	58,5	125

Konsep Dasar Pembangunan Kesejahteraan



Dampak Kurang Gizi

LEMAH, DAYA TAHAN
MENURUN, SERING
SAKIT, KEMATIAN.



KEGUGURAN,
PERDARAHAN,
PREMATUR, BBLR



GANGGUAN
PERTUMBUHAN &
PERKEMBANGAN



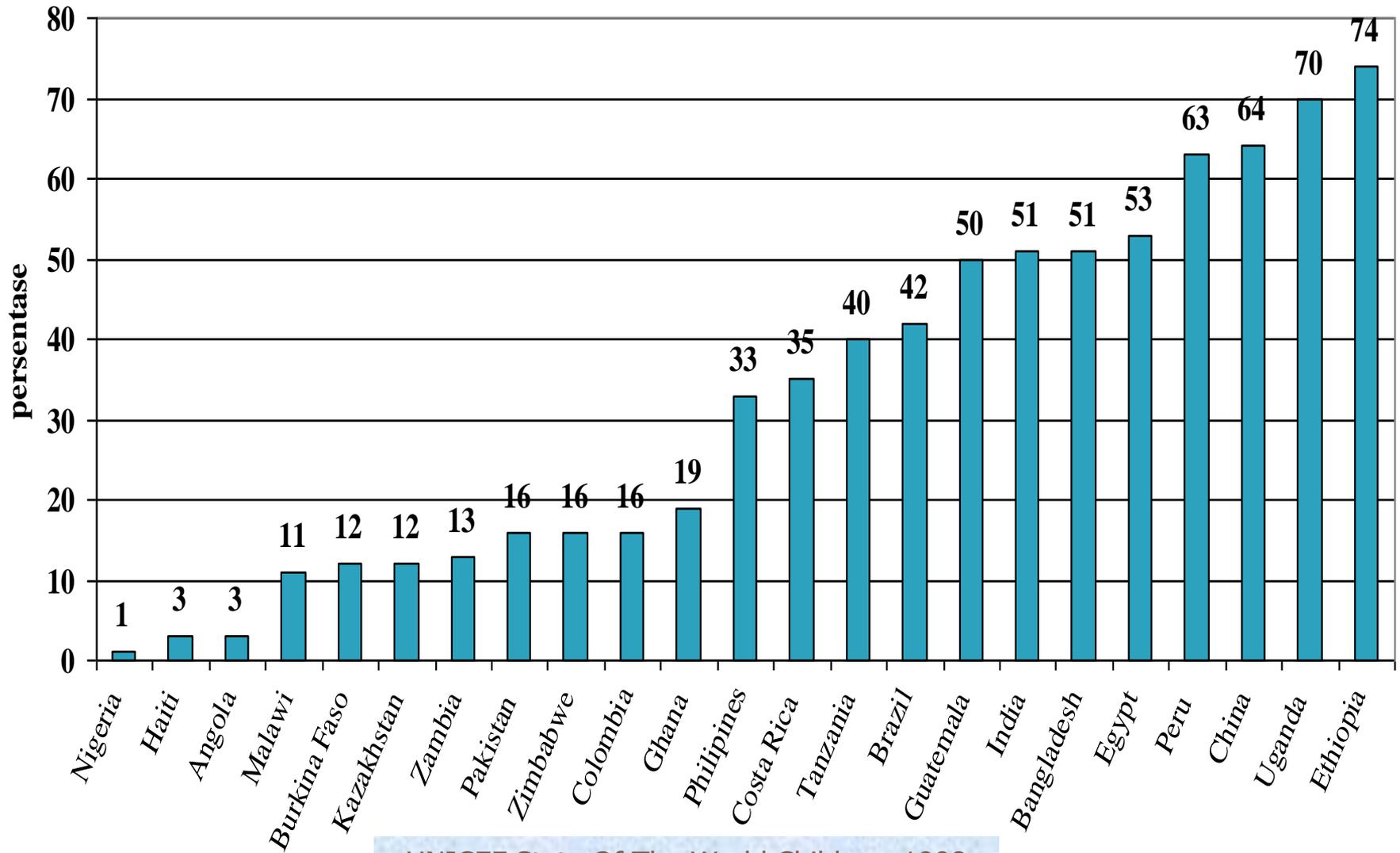
PRESTASI
BELAJAR, OLAH
RAGA MENURUN



DAYA TAHAN,
PRODUKTIVITAS,
PENDAPATAN
MENURUN

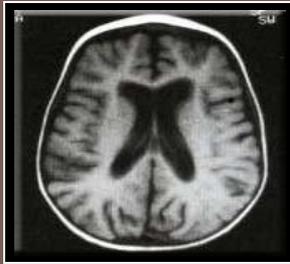


Exclusive Breastfeeding 0-3 months



UNICEF State Of The World Children, 1998

Dampak Gizi (ASI EKSKLUSIF) dan kesehatan terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak



Gizi kurang



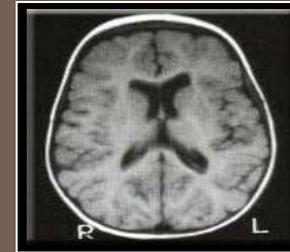
“Otak Kosong” bersifat permanen
“Irreversible loss of opportunity”



LOST GENERATION
(Generasi yg. Hilang /
Pekerja kasar)



Beban



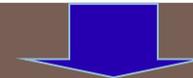
Gizi cukup



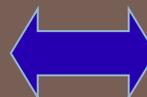
Anak cerdas
Mutu SDM



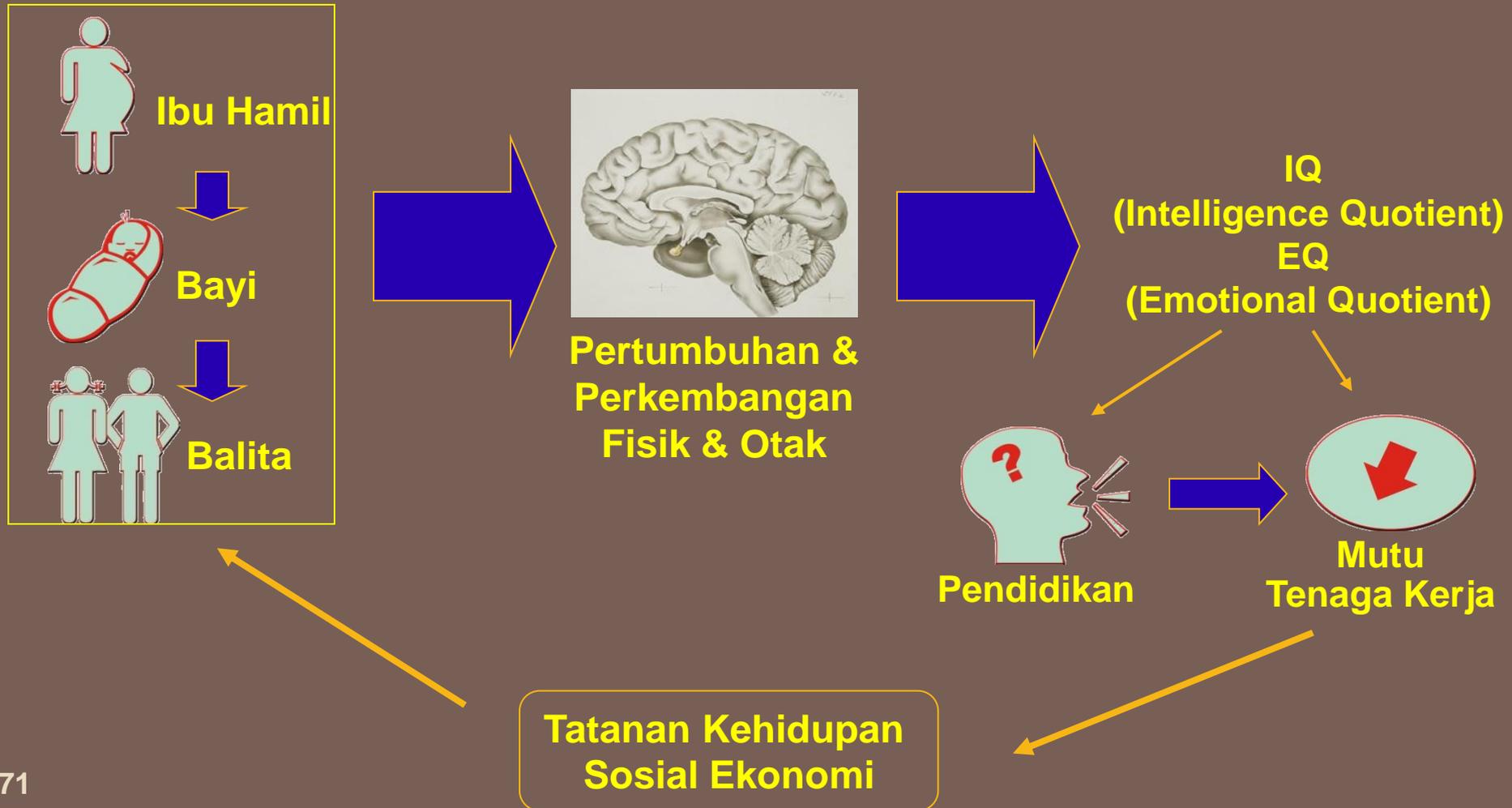
Penghasilan
Tinggi



SUMBER DAYA



Dampak Jangka panjang: Pemberian ASI EKSKLUSIF Terhadap Mutu SDM



Mutu Manusia Rendah Mengakibatkan Kerugian

jangka pendek

Kerugian ekonomi

- * Biaya kesehatan RT ↑
- * Biaya kesehatan pemerintah naik ↑
- * Biaya kesehatan perusahaan naik ↑
- * Hilangnya waktu produktif ↑

Kerugian sosial

- * Rasa nyaman terganggu
- * Kegiatan sosial terganggu
- * Buruh anak
- * Prostitusi anak

jangka panjang

Kerugian ekonomi

- * Anggaran pendidikan mubazir
- * Mutu tenaga kerja rendah
- * Hanya sebagai tenaga kasar
- * Perumbuhan ekonomi lamban
- * Daya saing di pasar global rendah

Kerugian sosial

- * Pengangguran
- * Kriminalitas
- * Konflik sosial

Alasan pertama :

RODA INVESTASI Kesehatan & Pendidikan

investasi
kesehatan



investasi
pendidikan

**GIZI
(ASI EKSKLUSIF)**



**Kesejahteraan
ibu & anak**

**PELAYANAN
KESEHATAN**

LINGKUNGAN

**PENDIDIKAN
IBU**



**Penghasilan
Tinggi**

**PENDIDIKAN
PRA SEKOLAH**

**PENDIDIKAN
DASAR**

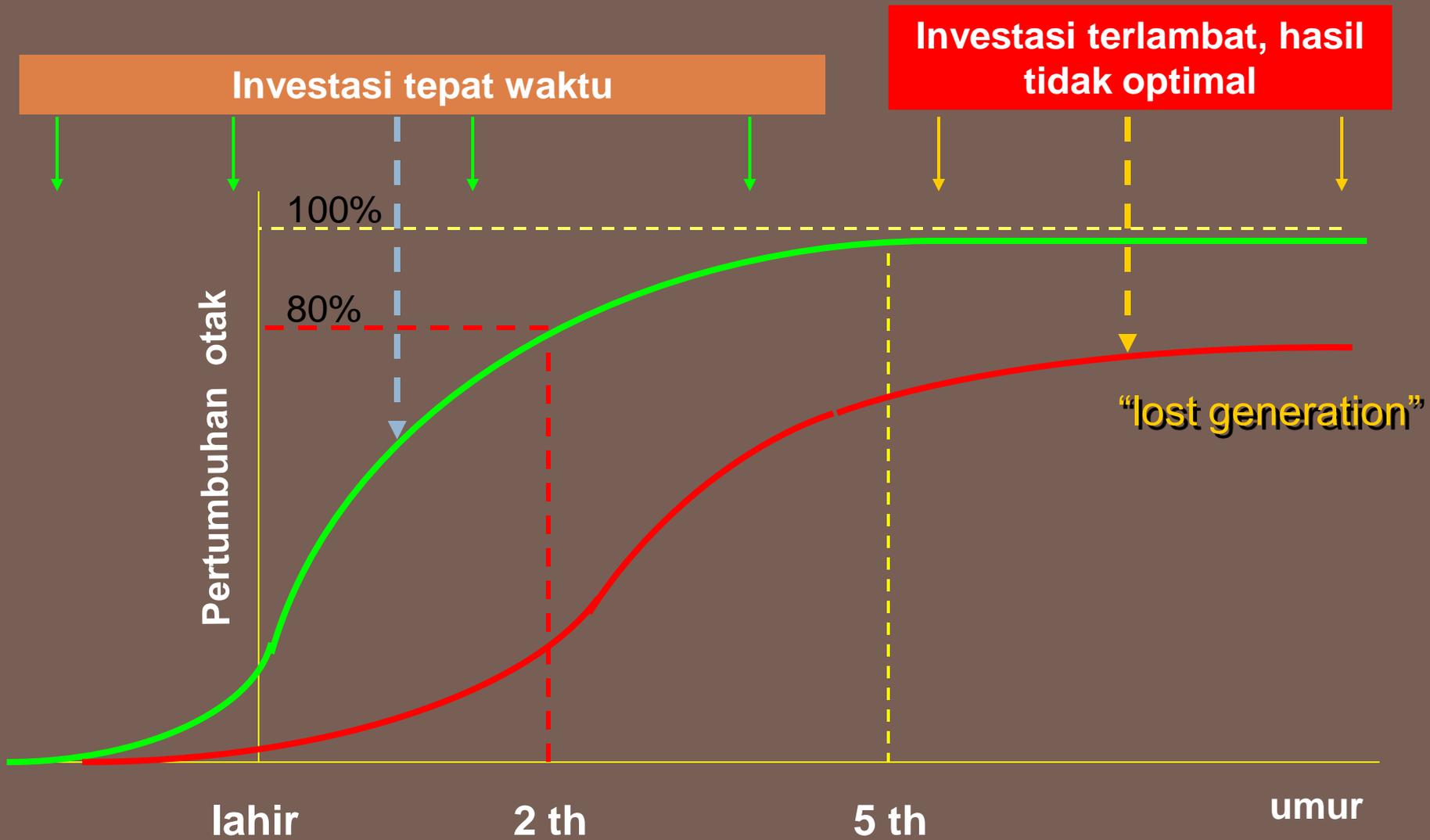
Alasan kedua:

**KETERBATASAN DANA ADALAH REALITAS
DALAM PEMBANGUNAN**

**OLEH SEBAB ITU INVESTASI HARUS
DIPRIORITASKAN PADA:**

- 1. KEGIATAN BERISIKO RENDAH &**
- 2. MANFAATNYA BERKESINAMBUNGAN**

Alasan ketiga:



Alasan keempat:

Manfaat

**Investasi
Kesehatan-Gizi
(ASI Eksklusif)
& Pendidikan**

Kesehatan Reproduksi Meningkat

**Perkembangan & Pertumbuhan
Emosional & Intelektual Anak**

**Proses dan Hasil Pendidikan
membaik**

Mutu Tenaga Kerja Meningkat

Kemandirian Ekonomi :
- Partisipasi kerja lebih tinggi
- Pendapatan lebih tinggi
- Tidak tergantung bantuan

Ekonomi Daerah membaik

Kesejahteraan Sosial membaik

Kriminalitas Turun

Bila semua bayi **tidak** minum ASI
dlm 6 bulan pertama

Berapa devisa negara untuk
susu formula ?

KERUGIAN SUSU FORMULA

- Komposisi tidak sesuai
- Tidak praktis
- Tidak ekonomis
- Menambah polusi
- Mudah terkontaminasi
- Mudah terjadi salah pengenceran

Meningkatkan fasilitas bagi ibu bekerja

- Cuti menyusui 4 bulan
- Selama cuti hanya memberi ASI
- Ada waktu untuk memerah ASI
- Ada fasilitas untuk memerah & menyimpan ASI

Dukungan dari berbagai pihak

- Dukungan keluarga
- Kelompok Pendukung ASI
- Dukungan masyarakat
- Dukungan Pemerintah

Pemberian informasi yang benar:

- Formal

Tingkat Balita

Tingkat S.D, SMP,SMA

Pendidikan Petugas Kesehatan

- Informal

Pelatihan

Penyuluhan

USAHA PEMERINTAH (1)

82

- 1974: Lokakarya Nasional Gizi
- 22-7-1977: Pembentukan BK-PP-ASI
- 1983-1990: Pengiriman tim ke Wellstart, USA
- 22-12-1990: Penganjangan Gerakan PP-ASI

USAHA PEMERINTAH (2)

83

- 1991: Menyusun modul Manajemen Laktasi
- 1992-1996: Melatih tim dari RS
- 1992 : 2 orang ke USA untuk penilai RSSB Internasional → melatih 50 penilai nasional
- 1992-1997: Menganangkan & melaksanakan lomba RSSB

USAHA PEMERINTAH (3)

84

- 1988-1995 : Memasukan materi ASI ke dalam kurikulum: bidan, perawat, dokter umum, dokter gigi, dokter anak
- 1997: Penganjangan Gerakan Sayang Ibu

USAHA PEMERINTAH (4)

85

- 1997- sampai sekarang, setiap bulan Agustus ikut kegiatan Pekan ASI
- 1998: Penganjangan Masyarakat Peduli ASI
- 1999: Keluarnya SK MenKes tentang pelarangan iklan SF
- 2002: Penyusunan Modul Konselor ASI

KESIMPULAN (1)

86

Usaha peningkatan penggunaan ASI akan berhasil bila:

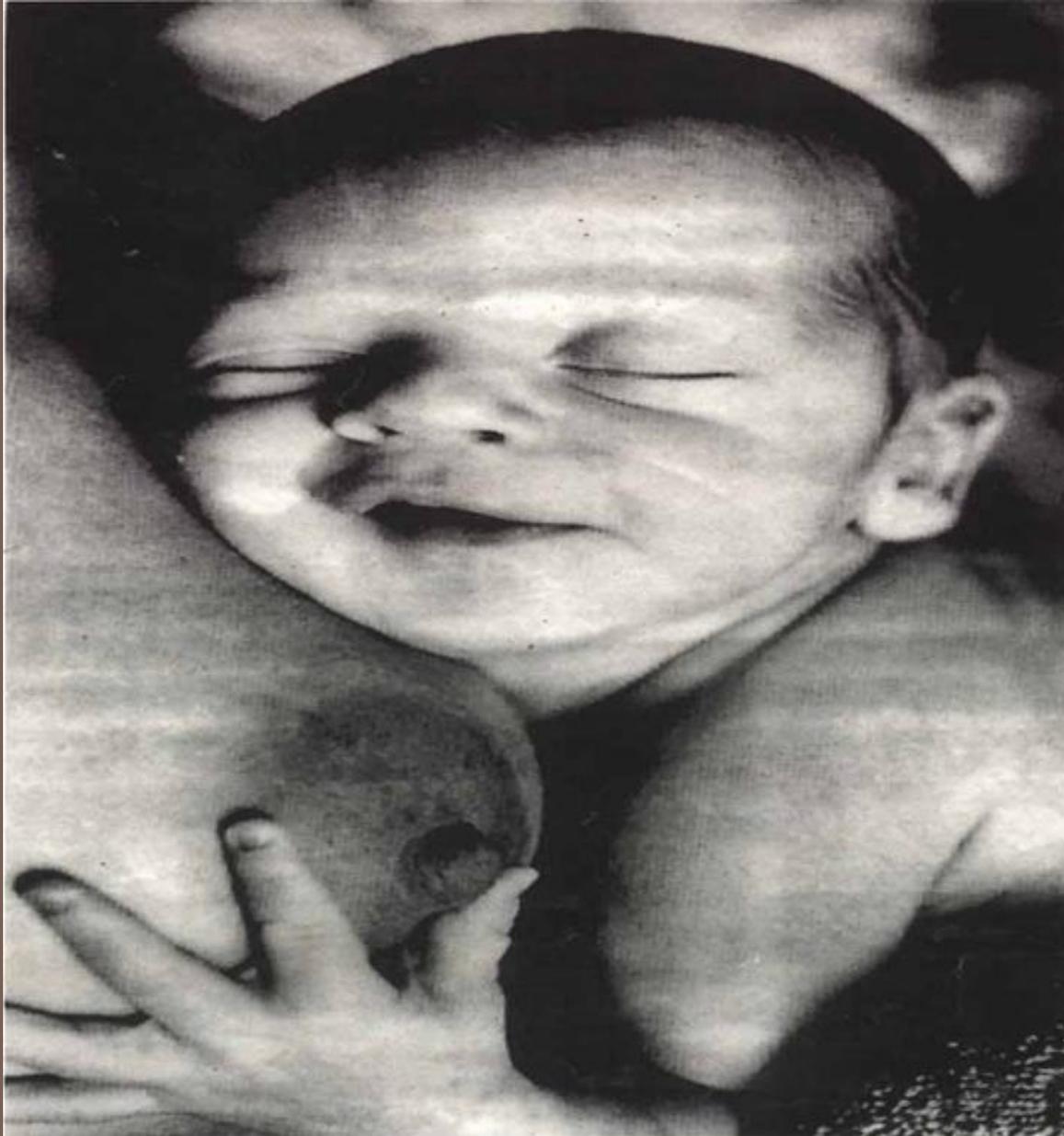
- Susui bayi pada jam pertama kelahirannya
- ASI saja, ASI saja !!!
- Memasyarakatkan penggunaan ASI
- Meningkatkan kepedulian pengambil keputusan
- Menerapkan legislasi yang mendukung

KESIMPULAN (2)

87

Usaha peningkatan penggunaan ASI akan berhasil apabila:

- Memantapkan pendidikan formal, KIE & riset
- Mengoptimalkan RSSB dan RSSI
- Menganjurkan *Mother Friendly Workplace*
- Menyediakan fasilitas menyusui di tempat umum



TERIMA KASIH