

DAFTAR PUSTAKA

1. Zuraida. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan neonatus di wilayah kerja puskesmas lubuk kilangan. *J Hum care*. 2016;1(2):2.
2. Raodah, Siti D. Gambaran Pemanfaatan Pelayanan Kunjungan Neonatus di Wilayah Kerja Puskesmas Balangnipa Tahun 2015. *Public Heal Sci J*. 2015;7(2):183–92.
3. Indonesia KKR. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta; 2020.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. PProfil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2019. Bandung; 2019.
5. Bogor DKK. Profil Kesehatan Kota Bogor 2016. 2016;
6. RI K. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Profil Kesehat Indones. 2017;
7. Maryanti D. Buku Ajar Neonatus, Bayi dan Balita. 2011.
8. Dwienda R, Okta D. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi/Balita dan Anak Prasekolah untuk Para Bidan. pertama. yogyakarta: Deepublish; 2014.
9. Febrianti. Praktik Klinik Kebidanan I. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2019.
10. Armini NW. asuhan kebidanan neonatal, bayi, balita dan anak prasekolah. 2017.
11. Yulianti NT. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. pertama. Putra H, editor. Cendikia Publisher; 2019.
12. Simkin, Penny D. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi. Jakarta: Arcan; 2012.
13. Wagiyo. Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir; Fisiologis dan Patologis. Yogyakarta: CV. Andi Offser; 2016.
14. Handayani, Ina D. Panduan Menyusui. In: menyusui. Bogor; 2019.
15. Nuzulia F. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Bebengan Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. 2011;1–8.
16. Ramos JN. Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir Pedoman untuk Perawat dan Bidan. kedua. Astikawati, Rina D, editor. Jakarta: Erlangga; 2017.

17. Sinclair C. Buku Saku KEBIDANAN. Jakarta: EGC; 2009.
18. Nurwiandani W. Dokumentasi Kebidanan. Yogyakarta: Pustakabarupress;2018.
19. RI K. BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK. Jakarta: Kementerian Kesehatan dan JICA; 1997.
20. Dewi, Putu Dian Prima Kusuma D. ASKEB NEONATUS, BAYI, BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH SERIES IMUNISASI. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
21. RI K. Berikan Anak Imunisasi Dasar Lengkap [Internet]. 2018 [cited 2021 Jul 2]. Available from: [https://www.kemkes.go.id/article/view/18043000011/berikan-anak-imunisasi-rutin-lengkap-ini-rinciannya.html#:~:text=Untuk imunisasi dasar lengkap%2C bayi,dan IPV atau Polio suntik\)%2C](https://www.kemkes.go.id/article/view/18043000011/berikan-anak-imunisasi-rutin-lengkap-ini-rinciannya.html#:~:text=Untuk imunisasi dasar lengkap%2C bayi,dan IPV atau Polio suntik)%2C)
22. Maternity, Dainty D. ASUHAN KEBIDANAN NEONATUS, BAYI, BALITA, DAN ANAK PRASEKOLAH. yogyakarta: CV. Andi Offser; 2018.
23. Dasar U. UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 4 TAHUN 2019 TENTANG KEBIDANAN. 2019;(004078).
24. Indonesia MKR. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan. 2020;1–90.
25. Megasari M. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Yogyakarta: Deepublish; 2015.
26. Santosa Z. Mengetahui Perkembangan Kulit dan Berat Badan pada Bayi. Yogyakarta: CV Alaf Media; 2019.
27. Indrianita V. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus Fisiologi Pada Bayi Baru Lahir Di Bpm Sri Wahyuni. NERSMID J Keperawatan dan Kebidanan [Internet]. 2018 Apr 16 [cited 2021 May 21];1(1):66–71. Available from: <http://www.nersmid.org/index.php/nersmid/article/view/15>
28. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Spesialis 1 Ahli Bedah Saraf [Internet]. 2021. Available from: <https://spesialis1.ibs.fk.unair.ac.id/spina-bifida.html>

29. Sembiring JB. asuhan kebidanan neonatal, bayi, balita dan anak prasekolah. Deepublish; 2019.
30. RI K. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.

Lampiran 3

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : LANI IRNANINGRUM, AM. KEB.

NIP :

Jabatan :

Institusi :

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : WINDA AYU RAHMASAN

NIM : P17324210017

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan Tugas

Akhir kepada pasien berikut ini:

Nama Pasien : BAYI NY. S

Usia : 7 HARI

Alamat : KD. BABAK NO. 31 RT009/001, KEDUNG BABAK, TAMAH SAREAL, BOGOR

Diagnosa : NEOMATUS CUKUP BULAN SESUAI MASA KEHAMILAN

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 28 APRIL 2021


BIDAN
LANI IRNANINGRUM, AM.KEB
NO.SIPB : 198812046/SIPB/XI/2017/351
(.....)

Lampiran 4

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. Sri Mulyanah

Usia : 33 Tahun

Hubungan dengan pasien : suami/ayah/ibu*

Alamat : Kd. Badak No. 31 RT 009/001, kel. Kadung Badak,
Kec. Tanah Sareal, Kota Bogor

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/ anak yang dialami oleh anak/ istri saya berikut ini:

Nama : Bayi Ny. S

Usia : 7 hari

Alamat : Kd. Badak No. 31 RT 009/001, kel. Kadung Badak, Kec. Tanah, Kota Bogor

Diagnosa : Neonatus cukup bulan sesuai masa kehamilan usia 6jam

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 28 APRIL 2021

()

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Asuhan Bayi Baru Lahir
Sub Pokok Bahasan	: Proses Laktasi dan Teknik Menyusui
Hari/Tanggal	: Rabu, 21 April 2021
Waktu	: 10 menit
Sasaran	: Ny. S
Tempat	: Ruang Nifas PMB Bidan L

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, klien diharapkan mampu memahami dan mengerti tentang proses laktasi dan teknik menyusui.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit, diharapkan klien dapat :

1. Pengertian ASI
2. Proses terbentuknya ASI
3. Kandungan dan komposisi ASI
4. Manfaat ASI
5. Posisi dan perlekatan yang benar
6. Frekuensi dan durasi menyusui
7. Tanda bayi cukup ASI

C. Materi

Terlampir. Terdiri dari :

1. Pengertian ASI
2. Proses terbentuknya ASI
3. Kandungan dan komposisi ASI
4. Manfaat ASI
5. Posisi dan perlekatan yang benar
6. Frekuensi dan durasi menyusui

7. Tanda bayi cukup ASI

D. Metode

Ceramah dan diskusi

E. Media dan Alat

Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	
	Penyuluhan	Sasaran
Pembukaan 2 menit	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyampaian penyuluhan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
Pelaksanaan 10 menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : 8. Pengertian ASI 9. Proses terbentuknya ASI 10. Kandungan dan komposisi ASI 11. Manfaat ASI 12. Posisi dan perlekatan yang benar 13. Frekuensi dan durasi menyusui 14. Tanda bayi cukup ASI	1. Menyimak 2. Mendengarkan

<p>Evaluasi dan Penutup 3 menit</p>	<p>Meminta ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian ASI 2. Proses terbentuknya ASI 3. Kandungan dan komposisi ASI 4. Manfaat ASI 5. Posisi dan perlekatan yang benar 6. Frekuensi dan durasi menyusui <p>1. Tanda bayi cukup ASI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab pertanyaan 2. Menjawab salam
---	---	---

G. Evaluasi

1. Kenapa ASI sangat penting bagi bayi?
2. Berapa kali dalam sehari ibu menyusui bayi? Berapa menit?
3. Bagaimana supaya puting susu tidak lecet?

H. Daftar Pustaka

- Taufiq, Zuhrah. 2021. *Modul Edukasi ASI, Menyusui, dan Pertumbuhan Anak*. Wonderland Publisher
- Handayani, Ina, dkk. *Panduan Menyusui*. In: *Menyusui*. ; 2019.

MATERI

A. Pengertian ASI

ASI atau air susu ibu merupakan makanan pertama bayi saat baru lahir. Berbagai penelitian membuktikan bahwa hingga usia 6 bulan, kandungan nutrisi di dalam ASI dapat memenuhi seluruh kebutuhan bayi. Oleh karena itu, sesuai dengan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO), bayi sebaiknya memperoleh ASI eksklusif yakni ASI saja tanpa air putih, air tajin, biskuit, buah atau makanan lainnya hingga berusia genap 6 bulan.

B. Proses Terbentuknya ASI

Dalam proses terbentuknya ASI (fisiologi laktasi), terdapat dua hormon yang memengaruhi air susu yaitu prolaktin dan oksitosin. Agar payudara dapat memproduksi ASI, payudara membutuhkan hormon prolaktin yang dibutuhkan untuk memulai, mempertahankan dan melanjutkan produksi ASI. Prolaktin diproduksi oleh rangsangan dari puting dan areola ketika bayi menyusui, rangsangan tersebut akan dikirimkan ke otak, dan kemudian otak akan mengeluarkan hormon prolaktin menuju payudara agar sel-sel pembentuk ASI dapat memproduksi ASI. Rangsangan bayi ketika menghisap puting dan areola juga akan memicu pengeluaran hormon oksitosin dan akan masuk ke dalam aliran darah menuju payudara. Di payudara, hormon oksitosin ini merangsang sel-sel otot payudara berkontraksi. Kontraksi itulah yang menyebabkan ASI terdorong mengalir melalui saluran ASI menuju puting.

C. Kandungan dan Komposisi ASI

ASI mudah dicerna dan mengandung semua jenis zat gizi penting bagi tumbuh kembang bayi. Laktosa, karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi bagi otak, terdapat di dalam ASI sebanyak dua kali lipat dibanding susu formula. Namun, bayi jarang sekali mengalami intoleransi sehingga bayi terhindar dari diare. ASI juga mengandung lemak dengan kadar tinggi yang disertai lipase, suatu enzim pemecerna lemak, sehingga memudahkan proses

penyerapan lemak oleh tubuh bayi. Asam lemak omega 3 di dalam ASI merupakan asam lemak yang penting bagi perkembangan saraf dan kecerdasan otak bayi. ASI mengandung protein atau asam amino yang mudah diserap sehingga mengurangi resiko terjadinya alergi. Laktoferin dan Immunoglobulin A merupakan protein dalam ASI yang berperan penting dalam menjaga tubuh bayi.

ASI juga mengandung berbagai komponen biologis yang tidak ditemukan dalam susu formula. Selain Immunoglobulin A, di dalam ASI terdapat sel-sel hidup seperti sel darah putih penangkal penyakit, faktor pertumbuhan, hormon, dan beragam bakteri baik seperti *lactobacillus* dan *bifidobacteria*. ASI juga mengandung karnitin tinggi yang terlibat dalam proses pembentukan energi dan metabolisme tubuh. Berbagai vitamin seperti vitamin A, B dan C serta mineral penting seperti zat besi, kalsium, zinc di dalam ASI lebih mudah diserap dengan baik dan optimal dibanding susu formula. Selenium berperan penting untuk mempercepat pertumbuhan bayi.

Ternyata, komposisi ASI hari demi hari tidaklah sama. Pada hari pertama hingga ketiga, ASI berupa cairan kental kekuningan dengan kandungan tinggi protein dan antibodi. Meski berjumlah sedikit, kolostrum merupakan ‘imunisasi’ pertama bagi bayi untuk melindungi bayi dari beragam infeksi. Empat hari setelah persalinan, dihasilkan ASI transisi yang mengandung lemak, laktosa, vitamin dan kalori lebih banyak. Pada hari ke-10 dan seterusnya, terbentuk ASI matur berwarna putih kekuningan yang mengandung 90% air, 10% karbohidrat, protein, lemak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan sumber energi bagi bayi.

Kandungan ASI juga bervariasi sejak awal hingga akhir menyusui. *Foremilk* (ASI awal) adalah ASI bening yang diproduksi pada awal penyusuan yang banyak mengandung laktosa dan protein. Konsistensinya lebih encer dan berperan untuk menghilangkan haus pada bayi. Sedangkan *hindmilk* (ASI akhir) merupakan ASI yang diproduksi pada akhir penyusuan dalam jumlah sedikit dengan konsistensi lebih putih pekat, dan mengandung

lebih banyak lemak yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik, energi, dan pembentukan otak. Kadar lemak yang tinggi dalam hindmilk mampu memberikan rasa kenyang lebih lama pada bayi.

Bayi membutuhkan *foremilk* dan *hindmilk* yang cukup agar tumbuh dan berkembang optimal. Agar bayi memperoleh kedua bagian ASI ini maka, ibu sebaiknya menyusui bayi pada satu payudara hingga kosong (15-20 menit), baru pindah ke payudara lainnya.

D. Manfaat ASI

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa menyusui merupakan proses yang tidak hanya memberikan manfaat luar biasa bagi bayi namun, juga bagi ibu dan keluarga. Apa saja manfaat menyusui, berikut diantaranya :

1. Bagi ibu

- a. Membantu ibu meningkatkan ikatan batin dengan anak
- b. Mengurangi resiko perdarahan setelah melahirkan
- c. Mempercepat perubahan rahim ke ukuran semula
- d. Mencegah pembengkakan payudara
- e. Menyusui akan meningkatkan produksi ASI
- f. Mengurangi beban kerja ibu menyiapkan susu bagi bayi
- g. Membantu mempercepat penurunan berat badan ibu
- h. Metode KB sederhana yang cukup efektif
- i. Mengurangi resiko kanker payudara dan kanker rahim

2. Bagi keluarga

- a. Ibu dan anak lebih sehat
- b. Menghemat pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula
- c. Membantu mengatur jarak kelahiran anak karena merupakan metode KB
- d. Hemat waktu karena praktis

3. Bagi bayi

- a. Melindungi dan menyelamatkan bayi dari kematian dan beragam penyakit infeksi
- b. ASI selalu siap sedia, mudah dicerna, dan sempurna dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan bayi
- c. Merangsang perkembangan ragang, gigi serta oromotor bayi
- d. Meningkatkan ikatan batin (bonding) ibu dan anak sehingga mengoptimalkan kecerdasan, sosial dan emosional bayi
- e. Mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan mencegah stunting
- f. Mengurangi resiko obesitas, dan diabetes di masa depan

E. Posisi dan Perlekatan Menyusui

Keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh posisi dan perlekatan menyusui yang benar. Ada berbagai posisi menyusui yang dapat dilakukan ibu. Ibu bisa menggunakan bantal atau penyangga tubuh lain agar posisi badanoibu dan bayi saat menyusui benar dan nyaman. Posisi yang salah akan membuat ibu tidak nyaman dan mengganggu proses menyusui.

Agar posisi ibu saat menyusui bayi tepat, maka ada beberapa hal yang perlu ibu lakukan, yaitu :

1. Gendong atau letakkan bayi dengan seluruh tubuh bayi menghadap ke tubuh ibu
2. Posisi kepala bayi pada pertengahan lengan bawah ibu (tidak disiku ibu) dan membentuk garis lurus dengan badan bayi
3. Lekatkan dada bayi pada dada ibu sehingga dagu bayi menyentuh payudara ibu dan jauhkan hidung bayi dari payudara ibu
4. Bahu dan lengan dalam posisi alami sehingga ibu merasa nyaman dan santai

Setelah memosisikan ibu dan bayi dengan benar maka, perlekatan mulut bayi pada payudara juga perlu diperhatikan agar proses menyusui berlangsung dengan sukses. Perlekatan yang salah akan berakibat puting lecet dan luka, sehingga menurunkan produksi ASI.

Oleh karena itu, ibu perlu mengetahui bentuk perlekatan yang benar dan salah. Bagaimana ibu mengetahui bahwa perlekatan menyusui anak benar atau salah ?

Perlekatan yang benar. Areola lebih banyak terlihat di bagian atas mulut dari pada di bagian bawah, mulut terbuka lebar dan sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Bibir bawah terputar keluar dan dagu bayi menyentuh payudara. Oleh karena itu, jika perlekatan menyusui benar, sebagian besar saluran ASI akan masuk ke dalam mulut bayi dan berada di atas lidah. 'hisapan' bayi pada jaringan payudara akan membentuk 'dot' panjang dengan lidah melingkari 'dot' jaringan payudara tersebut. Jadi, tidak menyusui pada puting tetapi pada payudara ibu.

Ada beberapa tanda bayi menghisap efektif yang bisa diamati ibu, yakni :

1. Bayi menyusui dengan tenang, menghisap dengan dalam dan pelan
2. Bayi terlihat menelan dan pipi bayi tidak kempot
3. Saat bayi menghisap, terdengar bunyi menelan (gulping sound) bukan bunyi decak (smacking sound)
4. Bayi terlihat puas dan tertidur setelah menyusui

Setelah disusui, bayi perlu disendawakan. Hal ini bertujuan untuk mencegah kembung dan mengurangi tekanan di saluran cerna bayi akibat adanya gas yang ikut memenuhi lambung bayi saat menyusui. Selain itu, menyendawakan bayi juga membantu memberikan rasa nyaman kepada bayi setelah menyusui. Bayi dapat disendawakan dengan beberapa posisi yaitu :

1. Bayi digendong dengan satu tangan dalam posisi tegak menghadap ke badan ibu, posisi kepala dan dagu bayi di bahu ibu
2. Bayi dibaringkan tengkurap di pangkuan ibu dengan menyangga bagian kepala bayi lebih tinggi dibanding dada menggunakan satu tangan
3. Bayi di dudukkan di pangkuan ibu dengan satu tangan menopang bagian dagu dan dada bayi. Selanjutnya ibu mengusap/menepuk lembut punggung bayi dengan satu tangan lainnya

F. Frekuensi dan Durasi Menyusui

Selama minggu pertama :

1. Sebanyak 8 – 12 kali menyusui per 24 jam.
2. Tawarkan kedua payudara untuk bayi selama setidaknya 10 – 15 menit setiap kali menyusui dan berikan waktu bagi bayi untuk tetap berada di payudara selama yang ia inginkan.
3. Bayi baru lahir dapat perlu dibangunkan untuk menyusui setiap 3-4 jam sekali.

Jika menyusui sudah dilakukan secara rutin :

1. Frekuensi menyusui dapat hingga sekitar 8 kali per 24 jam.
2. Frekuensi dapat secara sporadis meningkat untuk mengakomodasi pertumbuhan bayi yang cepat dan/atau untuk peningkatan kebutuhan volume air susu.

G. Tanda Bayi Cukup ASI

Karena air susu yang secara langsung di transfer dari payudara ke mulut bayi tidak dapat diukur, maka sejumlah orang tua memerlukan konfirmasi lebih lanjut apakah bayi mereka sudah menerima jumlah air susu yang cukup. Berikut ini merupakan tanda yang dapat diamati pada bayi yang dapat didiskusikan oleh bidan dengan ibu untuk meyakinkan ibu lebih lanjut :

1. Suara menelan yang dapat di dengar saat sedang menyusui;
2. Peningkatan berat badan yang cukup sebesar $\geq 115 - 200$ gram per minggu setelah usia 4 hari;
3. Produksi urin bayi yang cukup ditunjukkan dengan popok dengan kebasahan yang cukup;
4. Feses bayi yang mengalami transisi dari berwarna gelap menyerupai tar (mekonium) menjadi kuning kehijauan hingga feses lunak, berpasir berwarna kuning muda pada hari kelima kehidupan.

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Asuhan Bayi Baru Lahir
Sub Pokok Bahasan : Perawatan Bayi Baru Lahir
Hari/Tanggal : Rabu, 21 April 2021
Waktu : 10 menit
Sasaran : Ny. S
Tempat : Ruang Nifas PMB Bidan L

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, klien diharapkan mampu memahami dan mengerti tentang cara memerah dan menyimpan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit, diharapkan klien dapat :

1. Memandikan dan mengeramasi bayi
2. Merawat tali pusat

C. Materi

Terlampir. Terdiri dari :

1. Memandikan dan mengeramasi bayi
2. Merawat tali pusat

D. Metode

Ceramah dan diskusi

E. Media dan Alat

Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	
	Penyuluhan	Sasaran
Pembukaan 2 menit	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyampaian penyuluhan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
Pelaksanaan 10 menit	Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : 3. Memandikan dan mengeramasi bayi 4. Merawat tali pusat	1. Menyimak 2. Mendengarkan
Evaluasi dan Penutup 3 menit	Meminta ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan : 1. Memandikan dan mengeramasi bayi 2. Merawat tali pusat	1. Menjawab pertanyaan 2. Menjawab salam

G. Evaluasi

1. Berapa lama maksimal ibu memandikan bayi?
2. Apa prinsip merawat tali pusat?

H. Daftar Pustaka

Eveline, dkk. 2010. *Panduan Pintar Merawat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media

Wagiyo. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, Dan Bayi Baru Lahir; Fisiologis Dan Patologis*. CV. Andi Offser; 2016.

MATERI

A. Memandikan dan Mengeramasi Bayi

Memandikan bayi dua kali sehari, setiap pagi dan sore. Tujuannya, agar tubuh bayi bersih dan sehat. Mandi mampu menghilangkan kotoran dan kuman di kulit yang dapat menimbulkan penyakit. Jangan lupa keramasi bayi. Minimal sehari sekali agar rambut bayi sehat dan terbebas dari ketombe serta kutu. Mandi dapat mencegah biang keringat yang kerap muncul pada bayi. Bagi kebanyakan bayi, mandi salah satu kegiatan yang menyenangkan.

Aktivitas mandi dan keramas bayi, memerlukan beberapa persiapan, antara lain :

1. Gunakan sabun dan sampo khusus bayi yang tidak menimbulkan iritasi. Agar tidak repot, sebaiknya gunakan produk sabun dan sampo '2 in 1'. Pilih yang kadar pH-nya sama dengan pH kulit bayi (sekitar 5-7). Bila lebih dari itu, dapat membuat kulit kering dan bersisik.
2. Sediakan bak mandi, sebaiknya memiliki sandaran kepala. Lalu, isi air hangat bersuhu sekitar 25-30°C atau hangat kuku.

Cara memandikan dan mengeramasi bayi usia 0-3 bulan

1. Sebelum dimasukkan ke bak mandi, telanjangi bayi dan telentangkan di atas tempat tidur atau baby tafel yang di alasi matras.
2. Bersihkan daerah sekitar mata dan mulut memakai kapas bulat yang telah dibasahi air. Sementara, bagian hidung dan telinganya di bersihkan menggunakan cotton bud yang sudah dibasahi air.
3. Bersihkan bagian wajahnya secara perlahan dengan waslap yang telah direndam air hangat dan diperas.
4. Dengan posisi tetap di atas matras, keramasi rambutnya pelam-pelan dan hati-hati selama 30 detik hingga 1 menit. Upayakan jangan sampai busa mengenai mata.
5. Lalu, bersihkan bagian tubuh lainnya, seperti badan, tangan, kaki, punggung, dan pantat dengan waslap yang telah diberi sabun.

6. Masukkan tubub bayi yang telah dikeramasi dan sabuni kedalam bak mandi berisi air hangat. Caranya, sangga tengkuk dan punggungnya pada salah satu tangan anda. Kemudian, tangan lainnya menyangga bokongnya. Lalu, letakkan bokongnya di dasar bak yang telah diberi alas karet. Sementara, kepalanya tetap tersangga pada lengan dekat sandaran kepala bak mandi.
7. Bilas kepalanya yang telah dikeramasi tadi secara hati-hati hingga bersih. Hindari air bilasan masuk ke lubang telinga dan hidungnya. Lalu, bilas bagian tubuh lainnya hingga bersih dengan menyiram-nyiram secara perlahan menggunakan tangan yang satunya.
8. Angkat tubuh bayi dan seka sisa air di tubuhnya. Lilit tubunya dengan handuk. Bawa bayi ke tempat tidur bermatras untuk di dandani.

Tips memandikan bayi agar aman diantaranya :

1. Mandikan bayi selama 5 menit. Jangan terlalu lama merendam bayi di dalam bak mandi supaya bayi tidak kedinginan.
2. Selama memandikan, teruslah ajak bayi berbicara. Lakukan kontak mata dengan bayi dengan tetap fokus memandikan bayi.

B. Merawat Tali Pusat

Ibu yang baru punya anak, kerap kali bingung bagaimana cara merawat tali pusatnya. Ada perasaan ‘takut salah’ saat ingin membersihkan atau mengganti kain kassa penutup tali pusat. Akhirnya, tali pusat itu dibiarkan tanpa dilakukan perawatan. Padahal, jika tidak dirawat secara benar dan rutin, dapat menyebabkan infeksi. Bayi pun akhirnya terserang demam dan menjadi rewel.

Sebenarnya, merawat tali pusat bayi cukup mudah. Intinya, membersihkan daerah di sekitar tali pusat dan mengganti kain kassa pembungkus. Perlu diketahui, tali pusat biasanya akan lepas (puput) dengan sendirinya. Pada setiap bayi, akan berbeda waktu lepasnya. Biasanya sekitar 1-2 minggu. Meskipun ada juga yang sudah puput pada hari kelima setelah kelahiran.

Dalam perawatan tali pusat, pertahankan dalam keadaan terbuka supaya terkena udara dan tidak lembab, tutup dengan pakaian bayi yang kering dan bersih juga hangat. Jika tali pusat terkena kotoran atau tinja, cuci dengan sabun

dan air bersih, serta keringkan betul-betul. Tali pusat tidak perlu dibubuhi apapun untuk mencegah terjadinya infeksi pada tali pusat. Pelaksanaan prinsip merawat tali pusat yang kering dan bersih akan mempercepat proses tali pusat puput.

Lampiran 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Asuhan Bayi Baru Lahir
Sub Pokok Bahasan : Manajemen ASI
Hari/Tanggal : Rabu, 28 April 2021
Waktu : 10 menit
Sasaran : Ny. S
Tempat : Ruang Nifas PMB Bidan L

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, klien diharapkan mampu memahami dan mengerti tentang cara memerah dan menyimpan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit, diharapkan klien dapat :

1. Cara memerah ASI dengan tangan
2. Cara memerah ASI dengan *breast pump*
3. Cara menyimpan ASI
4. Cara penyajian ASI perah

C. Materi

Terlampir. Terdiri dari :

1. Cara memerah ASI dengan tangan
2. Cara memerah ASI dengan *breast pump*
3. Cara menyimpan ASI
4. Cara penyajian ASI perah

D. Metode

Ceramah dan diskusi

E. Media dan Alat

Buku KIA

F. Kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	
	Penyuluhan	Sasaran
Pembukaan 2 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyampaian penyuluhan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
Pelaksanaan 10 menit	<p>Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.</p> <p>Materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara memerah ASI dengan tangan 2. Cara memerah ASI dengan <i>breast pump</i> 3. Cara menyimpan ASI 4. Cara penyajian ASI perah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimak 2. Mendengarkan
Evaluasi dan Penutup 3 menit	<p>Meminta ibu untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara memerah ASI dengan tangan 2. Cara memerah ASI dengan <i>breast pump</i> 3. Cara menyimpan ASI 1. Cara penyajian ASI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab pertanyaan 2. Menjawab salam

	perah	
--	-------	--

G. Evaluasi

1. Ada berapa cara ibu dapat pemerah ASI ?
2. Bagaimana cara menyiapkan ASI perah dari kulkas ?

H. Daftar Pustaka

Eveline, dkk. 2010. Panduan Pintar Merawat Bayi dan Balita. Jakarta : Wahyu Media

MATERI

Adakalanya seorang ibu tidak punya waktu untuk menyusui langsung dari payudaranya. Hal ini disebabkan, misalnya cuti melahirkan yang telah habis sehingga harus kembali bekerja dan berkarir di luar rumah. bisa pula karena harus meninggalkan bayi di rumah. sebab, ada urusan yang memakan waktu agak lama di luar rumah.

Hal-hal tadi bukan alasan untuk menghentikan sama sekali pemberian ASI. ASI masih dapat diberikan secara langsung pada pagi hari sebelum berangkat kerja. Bisa juga pada sore atau malam hari ketika pulang kerja. Untuk kebutuhan ASI bayi selama ibu tidak dirumah, dapat disiasati dengan memberikan ASI hasil perahan payudara. Disinilah arti penting keberadaa pengasuh bayi, atau anggota keluarga lain, yaitu merawat bayi selama ibu dikantor.

Pemerahan ASI dapat dilakukan di kantor atau di ruang khusus yang tersedia. Lakukanlah saat jam istirahat. ASI perahan itu ditampung ke dalam botol dan diberi catatan waktu pemerahan (jam dan tanggal). Lalu, masukkan ke kulkas di kantor ibu. Jika tidak ada kulkas, dapat memasukkan ke dalam *cool box* yang telah diisi es batu.

Saat ibu kembali ke rumah, masukkan botol-botol ASI perahan tadi ke kulkas di rumah. botol berisi ASI itu diberikan pada bayi keesokan harinya, ketika ibu berada di kantor. Hal yang harus diperhatikan sebelum ASI perahan tadi diberikan,

hangatkan dahulu botol berisi ASI dengan merendamnya ke dalam wadah berisi air hangat.

A. Cara Memerah ASI dengan Tangan

1. Cuci tangan sampai bersih.
2. Ambil posisi duduk yang nyaman.
3. Lakukan langkah pendahuluan. Yakni pijat lembut payudara dengan gerakan melingkar, dari pangkal payudara ke arah puting. Tapi, jangan sampai terkena puting.
4. Pegang botol yang sudah di sterilkan dengan satu tangan. Letakkan di bawah puting untuk menampung ASI yang keluar. Sementara, tangan lainnya, memosisikan ibu jari dengan telunjuk di lingkaran areola (masing-masing pada posisi 'jam 3' dan 'jam 9'). Lalu, tekan payudara dengan ibu jari dan telunjuk ke arah dalam dada.
5. Tanpa mengubah atau menggeser posisi ibu jari dan telunjuk, tekan bagian sinus latiferus yang terletak di bagian dalam areola, ke arah atas dan bawah hingga ASI keluar dan tertampung dalam botol. Terus lakukan pada posisi itu sampai aliran ASI yang keluar terasa melemah.
6. Cara lain memerah ASI dengan tangan adalah dengan mengubah posisi ibu jari dan telunjuk. Misalnya, posisi 'jam 12' dan 'jam 6'. Dengan kata lain, pemijatan perlu dilakukan di tiap sudut, hingga ASI pada payudara terasa kosong. Biasanya, pemerahan ASI pada satu payudara berlangsung sekitar 5-10 menit. Pada setiap ibu, kondisi akan berbeda-beda. Tergantung dari kemampuan refleks pengeluaran dan produktivitas ASI-nya.
7. Lakukan pemijatan pada payudara yang satu lagi sampai ASI telah habis terkuras. Pemerahan ASI di anggap mencukupi jika berlangsung sekitar 20 menit.
8. Tutup botol tempat menampung ASI tadi hingga rapat. Lalu masukkan ke kulkas, jika dikantor tidak ada kulkas. Ibu dapat menyiapkan paket tas dan peralatan pendingin ASI.

B. Cara Memerah ASI dengan Pompa ASI (*Breast Pump*)

1. Cuci tangan sampai bersih sebelum memerah
2. Lakukan pemijatan terlebih dahulu, seperti pada pemerahan deng tangan.
3. Letakkan bagian kop *Breast pump* tepat dibagian tengah payudara hingga menutupi daerah sekitar puting.
4. Lakukan pemompaan secara perlahan hingga ASI keluar dan sampai aliran melemah. Saat memompa, tangan yang satunya lagi dapat digungsikan memijat-mijat payudara yang sedang diperah.
5. Lakukan pemompaan pada bagian satunya lagi hingga akhirnya aliran susu yang keluar melemah dan payudara terasa kosong.

C. Cara Menyimpan ASI Perah

1. Usai memerah ASI, beri keterangan tanggal dan jam pemerahan pada setiap wadah penampung ASI.
2. Simpan ASI perah di dalam kulkas pada suhu sekitar 4°C. Jika dikantor tidak ada kulkas, digunakan *cool box* berisi es batu yang dibawa tiap kali ke kantor. Harap jangan letakkan ASI di luar kulkas atau di luar *cool box* lebih dari tiga jam. Sebab, dapat merusak kandungan ASI.
3. Setelah tiba dirumah, simpan kembali ASI perah tadi ke dalam kulkas. Gunakan keesokan harinya. Mintalah kepada pengasuh bayi untuk memberikan ASI itu kepada bayi keesokan harinya.
4. Perlu diketahui, ASI perahan yang disimpan di dalam *freezer* pada suhu minus 18°C masih dapat bertahan dan digunakan hingga tiga bulan kedepan.

D. Cara Penyajian ASI Perah

1. Ambil botol berisi ASI perah di dalam kulkas. Pilihlah yang tanggal dan jam pemerahannya lebih dahulu dilakukan.
2. Hangatkan dengan cara meletakkan botol berisi ASI perah itu ke dalam wadah berisi air hangat. Diamkan selama beberapa menit. Jika air hangat pada wadah itu telah dingin, buang dan ganti airnya dengan air hangat yang baru. Begitu seterusnya, hingga botol berisi ASI itu benar-benar hangat.

3. Berikan ASI perah pada bayi menggunakan sendok khusus bayi. Sebaiknya tidak menggunakan dot. Hal ini untuk menghindari bayi mengalami 'bingung puting'

Catatan : walaupun ibu memerah dan menyimpan ASI dalam kulkas, ibu harus tetap menyusui bayinya secara langsung kepada bayi. Hal ini agar produksi ASI tetap banyak.