

Lampiran 6

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	: Konseling pada Ny. M
Sub Pokok Bahasan	: Cara memerah dan menyimpan ASI
Sasaran	: Ibu dari By. R
Hari/ Tanggal	: Rabu, 2 Maret 2022
Waktu	: 10 menit
Tempat	: Ruang Perinatologi RSUD Salak
Penyuluh/ Petugas	: Annisa Rahmawati

---

**A. Tujuan Instruksional Umum**

Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada Ny. M mengenai cara memerah dan menyimpan ASI.

**B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan konseling cara menyusui Ny. M dapat:

1. Bagaimana Cara Memerah ASI
2. Jelaskan Penyimpanan ASI Perah

**C. Materi**

Berisi garis besar materi yang di berikan dalam kegiatan pembelajaran atau konseling.

**D. Metode**

Diskusi dan tanya jawab.

**E. Media**

Buku KIA

## **F. Strategi Pelaksanaan**

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan:

1. Pembukaan : 1 menit
2. Penyampaian Materi : 3 menit
3. Diskusi/ Tanya Jawab : 2 menit
4. Evaluasi : 3 menit
5. Penutup : 1 menit

## **G. Evaluasi**

Memberikan pertanyaan teori dan aplikasi yang berhubungan dengan Cara Memerah dan Menyimpan ASI, antara lain:

1. Mendemonstariskan Bagaimana Cara Memerah ASI.
2. Dapat Menjelaskan Cara Menyimpan ASI Perah.

## **H. Sumber**

1. Pratiwi, Wulan. 2017. *Diary Pintar Bunda Menyusui dan MP-ASI*. Jakarta : Gramedia
2. Nurdiansyah, Nia. 2011. *Buku Pintar Ibu dan Bayi*. Jakarta : Bukune

## I. Lampiran Materi

### 1. Cara Memerah ASI

Dapat mengumpulkan ASI dengan tangan menggunakan *metoda marmet*. Cara ini diyakini lebih aman, merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI dan hasil perahannya pun lebih banyak.

- a. Sebelum memerah ASI, cuci bersih kedua tangan hingga bagian lengan dengan sabun antiseptik.
- b. Sediakan wadah yang steril untuk menampung ASI perah sebelum dipindahkan ke botol penyimpanan.
- c. Botol penyimpanan ASI bisa terbuat dari botol kaca atau botol plastik keras yang bersifat *food grade* dan bisa disterilisasikan, juga dapat menggunakan botol minuman kemasan yang terbuat dari kaca, tetapi perhatikan kualitas dan ketahanannya.
- d. Jangan berkecil hati jika hasil perahan pertama sangat sedikit. Hal tersebut berkaitan dengan keterampilan dan pembiasaan dalam memerah ASI. Jika sudah menguasai tekniknya dengan baik dan dapat memerah dengan benar, ASI yang dihasilkan banyak. Rata-rata yang sudah menguasai teknik memerah dengan benar dapat mengumpulkan ASI sebanyak 100-120 mL setiap kali memerah.
- e. Perahlah ASI 2-3 kali selama berada di tempat kerja agar produksinya tidak menurun, kosongkan gudang penyimpanan ASI agar produksinya terus berjalan.
- f. Condongkan badan ibu ke depan dan sanggah payudara dengan tangan.
- g. Letakkan ibu jari pada batas atas areola dan letakkan jari telunjuk pada batas bawah areola, sehingga kedua jari berhadapan.
- h. Tekan kedua jari ini (ibu jari dan telunjuk) ke dalam, ke arah dinding dada, tanpa menggeser posisi kedua jari tadi.
- i. Pijat daerah di antara kedua jari tadi ke arah depan sehingga akan memeras dan mengeluarkan ASI yang berada dalam sinus lactiferous.

- j. Ulangi gerakan tekan, pijat dan lepas beberapa kali. Setelah pancaran ASI berkurang, pindahkan posisi ibu jari dan telunjuk dengan cara diputar pada sisi-sisi lainnya (kedua jari tetap berhadapan).
- k. Lakukan hal yang sama pada setiap posisi sehingga ASI akan keluar dan terperah dari semua bagian payudara.
- l. Jangan menekan, memijat atau menarik puting, karena tidak akan mengeluarkan ASI dan malah membuat sakit.

## 2. Cara Menyimpan ASI Perah

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
Dalam ruangan (ASIP Segar)	19 °C - 26 °C	6-8 jam ruangan ber AC dan 4 jam non AC
Dalam ruangan (ASIP beku 4 jam yang sudah dicairkan)		4 jam
Kulkas	<4 °C	2-3 hari
Freezer pada lemari es 1 pintu	-18 °C - 0 °C	2 minggu
Freezer pada lemari dua pintu	-20 °C s.d - 18 °C	3-4 bulan

Lampiran 7

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	: Konseling pada Ny. M
Sub Pokok Bahasan	: Cara menyusui bayi
Sasaran	: Ibu dari By. R
Hari/ Tanggal	: Kamis, 17 Maret 2022
Waktu	: 10 menit
Tempat	: Ruang Perinatologi RSU Salak
Penyuluh/ Petugas	: Annisa Rahmawati

---

**A. Tujuan Instruksional Umum**

Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada Ny. M mengenai cara menyusui bayi yang baik dan tepat agar ibu dan bayi mendapatkan manfaat dari menyusui.

**B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan konseling cara menyusui Ny. M dapat:

- a. Menjelaskan Tujuan dan Manfaat Menyusui.
- b. Bagaimana Cara Menyusui Yang Baik.

**C. Materi**

Berisi garis besar materi yang di berikan dalam kegiatan pembelajaran atau konseling.

**D. Metode**

Diskusi dan tanya jawab

**E. Media**

Buku KIA

## **F. Strategi Pelaksanaan**

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan:

1. Pembukaan : 1 menit
2. Penyampaian Materi : 3 menit
3. Diskusi/ Tanya Jawab : 2 menit
4. Evaluasi : 3 menit
5. Penutup : 1 menit

## **G. Evaluasi**

Memberikan pertanyaan teori dan aplikasi yang berhubungan dengan Cara Menyusui Bayi, antara lain:

1. Dapat memahami manfaat menyusui.
2. Mendemonstariskan Bagaimana Cara Menyusui Yang Baik.

## **H. Sumber**

1. Wulandari, Priharyanti. 2021. *Buku Ajar Post Partum, Menyusui dan Cara Meningkatkan Produksi ASI*. Jawa Timur: Penerbit Qiara Media
2. Astutik, Reni. 2020. *Menyusui Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia

## **I. Lampiran Materi**

### **1. Manfaat Menyusui**

#### **a. Bagi Bayi**

- 1) ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi.
- 2) ASI sebagai nutrisi.
- 3) ASI meningkatkan jalinan kasih sayang.
- 4) Mengupayakan pertumbuhan yang baik.
- 5) Mencegah terjadinya ikterus pada bayi.

#### **b. Bagi Ibu**

- 1) Mengurangi kejadian kanker payudara.
- 2) Mencegah perdarahan pasca persalinan.
- 3) Mempercepat involusi uterus.
- 4) Dapat digunakan sebagai metode KB sementara.
- 5) Mempercepat kembali ke berat badan semula.

### **2. Cara Menyusui**

#### **a. Posisi badan ibu dan badan bayi**

- 1) Ibu harus duduk/berbaring dengan santai.
- 2) Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala.
- 3) Putar seluruh badan bayi sehingga menghadap ke ibu.
- 4) Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara ibu.
- 5) Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu.
- 6) Dengan posisi ini maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi.
- 7) Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu bagian dalam.

#### **b. Posisi mulut bayi dan puting susu ibu**

- 1) Keluarkan ASI sedikit oleskan pada puting dan areola.
- 2) Pegang payudara dengan pegangan seperti membentuk huruf C yaitu payudara dipegang dengan ibu jari dibagian atas dan jari lainnya menopang di bawah.

- 3) Sentuh pipi atau bibir bayi untuk merangsang rooting reflek (reflek mencari)
- 4) Tunggu sampai mulut bayi terbuka lebar dan lidah menjulur ke bawah.
- 5) Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan menekan bahu belakang bayi bukan belakang kepala.
- 6) Posisikan puting susu di atas bibir atas bayi dan berhadapan dengan hidung bayi.
- 7) Kemudian arahkan puting susu keatas menyusuri langit-langit mulut bayi.
- 8) Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit-langit yang keras (palatum durum) dan langit-langit yang lunak (palatum molle)
- 9) Lidah bayi akan menekan dinding bawah payudara dan gerakan memerah sehingga asi akan keluar.
- 10) Dianjurkan tangan ibu yang bebas untuk mengelus bayi.