

STRATEGI GIZI-KESEHATAN BAGI KELOMPOK RAWAN GIZI

STRATEGI GIZI-KESEHATAN BAGI KELOMPOK RAWAN GIZI



ALL GRAFIKA
PERC. & PENERBITAN
Jl. Abdullah Daeng sirua No.268 Makassar



Dr. Sitti Patimah, SKM, M.Kes
Suchi Avnalurini Sharief, S.Si.T., M.Keb

**STRATEGI GIZI-KESEHATAN BAGI
KELOMPOK RAWAN GIZI**

Strategi Gizi – Kesehatan Bagi Kelompok Rawan Gizi

Oleh : * Dr. Sitti Patimah, SKM, M.Kes

Suchi Avnalurini Sharief, S.Si.T., M.Keb

Ed. I Cet. I.- Makassar, 2021.

All GRAFIKA

V, 56 hal, 21 x 29,7 cm

ISBN : 9786239460754

Hak Cipta 2021, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun termasuk dengan cara penggunaan foto copy, tanpa izin penerbit.

Cetakan pertama, September 2021

Strategi Gizi – Kesehatan Bagi Kelompok Rawan Gizi

Hak Penerbit pada Percetakan dan Penerbitan ALL GRAFIKA Makassar

Lay Out & Desai Cover : Herman

Dicetak Oleh Percetakan All Grafika, Makassar

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Percetakan dan Penerbitan ALL GRAFIKA Makassar

Jl. Abd. Daeng Sirua No. 268 Telp. 081355920852

Makassar 90231

STRATEGI GIZI-KESEHATAN BAGI KELOMPOK RAWAN GIZI

Dr. Sitti Patimah, SKM, M.Kes

Suchi Avnalurini Sharief, S.Si.T., M.Keb



Percetakan dan Penerbitan ALL GRAFIKA

Makassar 2021

Prakata

Puji syukur kehadiran Allah SWT sang Maha Kuasa yang telah memberi kami kesehatan, kekuatan, ilmu, sehingga buku ini kami dapat selesaikan dalam waktu yang cukup singkat.

Buku ini dibuat dengan sangat sederhana, agar mudah dipahami bagi calon ibu (remaja putri) dan ibu (hamil dan menyusui) untuk diimplementasikan di dalam kehidupan sehari-hari, yang diawali dari bagaimana ibu tahu tentang program perbaikan gizi-kesehatan yang telah dikembangkan oleh pemerintah, dalam upaya mewujudkan individu, keluarga dan masyarakat sehat. Dilanjutkan pengenalan kelompok rawan gizi, makanan sehat dan berimbang, serta pentingnya pemberian ASI pada anak.

Fokus pembahasan buku ini lebih ditekankan pada kelompok yang sangat rawan terhadap terjadinya masalah gizi, karena apabila terjadi gangguan gizi pada kelompok ini, maka efek yang ditimbulkan akan bersifat permanen yang sangat susah untuk diperbaiki, pada hal mereka menjadi penentu kualitas masa depan bagi suatu generasi. Olehnya itu, menjaga gizi-kesehatan bagi kelompok rawan menjadi suatu keharusan bagi semua pihak apakah individu, keluarga, masyarakat maupun pemerintah jika ingin memperoleh generasi “emas”

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya mereka yang tergolong dalam kelompok rawan gizi untuk menuju keluarga-masyarakat bergizi baik dan terbebas dari masalah kesehatan. Aamin Yaa Rob

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

BAB I Program Perbaikan Gizi	
1. Keluarga Sadar Gizi	1
2. Germas	2
3. Gizi Seimbang	2
4. Program Desa Siaga Aktif	7
Bab 2 Kelompok Rawan Gizi	
1. Remaja Putri	10
2. Ibu Hamil dan Menyusui	17
3. Balita	25
Bab 3 Makanan Sehat dan Berimbang	
Bab 4 Pentingnya Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada Anak	
1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)	35
2. Air Susu Ibu (ASI) dan Asi Eksklusif	35
3. Komposisi ASI	37
4. Kebutuhan ASI untuk Bayi	39
5. Manfaat ASI	40
6. Masalah Ibu dalam Menyusui	41
7. Posisi Menyusui	43
8. Persiapan ASI Perah untuk Ibu bekerja	45
9. Cara meningkatkan Produksi asi	50
10. Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui	41
Daftar Pustaka	56

BAB 1

Program Perbaikan Gizi-Kesehatan Masyarakat

Terdapat sejumlah program yang telah dicanangkan oleh pemerintah untuk mewujudkan masyarakat yang berGIZI dan Sehat yaitu:



1. KELUARGA SADAR GIZI

Apa itu Keluarga Sadar Gizi?

- Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) adalah keluarga yang mampu mengenal, mencegah dan mengatasi masalah gizi setiap anggotanya.
- Indikator suatu keluarga disebut KADARZI apabila telah berperilaku gizi yang baik dengan menerapkan 5 prinsip dasar dalam kehidupan sehari-hari di dalam keluarga (Depkes, 2007)



2. GERMAS

Apa itu Gernas?

- Gernas merupakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
- Gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat (seperti merokok, meminum alkohol, malas bergerak, kurang makan sayur dan buah).
- Sasaran kegiatan : individu, keluarga dan masyarakat.

Bentuk Kegiatan Gernas

- 1 • Melakukan aktifitas fisik/olahraga secara rutin 3-5 kali seminggu (± 30 menit)
- 2 • Makan buah dan sayur setiap kali makan, sebelum makan makanan utama
- 3 • Tidak merokok atau menjauh dari perokok aktif pada saat merokok
- 4 • Tidak mengonsumsi alkohol
- 5 • Melakukan cek kesehatan secara berkala : Posbindu PTM, Puskesmas, RS
- 6 • Menjaga kebersihan lingkungan
- 7 • Menggunakan jamban saat buang air besar

Manfaat Gernas



(sumber : <https://promkes.kemkes.go.id/germas>)

3. GIZI SEIMBANG

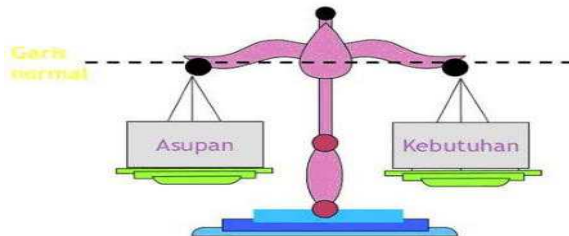
Apa itu Gizi Seimbang?

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan

kebutuhan tubuh, dengan MEMERHATIKAN prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik/olahraga, kebersihan, dan berat badan ideal.

Gizi Baik = Gizi seimbang

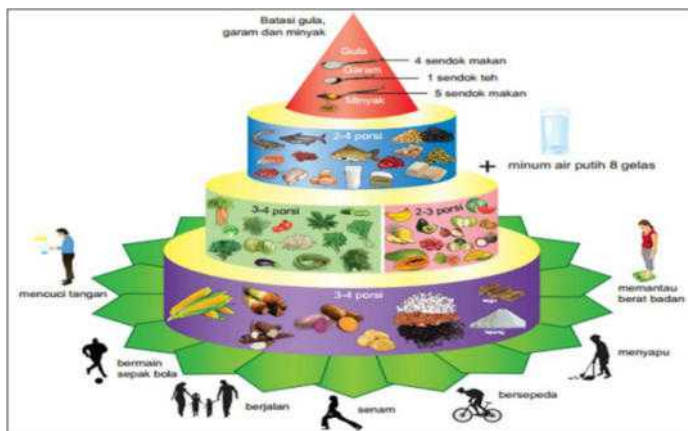
(Asupan zat gizi = Kebutuhan zat gizi)



Prinsip atau Pilar Gizi Seimbang



Gizi Seimbang adalah Pengganti dari 4 Sehat 5 Sempurna, yang akan digunakan sebagai pedoman makan, beraktifitas fisik, dan berpola hidup sehat. Dalam **Tumpeng Gizi Seimbang** diatur seberapa besar porsi dari setiap kelompok makanan dan minuman yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap orang.



Pada tumpeng gizi seimbang di atas menunjukkan bahwa terdapat 4 lapisan, dimana setiap lapisan menunjukkan jumlah porsi dari konsumsi makanan yang dianjurkan, semakin ke bawah semakin banyak jumlah yang harus dikonsumsi. Berikut penjelasannya secara detail

 Puncak Tumpeng Gizi Seimbang sebagai area tersempit yang dilambangkan dengan "sendok" memberikan makna bahwa gula, garam dan lemak perlu dibatasi konsumsinya, dalam arti bahwa tidak boleh terlalu banyak mengonsumsi ketiga jenis makanan tersebut. Batas konsumsi dalam sehari semalam untuk gula adalah 4 sendok makan (50 gram/orang/hari), garam 1 sendok teh (5 gram/orang/hari), dan lemak 5 sendok makan (67 gram/orang/hari). Untuk memudahkan mengingatnya untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, rumusnya adalah **G4-G1-L5**. Namun perlu diingat juga bahwa harus dipertimbangkan kadar gula, garam, dan lemak pada jenis makanan seperti pada makanan kemasan, makanan cepat saji, minuman kemasan dan cemilan harian, dengan membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan atau minuman untuk mengetahui berapa banyak ketiga komponen tersebut, sehingga jumlah asupan ketiga bahan tersebut (gula, garam, lemak/minya) telah memenuhi pedoman gizi seimbang

 Lapisan kedua dari atas tumpeng gizi seimbang memperlihatkan kelompok makanan sumber protein yang bisa diperoleh dari pangan hewani dan nabati. Jika seorang mengalami alergi terhadap pangan sumber protein hewani dapat diganti dengan protein sumber nabati, atau bisa juga dalam kelompok makanan yang sama. Contohnya jika alergi telur bisa diganti dengan ikan atau daging ayam.dll. **Porsi protein** yang disarankan adalah **2 – 4 porsi** makanan sumber protein setiap harinya. Contoh, konsumsi 3 porsi protein SETIAP HARI bisa dibagi dengan: ikan saat sarapan, telur ketika makan siang, dan susu pada malam hari.



Lapisan ketiga merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang dapat diperoleh dari sayur dan buah, dengan jumlah banyak yang perlu dikonsumsi untuk mencegah masalah gizi-kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, dan kadar kolesterol. Hal tersebut terjadi karena kedua makanan tersebut berperan dalam proses metabolisme dan menjaga kerja fungsi tubuh. Oleh karena itu, kedua jenis makanan ini juga menjadi salah satu indikator gizi seimbang yang cukup penting. **Anjuran konsumsi sayur yaitu 3 – 4 porsi dalam SATU KALI MAKAN.** Contoh satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Sementara itu, **porsi buah** disarankan untuk dikonsumsi sebanyak **2 – 3 porsi dalam SATU HARI.** Satu porsi buah setara dengan 1 buah pisang ambon ukuran sedang) atau 50 gram. Untuk dapat memenuhi 2-3 porsi dari pedoman gizi seimbang, dianjurkan mengonsumsi satu (1) buah pisang ambon di pagi hari, satu (1) buah alpukat sedang di siang hari dan satu (1) buah kecil apel malang pada malam hari.



Lapisan keempat sebagai lapisan terbawah menunjukkan makanan pokok yang beragam sebagai sumber karbohidrat. Kebutuhan yang ideal dari **porsi makanan pokok** yang dianjurkan adalah **3 – 4 porsi dalam SATU HARI.** Jumlah takaran per porsi tergantung dari jenis makanan pokok. Sebagai contoh, satu porsi nasi idealnya berukuran sekitar 100 gram. Jumlah tersebut setara dengan 1 buah ubi ukuran sedang (135 gram), 1 potong singkong (120 gram), 2 buah kentang berukuran sedang (210 gram). Seseorang tidak harus selalu **makan nasi** untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat dan serat sebagai makanan, tapi bisa mengonsumsi jenis makanan pokok lainnya untuk mendapatkan menu makanan gizi seimbang.



Di sebelah kanan tumpeng tertulis tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam SEHARI setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan

untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari. Selain itu, dibagian kanan dari tumpeng gizi seimbang juga ada gambar seorang yang sedang menimbang berat badan, dimaksudkan bahwa setiap orang harus rutin memantau berat badan untuk dapat menilai keseimbangan antara asupan makanan dengan yang dikeluarkan dalam bentuk kalori atau energy, untuk mencapai tubuh ideal.

✚ Di bagian sebelah kiri tumpeng tertera gambar cuci tangan menggunakan air mengalir yang memberikan pesan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun pada waktu: (1) sebelum dan sesudah makan; (2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak; (3) Sebelum memberikan air susu ibu; 4) Sesudah memegang binatang, dan sampah/kotoran; (5) sesudah kerja

✚ Di bagian bawah tumpeng, tertera sejumlah aktifitas fisik (termasuk olahraga) yang dapat dilakukan paling tidak **tiga kali seminggu** untuk menjaga kebugaran tubuh

Isi Piring Setiap Kali Makan

Ukuran porsi yang dikonsumsi setiap kali makan dituangkan dalam gambar isi piringku, yang mana pada gambar tersebut separuh dari isi piring terdiri dari kelompok makanan pokok (2/3 dari setengah piring) sebagai sumber karbohidrat dan kelompok lauk pauk (1/3 dari setengah piring) sumber protein, dan separuhnya lagi dari isi piring tersebut terdiri atas sayuran (2/3 dari setengah piring) dan buah (1/3) dari setengah piring sebagai sumber vitamin dan mineral



Piring Makanku menunjukkan **SAJIAN MAKANAN SEKALI MAKAN**, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan.

Pesan Gizi Seimbang



4. Program Desa Siaga-Aktif

- Desa siaga-aktif merupakan pengembangan dari desa/kelurahan siaga (2006) yang merupakan salah satu strategi pembangunan kesehatan di desa/kelurahan.
- Desa siaga aktif lahir sebagai respon pemerintah terhadap masalah kesehatan di Indonesia yang tak kunjung selesai (seperti diare, TBC, demam berdarah, dll) dan munculnya berbagai kasus penyakit baru di masyarakat (HIV/AIDs, Covid 19, dll).
- Desa siaga-aktif merupakan peran serta dan pemberdayaan masyarakat di tingkat desa, disertai dengan pengembangan kesiagaan dan kesiapan masyarakat untuk memelihara kesehatannya secara mandiri.

- 📖 Konsep desa siaga-aktif yaitu membangun suatu sistem di suatu desa yang bertanggung jawab memelihara kesehatan masyarakat itu sendiri, di bawah bimbingan dan interaksi dengan seorang bidan dan 2 orang kader desa. Di samping itu, juga dilibatkan berbagai pengurus desa untuk mendorong peran serta masyarakat dalam program kesehatan seperti imunisasi dan posyandu.
- 📖 Tujuan pengembangan desa siaga –aktif

Tujuan umum

Terwujudnya masyarakat desa yang peduli, tanggap, mampu mengenali, mencegah serta mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi secara mandiri.

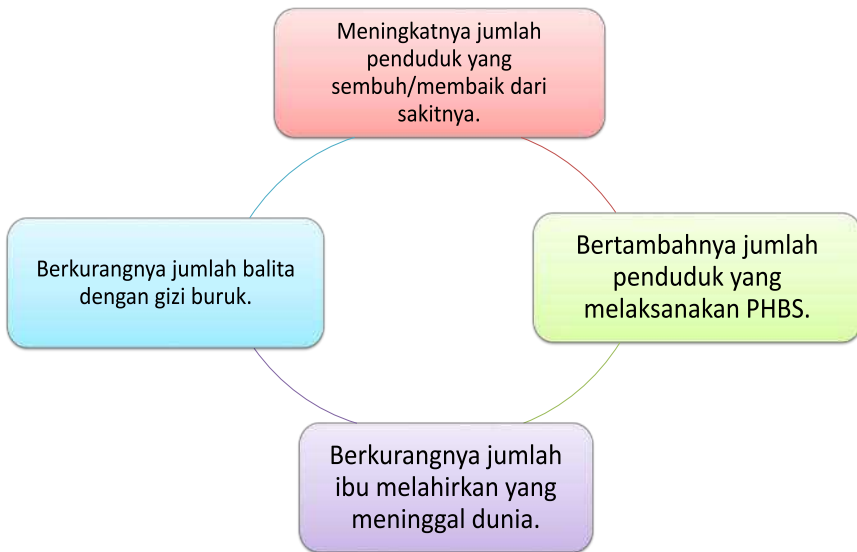
Tujuan khusus



📖 Komponen Kegiatan Desa Siaga-Aktif



Indikator Dampak dari Keberhasilan Desa Siaga-Aktif



BAB 2

Kelompok Rawan Gizi

1. REMAJA PUTRI

Siapa dan Mengapa Remaja Putri?

- Remaja menurut organisasi kesehatan dunia adalah mereka yang berumur 10-19 tahun.
- Remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak ke masa dewasa yang unik, ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis, pematangan organ reproduksi yang sering disebut sebagai masa pubertas.
- Remaja yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal, yang sesuai dengan standar pertumbuhan fisik pada remaja pada umumnya dan standar usianya
- Remaja putri merupakan salah satu kelompok dalam masyarakat yang terkadang kurang mendapatkan perhatian dalam hal gizi-kesehatan.
- Remaja putri merupakan suatu “PINTU BARU” untuk memutus masalah gizi lintas generasi dalam suatu keluarga, selain masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (Sejak masa kehamilan sampai anak berusia dua tahun).



- Remaja putri merupakan masa persiapan menjadi calon ibu, sehingga mereka tidak boleh menikah di usia dini yaitu

di bawah usia 19 tahun atau yang dikenal dengan pernikahan usia dini, karena berakibat buruk pada kehamilan dan persalinannya, serta tumbuh kembang janin di dalam kandungan.

- ✚ Status gizi pada masa ini dapat memengaruhi periode kehidupan selanjutnya, yaitu masa dewasa, masa kehamilan dan janin yang akan dilahirkannya.
- ✚ Remaja putri sangat berisiko mengalami kekurangan gizi, karena mereka masih dalam masa pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan gizi mereka mengalami peningkatan yang cukup tajam. Selain itu, remaja putri setiap bulan mengalami menstruasi yang mengakibatkan banyaknya sel darah merah yang keluar dari tubuhnya, sehingga bisa menimbulkan kekurangan darah atau anemia.
- ✚ Remaja putri banyak yang telah menikah, sehingga peluang untuk tumbuh dan berkembang menjadi tidak optimal. Akibatnya, di masa hamil, mereka menderita kekurangan gizi yang ditandai dengan kurus atau kekurangan energy kronik dan anemia, sehingga janin yang dikandung tidak bertumbuh dan berkembang secara normal/optimal dan lahir dengan berat badan yang kurang atau dikenal dengan BBLR (berat badan lahir rendah) yaitu bobot bayi dibawah 2,5 kg, demikian pula dengan panjang badan lahir bayi kurang dari normal atau pendek yaitu lebih kecil dari 48 cm.



Masalah yang Sering Dihadapi Remaja Putri

- Sering jajan dengan makanan/minuman yang tidak sehat
- Tidak sarapan pagi, sehingga susah berkonsentrasi untuk belajar
- Tidak teratur makan karena aktifitas yang banyak
- Perhatian terhadap BENTUK BADAN membuat remaja diet (tidak makan)
- Kepadatan tulang yang rendah
- Kekurangan air/cairan di dalam tubuh (dehidrasi)
- Gangguan siklus menstruasi

Perilaku Remaja Putri yang Salah Tentang Gizi

-  Suka makan gorengan, coklat manis, permen, minuman ringan dan es manis (boba, dll)
-  Waktu makan tidak teratur sehingga menimbulkan gangguan pencernaan (sakit maag)
-  Tabu terhadap makanan tertentu (susu, telur, dll) karena akan menimbulkan kegemukan, berakibat remaja putri kurang protein, dan terganggu pertumbuhannya
-  Standar langsing tidak jelas bagi remaja putri, sehingga kurang makan, dan menimbulkan masalah kesehatan (pusing, lemas, keringat dingin)

Masalah Gizi pada Remaja Putri



Dampak Masalah Gizi pada Remaja Putri

1. Anemia

- ✚ Anemia (kurang darah) merupakan suatu keadaan kurangnya sel darah merah di dalam tubuh yang ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah (<12 g/dl). Hemoglobin berfungsi membawa oksigen ke seluruh tubuh.
- ✚ Seorang remaja yang menderita anemia dapat dilihat dari tanda dan gejala yang terjadi yaitu cepat lelah, pucat pada kulit, telapak tangan dan mata.



Jika remaja putri hamil dan mengalami anemia, dapat mengakibatkan



2. Kurus



Dapat mengalami gangguan pertumbuhan dan fungsi organ tubuh ikut terganggu



Sistem kekebalan tubuh menjadi rendah, sehingga mudah terinfeksi bibit penyakit seperti bakteri, virus, dan parasit (cacing)



Kesuburan terganggu, sehingga bisa menimbulkan menstruasi yang tidak teratur setiap bulan



Remaja kurang gizi berisiko memasuki masa kehamilan dengan cadangan gizi yang buruk, yang berakibat akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, rentan terhadap penyakit kronis di kemudian hari karena program janin secara dini. Selain itu, berisiko tinggi terhadap kesakitan dan kematian, keterlambatan perkembangan mental, penurunan kapasitas intelektual, prestasi pendidikan yang buruk, kehadiran di sekolah dan konsentrasi (Birru et.al., 2018)

3. Pendek (Stunting)



Pendek terjadi karena kekurangan gizi yang berlangsung sejak lama yakni sejak dalam kandungan ibu sampai anak lahir dan tumbuh sampai usia 2 tahun.



Kekurangan gizi kronis pada anak perempuan menghambat pertumbuhan dan pematangan tulang sehingga kepadatan tulang menjadi rendah,



Kekurangan gizi kronis juga dapat menunda waktu menstruasi.



Kejar tumbuh mungkin terjadi karena periode pertumbuhan yang diperpanjang, tetapi ini tidak lengkap untuk remaja putri yang tetap berada di lingkungan yang buruk



Kejar tumbuh berupa pertumbuhan yang dipercepat juga dapat memicu pubertas dini yang membatasi tinggi badan akhir



Dampak jangka pendek yang dapat ditimbulkan dari kependekan (stunting) diantaranya penurunan fungsi kognitif, kecerdasan (IQ) rendah, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang akhirnya bisa menimbulkan risiko penyakit tidak menular (degenerative), seperti *diabetes mellitus* (kencing manis), jantung koroner, hipertensi (tekanan darah tinggi), dan kegemukan (obesitas).

4. Gemuk



Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), penyakit kardiovaskuler (Jantung dan Pembuluh darah), *diabetes mellitus*, kanker, *osteoporosis* (tulang keropos)



Remaja putri yang kegemukan mudah mengalami anemia (kurang darah)



Remaja putri yang gemuk dapat menimbulkan gangguan konsentrasi dalam belajar sebagai akibat dari anemia yang diderita karena kegemukan, sehingga anak menjadi kurang cerdas dan berpengaruh terhadap prestasi di sekolah



Remaja putri yang nantinya memasuki fase dewasa dapat tetap gemuk jika tidak dikelola dengan baik yakni dengan mengatur pola makan dan aktifitas fisik



Dampak lainnya adalah penurunan produktivitas dan



Akibat lain yang ditimbulkan adalah usia harapan hidup yang menurun karena konsekuensi dari

penyakit tidak menular yang telah terjadi pada mereka yang obesitas

Mencegah dan Mengatasi Masalah Gizi Remaja Putri

1. Anemia

Cara mencegah dan mengobati anemia

✓ Meminum suplemen tambah darah

✓ Mengonsumsi makanan kaya zat besi : ikan laut, kerang, bayam, kacang hijau

✓ Jaga kebersihan diri, dan minum obat cacing setiap 6 bulan

2. Kurus

Cara menaikkan berat badan

1 • Konsumsi makanan dengan kalori tinggi, contoh : ikan, daging, telur, kacang-kacangan, keju , nasi merah, roti gandum, sayuran dan buah

2 • Ngemil makanan sehat seperti buah

3 • Minum air putih minimal 8 gelas sehari

4 • Olahraga 2-4 kali seminggu

3. Gemuk

Cara Mencegah dan Mengontrol Kegemukan

Pola Makan dan Hidup Sehat

- Harus Sarapan Pagi
- Perbanyak makan sayur & buah segar
- Hindari makanan/minuman manis yang berlebihan
- Hindari ngemil dengan gorengan
- Hindari atau kelola stres dengan baik

Olah raga / aktifitas fisik

- Lakukan olahraga setiap hari minimal 30 menit seperti lari pagi/sore, jalan cepat
- Aktif bergerak setiap hari untuk membakar kalori
- Hindari atau batasi screen time (menonton di layar) HP (gadget), TV, video games

Monitor Pertumbuhan

- Menimbang berat badan secara teratur, untuk me
- Mengontrol konsumsi makanan & aktifitas fisik berdasarkan hasil pemantauan berat badan

2. Ibu Hamil dan Menyusui

a. Ibu Hamil

- Ibu hamil sebagai kelompok berisiko tinggi untuk mengalami kekurangan gizi, apalagi jika sebelum hamil menderita kekurangan gizi (kurus dan anemia).
- Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janinnya
- Ibu hamil dianjurkan mengikuti pedoman gizi seimbang untuk diterapkan selama masa hamil untuk sehat dan ber-Gizi baik.
- Untuk menentukan status gizi ibu hamil dinilai berdasarkan hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LLA), pertambahan berat badan selama hamil, dan pemeriksaan kadar Hb (hemoglobin).
- Ibu hamil yang bergizi baik ditandai dengan ukuran lengan atas ≥ 23.5 cm, kadar Hb (hemoglobin) normal (≥ 11 gr/dl), dan pertambahan berat badan yang cukup selama masa hamil berdasarkan status gizi ibu sebelum hamil.
- Pertambahan berat badan selama hamil yang dianggap normal:





- Bila ibu mengalami kenaikan berat badan secara berlebihan selama hamil, risiko komplikasi selama hamil dan persalinan dapat meningkat. Komplikasi tersebut antara lain:



- Masalah gizi seperti kekurangan energy kronik (KEK), anemia, dan pertambahan berat badan yang kurang selama kehamilan adalah merupakan masalah yang paling sering terjadi pada ibu hamil.



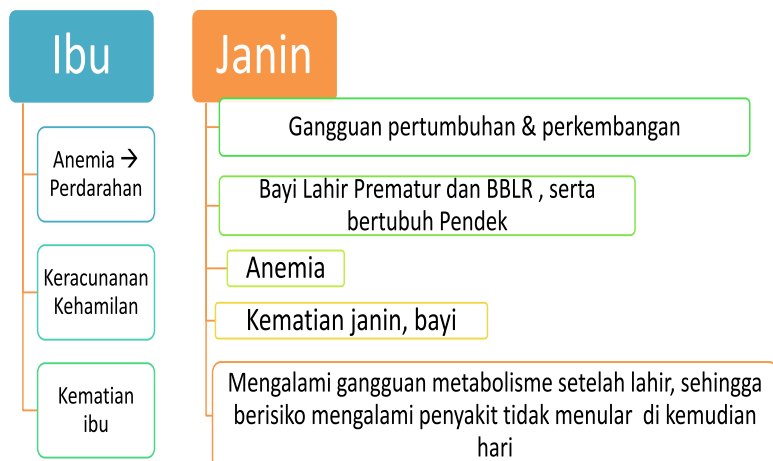
- Gizi seimbang merupakan suatu solusi atau upaya untuk mencapai status gizi optimal/normal bagi ibu

hamil dengan menerapkan 4 prinsip dalam kehidupan sehari-hari yaitu (1) mengonsumsi makanan yang bervariasi dalam jumlah yang sesuai kebutuhan ibu hamil; (2) menjaga kebersihan diri dan lingkungan; (3) Aktif secara fisik dan berolah raga secara teratur; (4) menimbang berat badan setiap bulan sebagai upaya penilaian terhadap keseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan yang dikeluarkan.

✚ Selain itu, Ibu hamil dianjurkan untuk meminum tablet tambah darah sebanyak 90 biji selama masa kehamilan untuk mencegah dan mengobati anemia yang terjadi, dan bagi ibu hamil KEK dapat memperoleh PMT dalam bentuk biskuit dari posyandu atau puskesmas agar pertambahan berat badan menjadi ideal/normal.

✚ Rutin memeriksakan kehamilan setiap bulan selama masa hamil atau paling tidak 1 kali pada tiga bulan pertama kehamilan, 3 kali selama tiga bulan kedua (trimester 2) kehamilan, dan 4 kali selama tiga bulan terakhir kehamilan, untuk memantau kehamilan dan mendapatkan pengobatan jika mengalami gangguan gizi-kesehatan.

✚ Dampak kekurangan gizi pada ibu hamil



b. Ibu Menyusui

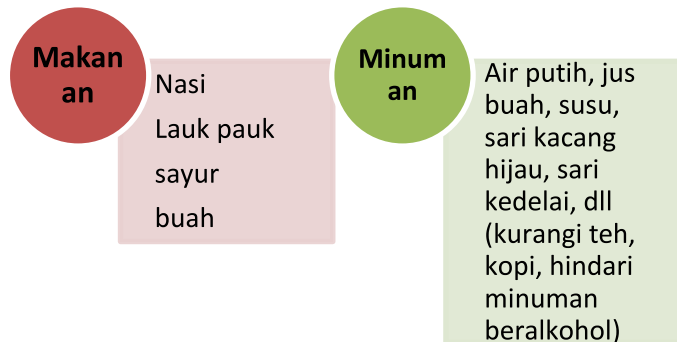
-  Ibu menyusui juga merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan/masalah gizi seperti anemia, kurus, dan kekurangan vitamin A
-  Anemia pada ibu menyusui dapat merupakan kelanjutan dari anemia selama masa kehamilan, demikian dengan kurus dan kekurangan vitamin A
-  Ibu menyusui dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen tambah darah dan suplemen (kapsul) vitamin A untuk mencegah anemia dan perdarahan setelah melahirkan, serta mencegah kekurangan vitamin A pada ibu dan bayi.
-  Kekurangan vitamin A pada ibu menyusui, mengakibatkan anak juga mengalami kekurangan vitamin A, dan dapat menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak.
-  Selain mengonsumsi suplemen gizi, ibu menyusui dianjurkan untuk menerapkan gizi seimbang dengan 4 prinsip setiap hari untuk mencegah terjadinya masalah gizi.
-  Gizi seimbang akan mempengaruhi produksi ASI.

Makanan sehat dan bergizi sangat dibutuhkan ibu pasca melahirkan, ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan persiapan menyusui. Makanan yang dikonsumsi ibu selama proses menyusui akan mempengaruhi kualitas ASI yang dihasilkan. Ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, gizi yang adekuat juga membantu dalam melawan masalah psikologi yang dapat muncul di masa nifas salah satunya adalah *syndrome baby blues*.

Makanan bergizi tinggi untuk membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Selama

menyusui membutuhkan tambahan gizi lebih dari 500 kalori untuk memproduksi ASI. Makanan diperlukan dengan gizi seimbang dan beragam makanan terutama sayuran berwarna hijau, makanan mengandung kalsium dan zat besi. Bagi ibu menyusui mengkonsumsi makanan dan minuman sehat sangatlah penting sebagai salah satu upaya menjaga peningkatan produksi dan kualitas ASI. Konsumsi sebaiknya mencakup aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.

Menu sehat bagi ibu menyusui yaitu :



Takaran yang dapat mencukupi kebutuhan gizi ibu menyusui adalah :

- ❖ **Makan** dengan frekuensi 5-6 kali/ hari.
- ❖ **Minum** dengan frekuensi 12- 16 kali/ hari.

Contoh : Bayi menyusui $\pm$ setiap 3 jam sekali, ibu dianjurkan minum 1 gelas setelah menyusui sehingga dalam 24 jam jika bayi menyusui $\pm$ 8 kali ibu

pun sudah bisa minum minimal 8 gelas perhari ditambah 4-8 kali minum setelah makan maka ibu sudah minum 12-16 gelas/hari.

- ✚ Jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI
 - ✓ **Makanan pokok** : Nasi dari beras putih atau merah, roti gandum, sereal/ bubur gandum, jagung, gandum, ubi/ singkong
 - ✓ **Lauk pauk** : Ikan seperti Tuna, Salmon, Lele, daging ayam, telur, daging sapi, tahu, tempe.
 - ✓ **Sayur- sayuran** : Sayuran yang berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli , labu siam, daun katuk, ketimun
 - ✓ **Buah-buahan** Yang mengandung Vitamin C dan anti oksidan yang tinggi seperti Jeruk, blueberry, apel, pepaya, stroberi, alpukat.
 - ✓ **Kacang- kacang** : Jenis kacang- kacang terutama yang berwarna gelap seperti kacang merah, kenari dll.
 - ✓ **Susu** : susu sapi maupun susu kedelai.

PESAN KHUSUS BAGI IBU MENYUSUI :



Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak. Untuk mempertahankan kualitas ASI, ibu menyusui perlu memenuhi kebutuhan protein, zat besi, asam folat, vitamin A, B1, B2, B3, B6, vitamin C, D, Iodium, dan Zink.

Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi pangan seperti ikan, susu, telur, ikan teri, kacang-kacangan, tahu, sayuran hijau, daun katuk atau daun torbangun. Sebagai contoh, wanita tidak hamil mengonsumsi sekitar 3 piring nasi sehari (misal pemenuhan sekitar 2/3 dari 2250 Kkal untuk umur 19-29 tahun) maka ibu menyusui memerlukan tambahan setengah piring nasi lagi (300-400 Kkal).

Minumlah air putih yang lebih banyak, 12-13 gelas atau 3 liter per hari.

- ✚ Pantangan bagi ibu menyusui
 - ✓ Makanan dan minuman yang mengandung alcohol (bir, mix max dan sejenisnya, minuman bersoda seperti

(sprite, coca cola, pepsi, Fanta) atau yang mengandung soda lainnya serta minuman yang mengandung caffein (coffe) dan teh.

- ✓ Mengkonsumsi obat- obatan tidak dengan resep dokter.
- ✓ Mengkonsumsi jamu-jamuan tanpa konsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan lainnya.
- ✓ Merokok.

 Pemenuhan gizi yang baik bagi ibu menyusui akan berpengaruh terhadap status gizi ibu dan tumbuh kembang bayinya

 Komponen gizi di dalam ASI diambil dari tubuh ibu, sehingga harus tergantikan oleh kecukupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil dan keadaan tidak menyusui, sehingga harus mengonsumsi pangan yang cukup dan beraneka ragam

 Dalam 6 bulan pertama menyusui, ibu membutuhkan tambahan energy sekitar 500 kalori/hari untuk menghasilkan ASI yang normal. Olehnya itu, total kebutuhan energy selama menyusui akan meningkat menjadi 2400 kkal per hari untuk memenuhi kebutuhan ibu dan produksi ASI. Pemenuhan 2400 kkal dapat dilaksanakan dalam 6 kali makan (3 kali makanan utama dan 3 kali snack)

 Ibu menyusui dengan gizi buruk akan mempengaruhi kecukupan ASI karena tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk memproduksi ASI, tetapi tubuh tidak dapat memenuhi sehingga zat gizi tersebut diambil dari tubuh ibu dan berakibat makin lama ibu akan mengalami gangguan gizi yang bertambah buruk (Pujiastuti, 2010).

- ✚ Jumlah produksi ASI juga bergantung pada besarnya cadangan lemak yang tertimbun selama hamil dan dalam batas tertentu.
- ✚ Rata-rata volume ASI pada ibu berstatus gizi baik sekitar 700-800 ml. Sementara yang berstatus gizi kurang hanya berkisar 500-600 ml.
- ✚ Jumlah ASI yang dikeluarkan pada 6 bulan pertama sebesar 750 ml sehari
- ✚ Ibu menyusui harus memberikan ASI saja kepada bayinya sampai usia 6 bulan, dan melanjutkan menyusui sampai anak berumur 2 tahun dengan tambahan makanan pendamping ASI yang berkualitas dan cukup jumlahnya, agar anak terhindar dari masalah gizi.
- ✚ Dampak kekurangan gizi bagi ibu menyusui

DAMPAK PADA ANAK



Pertumbuhan & Perkembangan Terhambat



Daya tahan tubuh rendah, sehingga mudah sakit



Menimbulkan gangguan pada mata



Menimbulkan gangguan pada tulang

Dampak pada Ibu Menyusui



Gangguan pada mata



Kerusakan gigi & tulang



Kualitas dan Volume ASI menurun



Ibu mudah sakit

3. Balita

- ✚ Anak Balita (usia di bawah lima tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat yang memerlukan gizi yang cukup dan seimbang
- ✚ Tanpa adanya pemenuhan gizi yang memadai, seringkali anak gagal tumbuh ataupun menjadi anak yang mudah sakit, bahkan bisa menimbulkan kematian
- ✚ Gagal tumbuh dapat diketahui dari hasil pengukuran berat badan anak yang tidak sesuai dengan seharusnya yaitu Tidak Naik atau bahkan Turun sampai memotong grafik pertumbuhan sebelumnya yang bisa terlihat pada KMS (kartu menuju sehat) yang dicatat oleh petugas
- ✚ Bentuk kekurangan gizi pada anak adalah kekurangan berat badan, pendek, anemia, kekurangan vitamin A, dan kelebihan berat badan (gemuk). Masalah tersebut dapat terjadi secara bersamaan dalam seorang anak seperti kurus dan pendek; kurus dan anemia, gemuk dan anemia, pendek dan anemia. Bahkan bisa 3 masalah gizi dapat sekaligus terjadi pada seorang anak, seperti kurus, pendek, dan anemia; atau pendek, gemuk dan anemia.

✚ Penyebab Kekurangan Gizi pada Anak :





Dampak Kekurangan Gizi pada Anak

Kurus/Berat badan Kurang	Anemia	Pendek	Gemuk
• Daya tahan tubuh rendah • Mudah kena infeksi kuman • Anak sering sakit • Gagal tumbuh & berkembang • Pertumbuhan otak terganggu • Berisiko mengalami kependekan	• Lemah, letih, lesu, lelah • Gagal tumbuh dan berkembang • Mudah sakit • Fungsi otak terganggu • Sulit konsentrasi	• Kecerdasan (IQ) & Prestasi di Sekolah rendah • Anak berisiko menjadi gemuk & menderita penyakit tidak menular di masa dewasa (Hipertensi, Diabetes Mellitus, Penyakit jantung, Stroke, Kanker) • Produktifitas rendah yang berdam(Pendapatan rendah)	• Berisiko menjadi gemuk sampai usia dewasa • Berisiko menderita anemia (kekurangan darah) • Kecerdasan (IQ) & Prestasi di Sekolah rendah • Berisiko menderita penyakit tidak menu-lar



Penanganan masalah gizi balita



Bab 3

Makanan Sehat dan Berimbang

Secara umum kriteria makanan sehat berimbang yaitu:

1. Cukup Jumlahnya

Jumlah makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia, dan jenis aktifitas.

2. Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat berimbang, yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15 % dari total kebutuhan energy setiap individu, serta cukup kebutuhan vitamin, mineral dan air.

3. Cukup Kualitas

Menggabungkan berbagai unsur jenis makanan yaitu makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), serta buah dan sayur.

4. Sehat dan Higienis

Setiap makanan yang akan dikonsumsi harus bersih tanpa ada kotoran atau pun bahan kontaminan yang melekat pada makanan/minuman, dan harus dimasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi. Sayur yang direbus terlalu lama dan dengan suhu tinggi menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral.

5. Makanan segar dan bukan suplemen

Sebaiknya menggunakan bahan makanan segar untuk membuat menu makanan. Sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan berpengawet, makanan pabrik, junkfood, ataupun makanan siap saji, dan.

6. Minum air putih minimal 8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

7. Teratur jadwal makan setiap hari, dan frekuensi makan maksimal 5 kali sehari (3 kali makan makanan utama yaitu pagi, siang, dan malam; dan 2 kali snack pagi jam 10 dan sore jam 4) agar organ

tubuh dapat mengolah makanan/minuman yang dikonsumsi secara optimal, dan organ tubuh tidak mudah rusak.

Makanan/Minuman sehat yang akan dikonsumsi jumlahnya harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang yang didasarkan kepada umur dan jenis kelamin, lalu disesuaikan dengan aktifitas rutin yang dilakukan oleh seseorang, agar prinsip keseimbangan (berimbang) dapat terwujudkan bagi setiap individu yang ditandai dengan status gizi yang normal.

Berikut Tabel angka kecukupan gizi bagi kelompok perempuan yang rentan mengalami masalah gizi, berdasarkan pengelompokan dari setiap zat gizi yaitu kelompok gizi makro (energy, karbohidrat, serat, protein, dan lemak), dan kelompok gizi mikro yang terdiri atas vitamin, mineral dan air

Tabel : Angka Kecukupan Gizi Makro & Air Berdasarkan Usia untuk Jenis Kelamin Perempuan

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
			Total	Omega 3	Omega 6			
0 – 5 bulan	550	9	31	0.5	4.4	59	0	700
6 – 11 bulan	800	15	35	0.5	4.4	105	11	900
1 – 3 tahun	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 – 6 tahun	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 – 9 tahun	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
10-12 tahun	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13-15 tahun	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16-18 tahun	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19-29 tahun	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350
30 – 49 tahun	2150	60	60	1.1	12	340	30	2350
50 – 64 tahun	1800	60	50	1.1	11	280	25	2350

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
0 – 5 bulan	375	10	4	5	0.2	0.3	2	1.7	0.1	80	0.4	5	125	40
6 – 11 bulan	400	10	5	10	0.3	0.4	4	1.8	0.3	80	1.5	6	150	50
1 – 3 tahun	400	15	6	15	0.5	0.5	6	2.0	0.5	160	1.5	8	200	40
4 – 6 tahun	450	15	7	20	0.6	0.6	8	3.0	0.6	200	1.5	12	250	45
7 – 9 tahun	500	15	8	25	0.9	0.9	10	4.0	1.0	300	2.0	12	375	45
10-12 tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16-18 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75
19-29 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
30 – 49 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.3	400	4.0	30	425	75
50 – 64 tahun	600	15	15	55	1.1	1.1	14	5.0	1.5	400	4.0	30	425	75

Tabel: Angka Kecukupan Mineral Berdasarkan Usia untuk Jenis Kelamin Perempuan

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi ² (mg)	Iodium (mcg)	Seng ³ (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
0 – 5 bulan	200	100	30	0.3	90	1.1	7	0.003	0.01	0.2	400	120	180	200
6 – 11 bulan	270	275	55	11	120	3	10	0.7	0.5	6	700	370	570	220
1 – 3 tahun	650	460	65	7	90	3	18	1.2	0.7	14	2600	800	1200	340
4 – 6 tahun	1000	500	95	10	120	5	21	1.5	1.0	16	2700	900	1300	440
7 – 9 tahun	1000	500	135	10	120	5	22	1.7	1.4	21	3200	1000	1500	570
10-12 tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1.6	1.9	26	4400	1400	2100	700
13-15 tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1.6	2.4	27	4800	1500	2300	795
16-18 tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1.8	3.0	29	5000	1600	2400	890
19-29 tahun	1000	700	330	18	150	8	24	1.8	3.0	30	4700	1500	2250	900
30 – 49 tahun	1000	700	340	18	150	8	25	1.8	3.0	29	4700	1500	2250	900
50 – 64 tahun	1200	700	340	8	150	8	25	1.8	3.0	24	4700	1400	2100	900

Dalam memudahkan untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan pencapaian angka kecukupan gizi dari setiap individu, berikut akan diuraikan contoh ukuran jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi dari setiap kelompok siklus hidup pada perempuan

Ukuran Porsi Menurut Kecukupan Energi pada Setiap Kelompok Berisiko Masalah Gizi

Usia Anak Sekolah dan Remaja

1. Kelompok Umur 7-9 Tahun dan Anak Usia Sekolah 10-12 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

2. Kelompok Umur 13-15 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki 2475 kkal	Anak Remaja 13-15 tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

3. Kelompok Umur 16-18 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 16-18tahun Laki-laki 2675 kkal	Anak Remaja 16-18tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Ibu hamil dan menyusui

Bahan Makanan	Ibu Hamil 2500 kkal	Ibu Menyusui 2500 kkal
Nasi	6 p	6p
Sayuran	4 p	4p
Buah	4 p	4p
Tempe	4 p	4p
Daging	3 p	3p
Susu	1 p	1p
Minyak	6 p	6p
Gula	2 p	2p

Kelompok Umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun1125 kkal	Anak Usia 4-6tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

Keterangan :

- a. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
- b. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
- c. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
- d. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
- e. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
- f. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
- g. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
- h. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
- i. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
- j. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal
- *) sdm : sendok makan; **) sdt : sendok teh; p : porsi

 Pola pemberian ASI dan MP-ASI untuk bayi dan anak

ASI merupakan **“makanan super”** bagi anak sampai berumur 2 tahun. Namun dalam pemberian ASI saja hanya diberikan kepada anak umur 0-6 bulan, karena hanya dengan ASI saja, itu sudah mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi 0-6 bulan. Akan tetapi setelah menginjak usia 6 bulan, maka anak harus diberikan makanan selain ASI yang dikenal dengan makanan pendamping ASI.

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga yang diberikan kepada anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak selain dari ASI. Jadi MP-ASI **BUKAN** sebagai PENGGANTI ASI, melengkapi sebagai pelengkap ASI yang mana kandungan gizi pada ASI sudah tidak cukup untuk memenuhi gizi anak usia 6-24 bulan, sehingga diperlukan tambahan gizi yang berasal dari makanan atau minuman sehat.

Bentuk makanan yang diberikan kepada bayi/anak harus disesuaikan dengan umur anak, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan pencernaan bayi/anak

untuk mengolah makanan dan minuman yang dikonsumsi. Berikut Tabel tentang bentuk makanan yang diberikan kepada bayi/anak sesuai dengan umur anak

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

Apa itu Makanan Lumat ?

Makanan yang bentuknya paling halus (cair dan lembut) yang diperoleh dengan cara dilumatkan atau disaring. Contohnya adalah bubur susu, bubur buah, atau bubur tomat saring, pisang lumat halus, papaya lumat, air jeruk manis, dan bubur sayuran yang dihaluskan

Apa itu Makanan Lembik atau Lunak

Makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, sehingga bentuknya lebih padat daripada makanan lumat. Contoh bubur nasi, bubur ayam, nasi tim.

Apa itu Makanan Keluarga

Makanan dalam bentuk padat yang sudah diberikan kepada anak 1 tahun ke atas seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah.

 Frekuensi dan jumlah Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang diberikan

Umur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6-9 bulan	2-3 x makanan lumat + 1-2 x makanan selingan +ASI	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah dari cangkir/ mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9-12 bulan	3-4 x makanan lembik + 1-2 x makanan selingan +ASI	$\frac{1}{2}$ mangkuk ukuran 250 ml
12-24 bulan	3-4 x makanan keluarga +1-2x makanan selingan + ASI	$\frac{3}{4}$ Mangkuk ukuran 250 ml

Pentingnya Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada Anak

1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Apa itu IMD ?

IMD merupakan tindakan segera setelah lahir, bayi diberi kesempatan untuk mulai (inisiasi) menyusu sendiri dengan meletakkan bayi menempel di dada atau perut Ibu; bayi dibiarkan merayap mencari puting, kemudian menyusu sampai puas.

Proses IMD dibantu oleh bidan atau dokter terlatih yang menangani/ menolong persalinan serta dapat melibatkan keluarga pasien seperti suami, ibu, kakak, dan yang lainnya. Penyelenggara Fasilitas Pelayanan Kesehatan wajib mendukung pelaksanaan IMD terhadap bayi yang baru lahir.

IMD akan berhasil apabila :

- ✓ Sebelum persalinan petugas kesehatan menjelaskan kepada ibu dan suami/keluarga tentang IMD.
- ✓ Ibu hamil bersedia melakukan IMD segera setelah persalinan.
- ✓ Mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga.
- ✓ Petugas melaksanakan proses IMD segera setelah bayi dilahirkan, bayi menangis, mulai bernapas dan dipotong tali pusatnya.
- ✓ Bayi dirawat gabung dengan ibunya dan berada dalam jangkauan ibu selama 24 jam.

Apakah manfaat bagi ibu dan bayi ?

- ✓ Suhu kulit dada ibu yang melahirkan akan menyesuaikan dengan suhu tubuh bayi.
- ✓ Kontak kulit ke kulit meningkatkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi.
- ✓ Ibu dan bayi akan menjadi lebih tenang, pernapasan dan detak jantung bayi akan menjadi lebih stabil dan membuat bayi tidak rewel.
- ✓ Produksi ASI akan lancar, bayi memperoleh kolostrum dan ASI eksklusif selama 6 bulan serta tetap menyusui sampai anak berusia 2 tahun.

2. Air Susu Ibu (ASI) dan ASI Eksklusif

Apa yang Anda Ketahui Tentang ASI?

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Apa itu ASI Eksklusif?

Bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia enam bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai usia dua tahun. Pemberian ASI saja pada bayi sampai sampai usia enam bulan dianjurkan dengan menetapkan inisiasmi menyusui dini (IMD) selama satu jam setelah kelahiran bayi, diberikan tanpa makanan tambahan atau minuman, ASI diberikan tidak menggunakan dot atau cangkir, mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah

dengan tangan di saat tidak bersama bayi dan menjaga pikiran dengan tenang.

3. Komposisi ASI



Kolostrum

Keluar dihari ke-1 sampai ke-3 kelahiran bayi, berwarna kekuningan, kental. Kolostrum mengandung zat gizi dan antibody lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi antara lain protein 8,5%, lemak 2,5%, sedikit karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, air 85,1 %.



ASI masa transisi

Keluar dari hari ke 4 sampai hari ke 10 kelahiran bayi. Kadar protein semakin rendah sedangkan kadar lemak, karbohidrat semakin tinggi, dan volume meningkat.



ASI Matur

Keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. Kadar karbohidrat ASI relatif stabil. Komponen laktosa (karbohidrat) adalah kandungan utama dalam ASI sebagai sumber energi untuk otak.

ASI Awal & ASI Akhir

ASI Awal (<i>Foremilk</i>)	ASI Akhir (<i>Hindmilk</i>)
Bening dan cair	Lebih keruh
Kegunaan :	Kegunaan :
Mengatasi rasa haus bayi	Sumber makanan untuk pertumbuhan memberikan rasa kenyang

ASI Akhir mengandung lemak 4x lebih

ASI VS Sufor



ASI

SUSU FORMULA



1	Biaya murah dan praktis	1	Berbayar
2	Kaya DHA & AA untuk pembentukan sel otak, mudah diserap usus bayi	2	Tidak ada kolesterol, kurang DHA, sulit dicerna usus bayi
3	Mengandung lactoferin (baik untuk usus), lisosim (enzim anti mikroba), protein pembangun tubuh dan otak	3	Tidak ada lactoferin dan lisosim, protein pembangun otak dan tubuh kurang
4	Kaya laktosa & oligosakarida yang meningkatkan kesehatan usus	4	Kurang kandungan laktosa & oligosakarida. Beberapa susu formula tidak ada
5	Kaya sel darah putih dan imunoglobulin yang berguna untuk kekebalan tubuh	5	Tidak ada sel darah putih atau sel lainnya, sedikit imunoglobulin
6	Mengandung zat besi, zink kalsium, & antioksidan alami	6	Zat yang terkandung sulit dicerna

ASI

VS

Susu Formula

Sangat banyak	Antibodi	Sangat sedikit perlu ditambahkan
Sangat mudah dicerna	Pencernaan	Tergantung Beberapa bayi dapat mengalami sakit perut
Bervariasi menyesuaikan usia bayi	Tingkat kecocokan	Harus berganti jenis susu berbeda (0-6 bulan, 6-18 bulan, 18-36 bulan)
Hemat Tidak perlu beli	Keuangan	Mahal
Pasti bersih dan higienis	Kebersihan	Belum tentu bersih Tergantung cara mencuci botol

KELEBIHAN SUSU IBU



4. Kebutuhan ASI untuk Bayi

Ukuran lambung bayi usia 0-6 Bulan



Takaran ASI pada bayi sehat

Umur	Kebutuhan dalam (ml)	Pemberian
1 Hari	5-7 ml sekali minum	Setiap 2 jam sekali
3 Hari	22-27 ml	8-12 x/ hari
1 minggu	45-60 ml sekali minum Atau 400-600 / hari	8-12 x/ hari
1 Bulan	80-150 ml sekali minum	8-12 x/ hari 1,5 – 2 jam sekali pada siang, 3 jam sekali pada malam hari
6 bulan	720 ml / hari	720 ml/ hari ditambah asi perah
7 bulan	875 ml/ hari	93 % dari asupan gizi / hari + MPASI
1 tahun	550 ml / hari	550 ml / hari + MPASI

Peran Keluarga dalam Pemberian ASI

- 1

Dukungan ibu dalam pemberian ASI eksklusif
- 2

ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi
- 3

Dukung ibu untuk memenuhi gizi dengan mengkonsumsi makanan-makanan bergizi
- 4

Pastikan ibu mendapat istirahat cukup
- 5

Ciptakan suasana rumah yang tenang dan damai

5. Manfaat ASI

Manfaat ASI Bagi Bayi	Manfaat Menyusui Bagi Ibu
✚ Sumber zat gizi yang paling lengkap. ✚ Meningkatkan daya tahan tubuh. ✚ Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik. ✚ Mudah dicerna dan diserap. ✚ Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna. ✚ Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan Vitamin yang baik sehingga dapat mencegah Stunting ✚ Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, daire dan saluran pernafasan. ✚ Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibodi. ✚ Memberikan rangsang intelegensi dan saraf. ✚ Meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal	✚ Terjalin kasih sayang. ✚ Membantu menunda kehamilan (KB alami). ✚ Mempercepat pemulihan kesehatan. ✚ Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara. ✚ Lebih ekonomis dan hemat. ✚ Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler. ✚ Secara sikologi memberikan kepercayaan diri. ✚ Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bay.i ✚ Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.

6. Masalah ibu dalam menyusui

1. Putting susu lecet/ nyeri

Bayi harus disusukan terlebih dahulu pada puting yang lecetnya lebih sedikit	
Menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang bengkak untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara	
Oleskan ASI setiap sebelum dan sesudah menyusui.	

2. Saluran susu (putting/ nipple) tersumbat

Saluran susu harus dirawat untuk menghindari terjadinya mastitis	
Lakukan kompres hangat dingin secara bergantian	
Bila payudara masih terasa penuh, ibu dianjurkan untuk mengeluarkan ASI secara manual atau dengan pompa setiap kali setelah menyusui	
Ubah posisi menyusui untuk melancarkan ASI	

3. Mastitis

Menyusui tetap dilanjutkan. Pertama, bayi disusukan pada payudara yang sakit selama dan sesering	
--	--

mungkin agar payudara kosong, demikian juga lakukan pada payudara normal	
Beri kompres hangat pada payudara	
Ubah posisi menyusui pada setiap kali menyusui	

4. Abses Payudara

Perlu antibiotik dosis tinggi dan analgesik. Sementara, susui bayi dengan payudara yang sehat hingga sembuh. Ibu perlu melakukan konsultasi dan merujuk ke rumah sakit.	
--	--

A. Langkah-langkah menyusui yang benar

- ✚ Cuci tangan dengan sabun menggunakan air bersih yang mengalir.
- ✚ Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya.
- ✚ Letakkan bayi menghadap perut ibu atau payudara, mulailah menyusui dari payudara yang terakhir belum dikosongkan
- ✚ Jika payudara besar, pegang payudara dengan ibu jari dan jari lainnya menopang bagian payudara.
- ✚ Rangsang bayi menggunakan jari yang didekatkan ke sisi mulut bayi (bisa menggunakan kelingking).

- ✚ Dekatkan dengan cepat kepala bayi ke payudara ibu, kemudian masukkan puting dan areola ke mulut bayi.
- ✚ Setelah payudara yang dihisap terasa kosong, lepaskan isapan bayi dengan menekan dagu ke bawah atau jari kelingking ibu ditempelkan ke mulut bayi. Susui berikutnya mulai dari payudara yang belum terkosongkan.
- ✚ Keluarkan sedikit ASI dan oleskan pada puting dan areola sekitarnya, kemudian biarkan kering dengan sendirinya (jangan dilap).
- ✚ Sendawakan bayi.
- ✚ Minum air putih minimal 1 gelas setelah menyusui.

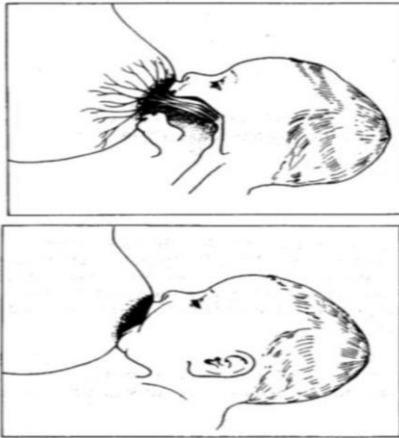
7. Posisi Menyusui



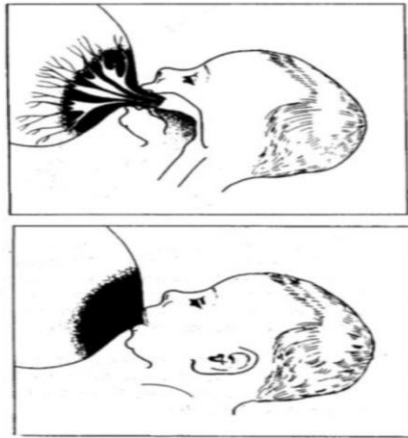
Posisi menyusui yang benar



Perlekatan benar



Perlekatan salah



Sendawakan bayi setelah menyusui

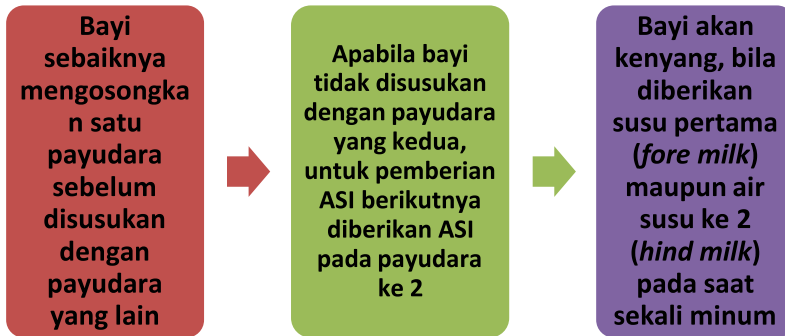


Letakkan bayi tegak lurus pada bahu ibu, kemudian perlahan-lahan diusap punggungnya sampai bersendawa, jika tidak bersendawa, ibu tidak perlu khawatir, letakkan bayi berbaring kiri atau kekanan atau tengkurap, udara akan keluar dengan sendirinya

Tanda bayi cukup ASI



Pengosongan Payudara



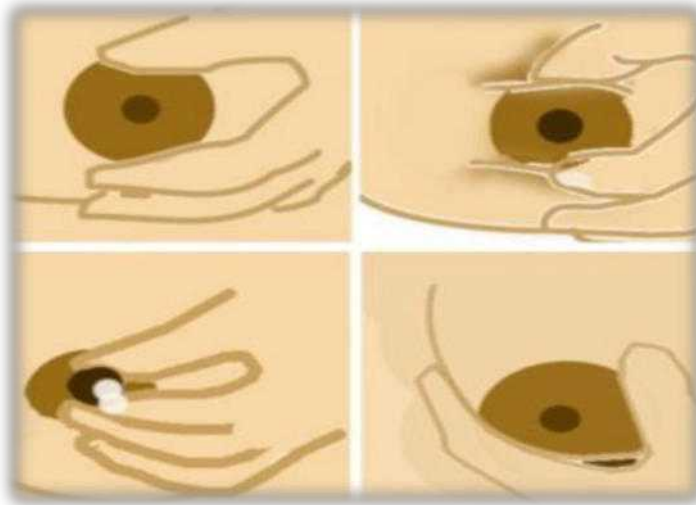
8. Persiapan ASI Perah untuk Ibu Pekerja

Cara Memerah ASI

❖ Memerah dengan tangan

1. Cuci tangan
2. Kompres kedua payudara dengan air hangat selama 15 menit
3. Lakukan pemijatan ringan pada payudara, pijat perlahan ke arah bawah, lakukan gerakan melingkar membuat spiral ke arah puting
4. Santai dan pikirkan sang bayi
5. Tempatkan tangan pada salah satu payudara, tepatnya tepi areola (area kehitaman di sekitar puting susu)
6. Posisi ibu jari terletak berlawanan dengan jari telunjuk. Letakkan ibu jari jam 12 dan jari telunjuk pada jam 6
7. Tekan tangan ke arah dada lalu tekan ibu jari dan telunjuk dengan lembut secara bersamaan. Pertahankan jangan sampai menggeser ke puting
8. Ulangi secara teratur untuk memulai aliran, ulangi payudara yang lain

9. Pijat payudara diantara waktu pemerahan, jangan meremas dan menggosok kulit payudara agar tidak terjadi kerusakan jaringan
10. Diperlukan waktu sekitar 30 menit untuk memerah kedua payudara
11. Minum ait putih setelah memeras ASI.



❖ **Memerah dengan Pompa ASI**

1. Cuci tangan
2. Gunakan pompa ASI yang benar, elektrik atau manual yang berbentuk seperti piston atau suntikan karena bagian dari pompa tersebut bisa dibersihkan.
3. Pompa yang berbentuk corong atau bohlam tidak dianjurkan karena sulit dibersihkan dan tidak bisa disterilisasi
4. Minum air putih setelah memerah ASI
5. Masukkan ASI perah kedalam botol yang steril masukkan dalam kulkas atau cooler bag sebelum dimasukkan ke freezer.



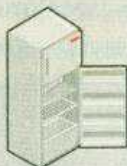
Penyimpanan ASI



ASI Baru Diperah	Suhu	Daya Simpan
Suhu Kamar	16-29° C	3-4 jam (ideal)
		6-8 jam*
Icepack/Coolbox	15° C	24 jam

*jika ruangan tempat pompa/perah bersih dan sehat

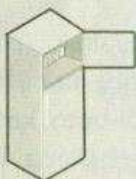
BARU DIPERAH



ASI Kulkas Bawah	Suhu	Daya Simpan
ASI baru diperah	4° C	48-72 jam (ideal)
		5-6 hari*
ASI yang mencair	0-4° C	24 jam (ideal)

*jika ruangan tempat pompa/perah bersih dan sehat

KULKAS BAWAH**



Freezer	Suhu	Daya Simpan
Freezer*	4° C	6 bulan (ideal)
		12 bulan (boleh)

*Tidak membedakan kulkas 1 pintu atau 2 pintu

FREEZER**

Pompa ASI yang dianjurkan	Pompa ASI yang kurang dianjurkan
	

**IBU YANG BEKERJA TETAP BISA
MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF
“ASI TETAP YANG TERBAIK”**

Cara memberikan ASI perah



Hangatkan ASI perah dengan air hangat. jika ASI perah beku, masukkan ke kulkas bagian bawah (setidaknya 12-24 jam sebelum digunakan). hindari meletakkan ASI perah dari freezer langsung ke suhu ruangan. ASI perah yang sudah dikeluarkan jangan lagi dimasukkan ke dalam freezer.



Gunakan sendok atau gelas dalam memberikan ASI perah, hindari penggunaan dot karena dapat menyebabkan bingung putting.



Cara membersihkan perlengkapan ASI dan botol susu

❖ **Mencuci**

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan dan mensterilkan peralatan minum bayi.
2. Mencuci semua peralatan (botol, dot, sikat botol dan sikat dot) dengan sabun
3. Membilas botol dan dot dengan air yang mengalir

❖ **Sterilisasi dengan cara direbus**

1. Botol harus terendam seluruhnya sehingga tidak ada udara dalam botol.
2. Panci ditutup dan biarkan sampai mendidih selama 5-10 menit.
3. Panci dibiarkan tertutup, biarkan botol dan dot didalamnya sampai segera akan digunakan.
4. Mencuci tangan dengan sabun sebelum mengambil botol dan dot.
5. Bila botol tidak langsung digunakan setelah direbus botol harus disimpan ditempat yang bersih dan tertutup.
6. Pastikan Dot dan penutupnya terpasang dengan baik

Cara meningkatkan produksi ASI

 Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit, susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong.

 Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya.

- 📌 Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian.
- 📌 Bayi hanya menyusui pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng, atau makanan lain termasuk suplemen dan susu formula.
- 📌 Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu.
- 📌 Meningkatkan asupan zat gizi dari sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak lebih baik.
- 📌 Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan.
- 📌 Banyak minum air putih minimal 12-16 gelas / hari.

Yang harus dilakukan ibu menyusui “ BAHAGIA” karena dengan bahagia produksi hormon prolaktin dan oksitosin (hormon produksi ASI) akan bekerja secara optimal

9. Langkah menuju keberhasilan menyusui

- ✓ Sarana pelayanan kesehatan mempunyai kebijakan tentang penerapan sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui dan melarang promosi susu formula
- ✓ Sarana pelayanan kesehatan melakukan pelatihan untuk staf sendiri atau lainnya
- ✓ Menyiapkan ibu hamil untuk mengetahui manfaat ASI dan memberikan konseling ibu penderita infeksi HIV positif
- ✓ Melakukan kontak menyusui dini bayi baru lahir (30 menit- 1 jam) setelah lahir
- ✓ Membantu ibu melakukan teknik menyusui yang benar (posisi peletakkan tubuh bayi, dan peletakkan mulut bayi pada payudara)
- ✓ Hanya memberikan ASI saja tanpa minuman prelaktasi sejak bayi lahir.
- ✓ Melaksanakan rawat gabung ibu dan bayi
- ✓ Melaksanakan pemberian ASI sesering dan semau bayi

- ✓ tidak memberikan dot atau kempeng
- ✓ menindaklanjuti ibu bayi setelah pulang dari sarana pelayanan kesehatan
- ✓ Meminta hak untuk mendapatkan pelayanan inisiasi menyusui dini ketika persalinan
- ✓ Meminta hak untuk tidak memberikan asupan apapun selain ASI kepada bayi baru lahir
- ✓ Meminta Hak untuk bayi tidak ditempatkan terpisah dari ibunya
- ✓ Melaporkan pelanggaran – pelanggaran kode etik WHO terhadap pemasaran pengganti ASI
- ✓ Mendukung ibu menyusui dengan membuat tempat kerja yang memiliki fasilitas ruang menyusui
- ✓ Menciptakan kesempatan agar ibu dapat memerah ASI dan atau menyusui bayinya di tempat kerja.
- ✓ Mendukung ibu untuk memberikan ASI kapanpun dan dimanapun
- ✓ Menghormati ibu menyusui di tempat umum.
- ✓ Memantau pemberian ASI di lingkungan sekitarnya
- ✓ Memilih fasilitas pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan yang menjalankan dan sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui
- ✓ Mempersiapkan payudara jika diperlukan (memompa ASI sebelum bekerja).
- ✓ Mempelajari ASI dan tat laksana menyusui.
- ✓ Menciptakan dukungan keluarga, teman dan sebagainya
- ✓ Memilih tempat melahirkan RS/RB yang memasang slogan "sayang bayi" seperti "rumah sakit sayang bayi atau "rumah bersalin sayang bayi".
- ✓ Memilih tenaga kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif dan memberikan pelatihan kelas ASI bagi ibu hamil
- ✓ Mencari ahli persoalan menyusui seperti Klinik Laktasi dan atau konsultasi laktasi, untuk persiapan apabila menemui kesukaran
- ✓ Menciptakan suatu sikap yang positif tentang ASI dan menyusui

Apa Yang Perlu Diketahui

- ✓ Payudara kendur disebabkan oleh bertambahnya usia dan kehamilan. Kegiatan menyusui sama sekali tidak mengakibatkan perubahan bentuk payudara ibu.
- ✓ Payudara kecil maupun besar sama-sama dapat menghasilkan banyak susu. Yang terpenting ibu memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi untuk menyusui bayinya. Semakin sering menyusui, payudara akan semakin banyak menghasilkan ASI
- ✓ Puting terbenam tidak berarti tidak dapat menyusui karena bayi menyusu pada payudara, bukan pada puting
- ✓ ASI pertama (kolostrum) adalah zat terpenting bagi bayi. Warna kekuningan pada kolostrum bukanlah pertanda basi, tetapi menunjukkan tingginya kandungan protein. Susu yang keluar dari payudara ibu tidak pernah ada yang basi, bahkan setelah disimpan dengan benar selama 8 jam, ASI masih dapat digunakan
- ✓ ASI pertama atau kolostrum selain mengandung air, juga mengandung protein dan zat-zat penting lainnya yang penting bagi kekebalan tubuh bayi baru lahir dari berbagai penyakit.
- ✓ Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif. Dengan cara memerah ASI sebelum berangkat kerja dan pada saat bekerja, ibu tetap dapat menjaga persediaan ASI untuk bayi yang ditinggalkan
- ✓ Semua kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan terpenuhi oleh ASI saja. Selain karena kapasitas perut bayi masih sangat kecil, bayi 0-6 bulan belum memerlukan makanan padat seperti orang dewasa yang melakukan banyak kegiatan fisik. Bayi hanya membutuhkan ASI untuk pertumbuhannya selama 6 bulan pertama sejak lahir, dan melindunginya dari berbagai penyakit
- ✓ Tidak ada cairan lain apapun yang dapat menggantikan ASI. Hanya jika diberikan ASI eksklusif saja yang membuat bayi lebih sehat.
- ✓ Jika ASI belum atau tidak lancar, bayi masih memiliki daya tahan tubuh (tidak akan kelaparan) hingga 2x24 jam sejak lahir, yang dibawa sejak dalam kandungan. Meskipun ASI dirasa belum lancar atau ASI tidak keluar, Ibu harus tetap terus menyusui si bayi, karena rangsangan dari hisapan bayi akan mempercepat lancarnya produksi ASI
- ✓ Bayi menangis belum tentu berarti lapar. Ada banyak penyebab bayi menangis, antara lain merasa tidak aman, terkejut, ngompol, dll

Masalah yang biasanya muncul pada bayi

Masalah	Penanganan
Bayi banyak menangis atau rewel	• Bayi menangis belum tentu lapar. • Periksa popok bayi, mungkin basah. • Gendong atau peluk bayi, mungkin perlu perhatian.

	• Susui bayi. Beberapa bayi membutuhkan lebih banyak minum dari yang lain.
Bayi tidak tidur sepanjang malam	• Proses yang alamiah, bayi mudah perlu menyusu lebih sering. • Tidurkan bayi disamping ibu dan lebih sering disusui pada malam hari. • Jangan berikan makanan lain selain ASI.
Bayi menolak menyusu	• Mungkin bayi bingung puting, karena sudah pernah diberi susu botol. • Tetap berikan hanya ASI (tunggu sampai bayi benar-benar lapar). • Berikan perhatian dan kasih sayang. • Pastikan bayi menyusu sampai air susu habis
Bayi bingung puting	• Jangan mudah mengganti ASI dengan susu formula tanpa indikasi yang tepat. • Ajarkan ibu posisi dan cara melekat yang benar. • Secara bertahap tawarkan selalu payudara setiap bayi menunjukkan keinginan untuk minum. • ASI tetap dapat diperah dan diberikan pada bayi dengan cangkir atau sendok, sampai bayi dapat kembali menyusu. • Bila ada indikasi medis dapat diberikan susu formula. Jangan menggunakan dot, dan kempeng.
Bayi premature (BBLR)	• Berikan ASI sesering mungkin. Berat bayi lahir rendah (BBLR) minum setidaknya setiap 2 jam. • Jika belum bisa menyusu, ASI dikeluarkan dengan tangan atau pompa. Berikan ASI dengan sendok atau cangkir. • Untuk merangsang menghisap, sentuh langit-langit bayi dengan jari ibu yang bersih
Bayi kuning (Ikterus)	• Mulai menyusu segera setelah bayi lahir.

	• Susui bayi sesering mungkin tanpa dibatasi. ASI membantu bayi mengatasi kuning lebih cepat
Bayi sakit	• Teruskan menyusui bayi. • Bawa bayi ke sarana kesehatan/tenaga kesehatan.
Bayi kembar	• Posisi yang mudah adalah dibawah lengan. • Paling baik kedua bayi disusui secara bersamaan. • Susui bayi lebih sering selama waktu yang diinginkan masing-masing bayi, umumnya > 20 menit.
Bayi banyak tidur	• Letakkan bayi di dada ibu sesering mungkin sehingga dapat melihat tanda-tanda bayi mulai terjaga dan dapat segera menawarinya menyusui. • Redupkan cahaya dalam ruangan agar bayi mau membuka matanya. • Rangsang reflex rooting bayi dengan menyentuh pipi bayi dengan puting. • Teteskan ASI perah ke mulut bayi

Daftar Pustaka

1. Depkes, 2007. Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). Departemen Kesehatan Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
2. Kemenkes. Pengertian, Tujuan, Indikator, dan Kegiatan Pokok Desa Siaga. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-tujuan-indikator-dan-kegiatan-pokok-desa-siaga>
3. Kemenkes. Pedoman umum pengembangan desa dan keluarga siaga aktif: dalam rangka akselerasi program pengembangan desa siaga. -- Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2010.
4. Samuel Mersha Birru SM, Belew AK & Tariku A. One in three adolescent schoolgirls in urban northwest Ethiopia is stunted. Italian Journal of Pediatrics. **volume 44**, Article number: 32 (2018)
5. Pujiastuti, Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kecukupan ASI Di Posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Jurnal Keperawatan. 1(2): 126 – 137 (2010).
6. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang, 2014. Kemenkes Jakarta
7. Kemenkes, RI .2013. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
8. Kemenkes, RI. 2012. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang “Kewajiban Ibu Memberikan ASI pada Bayinya Secara Eksklusif”.
9. Riksani, Ria. 2012. Keajaiban ASI. Jakarta: Dunia Sehat.
10. Bappenas, Kementerian Kesehatan, Kementerian Sosial, Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K), dan UNICEF. 2014. Materi Kesehatan dan Gizi bagi Pendamping PKH. Jakarta.
11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta

12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.
13. Kemenkes, RI .2013. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
14. Kemenkes, RI. 2012. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang “Kewajiban Ibu Memberikan ASI pada Bayinya Secara Eksklusif”.
15. Riksani, Ria. 2012. Keajaiban ASI. Jakarta: Dunia Sehat.
16. Bappenas, Kementerian Kesehatan, Kementerian Sosial, Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K), dan UNICEF. 2014. Materi Kesehatan dan Gizi bagi Pendamping PKH. Jakarta.
17. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta
18. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.