

LAMPIRAN

Lampiran 1. Satuan Penyuluhan

Satuan Penyuluhan

1. Judul kegiatan : Penyuluhan gizi dan kesehatan
2. Pokok bahasan : Pengetahuan tentang Pentingnya ASI Eksklusif
3. Sub pokok bahasan : Pentingnya ASI Eksklusif
4. Jenis penyuluhan : Penyuluhan kelompok
5. Metode : Ceramah, Tanya jawab untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil
6. Sasaran : ibu hamil
7. Durasi : 45 menit
8. Tempat : Balai Desa Srigading
9. Evaluasi : Post dan Pre Test
10. Tujuan
 - a. Tujuan Umum (TIU)

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil pentingnya ASI eksklusif
 - b. Tujuan Khusus (TIK)
 1. Ibu hamil dapat menjelaskan kembali Pengertian ASI eksklusif.
 2. Ibu hamil dapat menjelaskan kembali Manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi.
 3. Ibu hamil dapat menjelaskan kembali, ASI menurut keluaranya
 4. Ibu hamil dapat menjelaskan kembali kandungan ASI
 5. Ibu hamil dapat menjelaskan kembali akibat apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif
11. Materi
 1. Pengertian ASI eksklusif.
 2. Manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi.
 3. ASI menurut keluaranya .
 4. kandungan ASI.
 5. akibat apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif.

PROSES PENYULUHAN :

- A. Sebagai penyuluh pertama kita harus mengucapkan salam sebagai pembukaan lalu memperkenalkan diri

- B. Kedua, mulai menyampaikan tujuan dilaksanakan penyuluhan
- C. Kemudian, mulai menjelaskan materi yang akan disampaikan kepada peserta yang disuluh. Sebaiknya penyampaian materi dilakukan dua arah bukan satu arah untuk menarik perhatian peserta yang disuluh.
- D. Setelah semua materi telah disampaikan, mencoba memberikan pertanyaan kepada peserta yang disuluh. Buatlah pertanyaan yang mudah dengan memberikan tuntunan dan memberikan waktu untuk berpikir
- E. Setelah semua materi tersampaikan, maka diadakan evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan kepada peserta dengan tujuan untuk mengetahui apakah peserta dapat memahami dan mengetahui apa yang telah disampaikan.
- F. Setelah semua selesai, penyuluh menutup penyuluhan dengan menyimpulkan hal yang telah disampaikan dengan mengajak peserta untuk menyimpulkan secara bersama-sama. Jangan lupa ucapkan terima kasih karena peserta sudah bersedia mendengarkan dengan baik apa yang disampaikan dan tutup dengan memberikan salam penutup.

12. Metode :

- Ceramah

13. Media :

- Poster
- Leaflet

14. Evaluasi :

- Pre test dan post test
- Tanya jawab dan memberikan kesempatan kepada ibu Hamil untuk bertanya, dengan tujuan untuk mengingatkan kembali materi yang sudah disampaikan oleh penyuluh.

Daftar Pustaka

Khasanah, Nur. 2011. ASI atau Susu Formula .Jogjakarta : FlashBook

Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2013

UNICEF, ASI Adalah Penyelamat Hidup Paling Murah dan Efektif di Dunia .

Jakarta: UNICEF, 2013. Available from:

http://www.unicef.org/indonesia/id/media_21270.html.

Suradi, R. 2004. Manajemen laktasi. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia

2.4 Pengertian ASI Eksklusif

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui (khasanah, 2011). Menurut PP RI no 33. Th 2012 pemberian asi eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Roesli, (2009) juga menambahkan bahwa ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Menurut Sibagariang E.V. 2010 pada masa bayi ASI adalah makanan yang mempunyai unsur gizi yang paling lengkap, oleh karena itu ASI eksklusif harus diberikan sampai bayi berusia 6 bulan.

2.5 Manfaat ASI

Menurut chumbley J. 2004 ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir, ASI juga merupakan makanan yang paling sempurna, bersih dan mengandung antibodi yang penting untuk kekebalan tubuh bayi dan mengandung nutrisi yang tepat. Berikut merupakan manfaat asi untuk bayi dan ibu.

a. Manfaat ASI Untuk Bayi

- ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat.
- ASI mudah dicerna dan digunakan secara efisien oleh tubuh bayi
- ASI melindungi bayi terhadap infeksi, pada tahun pertama kehidupan bayi, sistem kekebalan bayi belum sepenuhnya berkembang, dan tidak bisa melawan infeksi seperti halnya anak yang lebih besar atau orang dewasa. ASI mengandung sel-sel

darah putih dan sejumlah faktor anti-infektif yang dapat melindungi bayi dari infeksi. Saat ibu terinfeksi sel darah putih dalam tubuh ibu akan aktif dan menciptakan antibodi terhadap infeksi tersebut, sebagian sel-sel darah putih akan mengalir ke payudara dan membentuk antibodi yang kemudian dikeluarkan bersama ASI untuk melindungi bayi dari infeksi.

- ASI memberikan keuntungan jangka panjang pada kesehatan bayi, seperti mengurangi resiko obesitas dan alergi.

b. Manfaat ASI untuk ibu

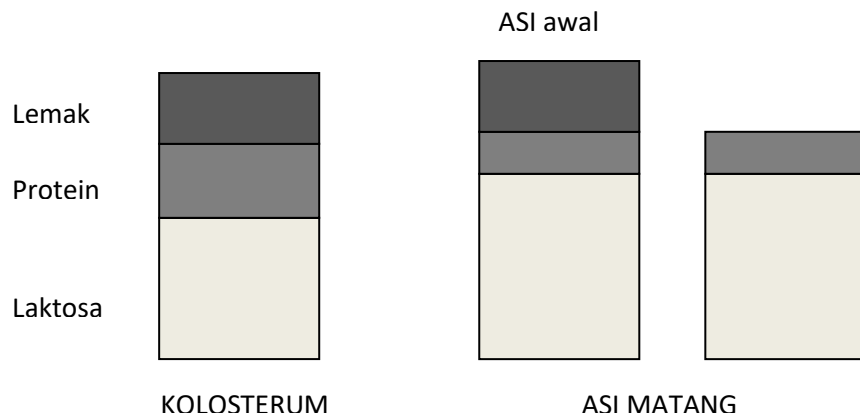
- Membantu ibu dan bayi untuk (bonding) yaitu mengembangkan hubungan yang erat dan penuh kasih.
- Membantu perkembangan bayi.
- Dapat menunda kehamilan baru.
- Melindungi kesehatan ibu
- Menyusui membantu rahim kembali ke ukuran semula. Hal ini mengurangi perdarahan, dan dapat membantu mencegah anemia.
- Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara dan diabetes tipe 2
- Menyusui lebih murah dibandingkan makanan buatan, termasuk biaya kesehatan yang lebih sedikit.

2.6 Menurut Pembagiannya, ASI dibedakan menjadi 3, yaitu:

Menurut UNICEF (2013) dalam buku pelatihan konseling menyusui keluarnya, ASI dibedakan menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI awal dan ASI akhir, berikut adalah kandungan kolosterum, ASI awal dan ASI akhir:

ASI akhir





a. Kolostrum

Kolostrum Adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai ketiga atau keempat.

- Kolostrum lebih banyak mengandung antibodi, protein dan anti-infektif lainnya dibanding ASI matang.
- Kolostrum lebih banyak mengandung sel-sel darah putih dibanding ASI matang.
- Protein anti-infeksi dan sel-sel darah putih merupakan imunisasi pertama terhadap penyakit yang dihadapi bayi setelah dilahirkan.
- Kolostrum membantu mencegah infeksi bakteri berbahaya yang dapat menyebabkan sepsis dan kematian.
- Bayi yang segera menyusu setelah bersalin dan tidak diberikan makanan lain, lebih kecil resiko kematiannya jika dibanding bayi yang menyusu pertamanya ditunda, atau mendapat asupan lain.
- Kolostrum memiliki efek pencahar ringan, yang membantu membersihkan usus bayi dari mekonium(tinja pertama bayi yang berwarna kehitaman). Pembersihan ini membersihkan pula bilirubin dari usus, dan membantu mencegah bayi kuning (jaundice)
- Kolostrum mengandung faktor pertumbuhan, yang membatu perkembangan usus bayi yang belum matang. Ini membatu

mencegah bayi mengalami infeksi, alergi dan intoleran terhadap makanan lain.

- Kolostrum lebih kaya vitamin daripada ASI matang khususnya vitamin A. Vitamin A membantu mengurangi tingkat keparahan infeksi yang mungkin dialami bayi

b. ASI awal

ASI awal dihasilkan dalam jumlah yang lebih banyak daripada asi akhir. Mengandung banyak protein, laktosa, dan zat-zat gizi lainnya, serta air yang banyak maka semua kebutuhan airnya terpenuhi. Bayi tidak perlu diberi air tambahan sebelum berusia 6 bulan. jika rasa haus bayi dipuaskan dengan air tambahan, maka mereka akan menyusu lebih sedikit dan mendapatkan lebih sedikit energi, protein dan zat gizi lain.

c. ASI akhir

ASI akhir dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun terdapat lemak yang menyediakan lebih banyak energi. Karena itu penting sekali untuk tidak menghentikan bayi yang sedang menyusu terlalu cepat, bayi sebaiknya dibiarkan melanjutkan sampai mendapatkan semua yang bayi butuhkan dan melepaskan sendiri dari payudara, sehingga bayi mendapatkan ASI akhir yang kaya akan lemak.

2.11 Kandungan ASI

Menurut Suradi (2004) kandungan ASI terdiri dari:

1. Protein

ASI mengandung protein lebih rendah dari Air Susu Sapi, tetapi protein ASI mempunyai nilai nutrisi yang tinggi (lebih mudah dicerna). protein yang terdapat dalam susu sapi lebih tinggi dikarenakan sapi membutuhkan protein yang tinggi untuk pertumbuhannya, namun apabila susu sapi tersebut dikonsumsi oleh bayi, maka sulit bagi ginjal bayi yang belum sempurna untuk membuang kelebihan sisa protein dari susu sapi tersebut. Protein dalam susu adalah kasein dan whey. Kadar protein ASI sebesar 0.9%, 60% diantaranya adalah whey, yang lebih mudah dicerna dibanding kasein. Dalam ASI terdapat dua macam asam amino yang tidak terdapat dalam susu sapi yaitu sistin dan taurin. Sistin

diperlukan untuk pertumbuhan somatic, sedangkan taurin untuk pertumbuhan otak. Selain dari ASI, sebenarnya sistin dan taurin dapat diperoleh dari penguraian tirosin, tetapi pada bayi baru lahir enzim pengurai tirosin ini belum ada.

2. Karbohidrat

Kandungan karbohidrat relatif lebih tinggi jika dibandingkan dengan air susu sapi. Karbohidrat yang utama terdapat dalam ASI adalah laktosa. Kadar laktosa yang tinggi ini sangat menguntungkan karena proses fermentasi mengubah menjadi asam laktat. Adanya asam laktat ini memberikan suasana asam pada usus bayi. Dengan suasana asam dalam usus bayi ini memberikan beberapa keuntungan, yaitu menghambat pertumbuhan bakteri yang patologis, memacu pertumbuhan mikroorganisme yang memproduksi asam organik dan mensintesis vitamin, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-casein, memudahkan terjadinya pengendapan dari Ca-casein, memudahkan absorpsi dari mineral misalnya kalsium, fosfor dan magnesium.

3. Laktosa

Laktosa yang ada dalam ASI juga relatif tidak larut sehingga waktu proses digesti didalam usus bayi lebih lama, tetapi dapat diabsorpsi dengan baik oleh usus bayi. Selain laktosa yang merupakan 7% dari total asi, juga terdapat glukosa, galaktosa, dan glukosamin. Galaktosa ini penting untuk pertumbuhan otak dan medula spinalis.

4. Lemak

Sumber kalori utama dalam ASI adalah lemak. Sekitar 50% kalori ASI berasal dari lemak. Kadar lemak dalam ASI antara 3,5-4,5%. Walaupun kadar lemak dalam ASI tinggi, tetapi mudah diserap oleh bayi karena trigliserida dalam ASI lebih dulu dipecah menjadi asam lemak dan gliserol oleh enzim *lipase* yang terdapat dalam ASI. Kadar kolestrol ASI lebih tinggi dari pada susu sapi, sehingga bayi mendapat ASI seharusnya mempunyai kadar kolestrol darah lebih tinggi. Disamping kolestrol, ASI mengandung asam lemak essensial yaitu asam linoleat (Omega 6) dan asam linolenat (Omega 3). Kedua asam lemak tersebut adalah pembentuk asam lemak tidak jenuh rantai panjang disebut

docosahexaenoic acid (DHA) berasal dari Omega 3 dan *arachidonic acid* (AA) berasal dari Omega 6 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak anak. Asam lemak esensial ini dibutuhkan untuk pertumbuhan otak dan mata bayi, serta kesehatan pembuluh darah. Tinja bayi yang diberi susu formula akan lebih keras dan kental dari pada bayi yang diberi ASI. Hal ini disebabkan karena tinja bayi yang diberi susu formula mengandung lebih banyak lemak dari sisa makanan yang tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh bayi.

5. Mineral

ASI mengandung mineral yang cukup lengkap. Walaupun kadarnya relatif rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Fe dan Ca paling stabil, tidak dipengaruhi oleh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI paling utama adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam amino klorida dan fosfat. Yang terbanyak adalah kalium, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang merupakan bahan untuk pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P yang merupakan bahan pembentuk tulang kadarnya cukup dalam ASI.

6. Air

Kira-kira 88% dari ASI terdiri dari air. Air ini berguna untuk melarutkan zat-zat yang terdapat didalamnya. ASI merupakan sumber air yang aman secara metabolik. Air yang relatif tinggi dalam ASI ini akan meredakan rangsangan haus dari bayi.

7. Vitamin

Vitamin dalam ASI dapat dikatakan lengkap. Vitamin A dan C cukup, yang diperoleh dari makanan sang ibu yang mengalir ke ASI. Sedangkan golongan vitamin B, kecuali riboflavin dan asam pantothenik adalah kurang. ASI cukup mengandung vitamin yang diperlukan bayi. Vitamin K yang berfungsi sebagai katalisator pada proses pembekuan darah terdapat dalam ASI dengan jumlah yang cukup dan mudah dicerna. Dalam ASI juga banyak vitamin E, terutama di kolostrum. Dalam ASI juga terdapat vitamin D, tetapi bayi prematur atau yang kurang mendapat sinar matahari dianjurkan pemberian suplementasi vitamin D.

8. Kalori

Kalori ASI relatif rendah, hanya 77 kalori/ 100ml ASI. 90% berasal dari karbohidrat dan lemak, sedangkan sepuluh persen berasal dari protein.

9. Zat Besi

Bayi aterm normal biasanya lahir dengan hemoglobin tinggi (16-22 gr/dl), yang berukuran cepat setelah lahir. Zat besi yang diperoleh dari pemecahan hemoglobin digunakan kembali. Bayi tersebut juga memiliki persediaan zat besi dalam jumlah banyak cukup untuk setidaknya 4-6 bulan. meskipun jumlah zat besi yang terkandung dalam ASI lebih sedikit dari yang terkandung dalam susu formula, bioavailabilitas zat besi dalam ASI jauh lebih tinggi. 70% zat besi dalam ASI dapat diserap, sedangkan hanya 10% jumlah zat besi dapat diserap dalam susu formula. Perbedaan ini disebabkan rangkaian interaksi kompleks yang terjadi di usus. Bayi yang diberikan susu sapi segar atau susu formula dapat mengalami anemia karena perdarahan kecil di usus.

2.12 Akibat Apabila Bayi Tidak Diberikan ASI Eksklusif

1. Bayi tidak mendapatkan zat antibodi yang berasal dari ASI yang dapat melindungi tubuh bayi dari infeksi.
2. Bayi yang diberikan susu formula maka kemungkinan untuk terjadi diare besar, karena usus bayi belum siap menerima makanan selain ASI.
3. Bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi alergi tinggi.
4. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif tingkat kecerdasannya akan kurang dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI eksklusif.
5. Payudara yang jarang dihisap oleh bayi, maka produksi ASI akan lebih kecil, karena produksi ASI dipengaruhi oleh isapan bayi.

No	Waktu (menit)	Jenis Keterampilan	Naskah	Keterangan
1.	5 menit	Pembukaan : <ul style="list-style-type: none"> • Salam • Perkenalan diri sebagai penyuluh 	<ul style="list-style-type: none"> • Assalamualaikum,wr.wb. selamat siang, Bagaimana kabar ibu-ibu pada spagi hari ini, ? • Perkenalkan nama saya Meyka Dewi Nugraheni dan teman-teman saya, kami dari Poltekkes Malang Jurusan Gizi yang sedang melakukan penelitian di desa ini, disini saya akan memberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI eksklusif. • Terimakasih atas waktu yang telah di sempatkan oleh ibu-ibu, sehingga ibu-ibu mau menyempatkan waktunya datang ke balaidesa untuk mengikuti penyuluhan tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk calon bayi ibu-ibu. • Jadi tujuan saya memberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian asi eksklusif pada ibu-ibu yang sedang keadaan mengandung adalah untuk memberikan pengetahuan dini tentang pentingnya ASI 	Pembukaan

			<p>eksklusif yang harus diberikan pada sang buah hati ibu, ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi yang penting diberikan pada bayi sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan.</p>	
2.	20 menit	Pre- test	<p>Sebelumnya saya disini akan membagikan beberapa kertas yang berisi beberapa pertanyaan tentang ASI eksklusif, mohon ibu-ibu untuk mengisi sebisanya, jika ada yang belum dimengerti bisa ditanyakan.</p>	
3	30 menit	<p>Penyampaian materi (Membuka materi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - mengelola penyuluhan, variasi dalam penyuluhan <p>Memberikan penguatan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kita mulai saja ibu-ibu penyuluhan pada pagi hari ini, Menjaga kesehatan penerus bangsa merupakan kewajiban semua warga negara, bayi yang masih ada dikandung harus dijamin kesehatannya dengan cara ibu hamil harus mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang pertumbuhan dan gizi yang dibutuhkan oleh sang bayi, pemberian ASI eksklusif merupakan ujung tombak keberhasilan ibu dalam 	<p>menjelaskan, memberikan penguatan, mengelola penyuluhan dan bervariasi</p>

			<p>memberikan nutrisi bagi sang bayi pasca melahirkan. Pengetahuan dini tentang pemberian ASI eksklusif harus diberikan pada ibu hamil, agar kelak saat melahirkan ibu-ibu sudah mengetahui betapa pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi pertumbuhan dan perkembangan sang buah hati. Dalam penyuluhan kali ini, materi yang akan saya sampaikan adalah Pengertian ASI eksklusif, Menurut Keluarnya ASI, manfaat ASI, kandungan ASI, akibat apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yang pertama adalah pengertian ASI apakah ibu-ibu sudah mengetahui apa pengertian dari ASI, jadi ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, yang dapat keluar dari proses menyusui.(proses ngedot) • Kemudian pengertian dari pemberian 	
--	--	--	---	--

			<p>ASI eksklusif, bahasa gampangnya Cuma memberi ASI aja pada bayi. mungkin ibu-ibu disini sudah tidak asing dengan kata-kata ASI eksklusif, jadi pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi yang baru lahir sampai bayi tersebut berumur 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Karena apa, apabila bayi yang baru lahir diberikan makanana selain asi, lambung bayi yang masih kecil sebesar kelereng belum siap untuk menerima makanan selain asi, yang akibatnya bisa menyebabkan bayi diare dan gangguan pencernaan yang lain.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kemudian pemberian ASI eksklusif memiliki banyak manfaat, manfaat tersebut tidak hanya untuk bayi, asi juga memiliki manfaat untuk ibu yang memberikan ASI eksklusif. Saya akan menjelaskan manfaat ASI untuk bayi	
--	--	--	--	--

			<p>yang pertama adalah</p> <ul style="list-style-type: none">- ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat. (maksudnya disini adalah asi mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi, jadi tanpa adanya makanan dari luar, kalutuhan gizi bayi sudah terpenuhi apabila bayi tersebut diberikan ASI eksklusif).- ASI mudah dicerna dan digunakan oleh tubuh bayi karena dalam ASI komposisinya sudah disesuaikan dengan sistem pencernaan bayi, sehingga mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi.- ASI melindungi bayi terhadap infeksi, pada tahun pertama kehidupan bayi, sistem kekebalan bayi belum sepenuhnya berkembang, dan tidak bisa melawan infeksi seperti halnya anak yang lebih besar atau orang dewasa.	
--	--	--	--	--

			<p>ASI mengandung sel-sel darah putih dan sejumlah faktor anti-infektif yang dapat melindungi bayi dari infeksi. Saat ibu terinfeksi sel darah putih dalam tubuh ibu akan aktif dan menciptakan antibodi terhadap infeksi tersebut, sebagian sel-sel darah putih akan mengalir ke payudara dan membentuk antibodi yang kemudian dikeluarkan bersama ASI untuk melindungi bayi dari infeksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ASI memberikan keuntungan jangka panjang pada kesehatan bayi, seperti mengurangi resiko obesitas dan alergi. (karena energi yang diberikan tidak berlebih, sehingga tidak tertimbun dalam tubuh) • Manfaat memberikan ASI - Memberikan ASI dapat menunda kehamilan baru pada ibu, karena pada ibu menyusui memiliki hormon prolaktin (hormon pembuat ASI)hormon Ini juga 	
--	--	--	--	--

			<p>berperan menekan pelepasan hormon yang bertugas mematangkan dan menyuburkan sel telur serta membentuk lapisan rahim untuk memelihara sel telur yang subur. (alo dokter)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan - Melindungi kesehatan ibu - Menyusu membantu rahim kembali ke ukuran semula. - Mengurangi resiko kanker ovarium, kanker payudara dan diabetes tipe 2 - Menyusui lebih murah dibandingkan memberikan susu formula. <ul style="list-style-type: none"> • Menurut Keluarnya ASI: Ibu-ibu ASI itu dibedakan menjadi 3, pembedanya adalah kelurnya ASI, jadi ASI yang pertama kali keluar sesaat setelah melahirkan itu di namakan kolostrum, kolostrum ini keluar pada hari 	
--	--	--	---	--

			<p>pertama sampai hari ke empat. Setelah hari itu akan keluar yang nama nya ASI awal, dan ASI akhir.</p> <ul style="list-style-type: none">- Saya akan menjelaskan tentang kolostrum terlebih dahulu ya ibu-ibu, jadi kolostrum itu ASI yang pertama keluar sesaat setelah melahirkan, biasanya kolostrum ini keluar sampai hari 3-4. Kolostrum berbeda dengan air susu yang biasa keluar, pada awal keluarnya kolostrum, jumlahnya hanya sedikit kemudian warnanya agak kuning, namun kandungan zat gizi pada kolostrum ini sangat lengkap karena dalam kolostrum terdapat banyak <i>Antibody</i> , protein dan anti infeksi. Kolostrum juga mengandung antiinfeksi yang berguna untuk imunisasi pertama terhadap penyakit. Dalam kolostrum juga terdapat efek pencahar ringan, maksud pencahar disini adalah berfungsi untuk membersihkan usus	
--	--	--	--	--

			<p>bayi dari tinja pertama yang berwarna kehitaman, dan juga dapat mencegah dari terjadinya bayi kuning, jadi ibu ibu, jangan takut kalo bayi ibu ibu diberi asi yang pertama keluar terus langsung diare, padahal itu memang fungsinya untuk membersihkan saluran pencernaan bayi yang baru lahir.</p> <ul style="list-style-type: none">- ASI Awal <p>ASI awal ini jumlahnya lebih banyak dari pada ASI akhir, ASI awal mengandung banyak protein, laktosa serta air, sehingga saat bayi menangis tidak perlu diberikan air putih, biasanya ibu-ibu takut kalo bayinya kehausan jadi diberi air putih, padahal saat bayi menangis diberi ASI saja sudah cukup. Akibatnya apabila bayi diberikan air, bayi akan kenyang sebelum semua energi didapatkan dari asi, dan akhirnya energi yang dibutuhkan bayi tidak terpenuhi.</p>	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">- ASI akhir ASI akhir memang dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun dalam ASI akhir kandungan lemaknya yang tinggi,- Kemudian ASI akhir, walaupun jumlahnya sedikit, namun dalam ASI akhir ini memiliki kandungan lemak yang tinggi. yang dapat menyediakan lebih banyak energi. Karena itu ibu-ibu penting sekali untuk membiarkan bayi menyusu sampai mendapatkan semua yang dibutuhkan sang bayi, jadi mudahnya bayi dibiarkan menyusu sampai bayi melepaskan sendiri puting ibu, jangan diberi waktu atau jam.- Jadi di catatat ya ibu-ibu, kalau kolostrum tadi kandungan antibody dan proteinnya tinggi, kemudian kandungan sel darah putih juga tinggi, yang berguna untuk mencegah infeksi, dan merupakan imunisasi awal terhadap	
--	--	--	--	--

			<p>penyakit, kemudian kolostrum juga mengandung zat yang namanya pencahar, nah pencahar disini adalah sifatnya membersihkan usus bayi dari sisa kotoran atau tinja, dan juga sifatnya mencegah bayi untuk kuning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komposisi ASI - Protein: ASI mengandung protein yang lebih rendah dibandingkan susu sapi, namun protein yang terdapat dalam ASI lebih mudah dicerna dan diserap oleh bayi. - Karbohidrat : karbohidrat yang terdapat dalam ASI memang lebih rendah dari pada karbohidrat yang terdapat dalam susu sapi, karbohidrat yang terbanyak adalah laktosa, yang berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri pada sistem pernaan bayi, selain terdapat laktosa, dalam ASI juga terdapat glukosa dan galaktosa. - Lemak : ASI mengandung asam lemak 	
--	--	--	--	--

			<p>esensial yaitu omega 6 & 3 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak mata bayi serta kesehatan pembuluh darah dan mudah diserap oleh tubuh bayi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Air : ASI mengandung 88% air, nah air itu berguna untuk menghilangkan rasa haus pada bayi, sehingga bayi tidak perlu lagi diberikan air putih. - Vitamin : kandungan vitamin A yang terdapat dalam ASI tinggi, vitamin A ini baik untuk sistem imun pada bayi, untuk vitamin yang lain adalah D,E,K yang jumlahnya sedikit dalam ASI. Vitamin K ini penting untuk proses pembekuan darah. - Kebutuhan kalori bayi usia 0-6 bulan adalah 550 kkal, protein 12 gram, lemak 34 gram, karbihidrat 58 gram sedangkan kandungan energi dalam ASI adlah 77 kkal/100 ml ASI 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Akibat apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif, <ul style="list-style-type: none"> - Jadi yang pertama ibu-ibu apabila bayi anda tidak diberikan asi eksklusif maka bayi tidak akan mendapatkan zat antibodi yang berguna untuk melindungi tubuh bayi dari infeksi - Yang kedua adalah bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi diare besar, karena kandungan susu formula tidak sesuai dengan sistem pencernaan bayi. - Bayi yang tidak diberikan ASI tingkat kecerdasannya akan kalah dengan bayi yang diberi ASI eksklusif. - Payudara yang sering dihisap maka produksinya akan lebih banyak, apabila payudara yang jarang dihisap maka produksinya akan semakin kecil. 	
	5 menit	memberikan kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan.	<ul style="list-style-type: none"> • Jadi kita simpulkan kembali ya ibu-ibu, Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada 	

			<p>bayi yang baru lahir sampai berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman apapun.</p>	
	10 menit	<p>memberikan kesempatan bertanya kepada ibu hamil mengenai materi yang telah disampaikan oleh penyuluh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jadi ibu ibu, dari penjelasan saya tadi, mungkin ada yang belum paham, ibu-ibu bisa bertanya sekarang. 	
	20 menit	<p>Post test</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selanjutnya disini saya akan membagikan kembali kertas berisi beberapa pertanyaan yang sama. Minta tolong diisi kembali ya ibu-ibu, dan di ingat kembali materi yang tadi sudah disampaikan ya bu 	
	5 menit	<p>Penutup : Ucapan terimakasih Pesan-pesan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baik, kalau dirasa cukup, terimakasih bu telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk datang ke penyuluhan pada pagi hari ini. 	<p>Penutup</p>

Lampiran 2. Media Penyuluhan Leaflet

Air

ASI mengandung 88% air, Air yang relative tinggi yang dapat meredakan rasa haus pada bayi.

Vitamin

Kandungan vitamin A dalam ASI tinggi, yaitu 200IU/dl. Yang baik untuk sistem imun. Konsentrasi Vitamin D,E,K sedikit dalam ASI. Vitamin K berguna untuk proses pembekuan darah

Kalori

Kalori dalam ASI relative rendah yaitu hanya 77kal/100ml ASI. Namun cukup untuk memenuhi kebutuhan energi bayi sampai usia 6 bulan.

Manfaat ASI Untuk Bayi

- ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat.
- ASI mudah dicerna dan digunakan secara efisien oleh tubuh bayi
- ASI melindungi bayi terhadap infeksi
- ASI dapat mengurangi resiko obesitas dan alergi.
- Membantu ibu dan bayi untuk (bonding) yaitu mengembangkan hubungan yang erat dan penuh kasih.



Manfaat Menyusui Untuk ibu

- Dapat menunda kehamilan baru.
- Mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.
- Menyusui membantu rahim kembali ke ukuran semula.
- Mengurangi resiko kanker ovarium dan kanker payudara dan diabetes tipe 2
- Menyusui lebih murah dibandingkan memberikan susu formula



Akibat Apabila Bayi Tidak Diberikan ASI

- Bayi tidak mendapatkan zat antibodi yang berguna untuk melindungi tubuh bayi dari infeksi.
- kemungkinan untuk terjadi diare besar, karena usus bayi belum siap menerima makanan selain ASI.
- Bayi yang diberikan susu formula kemungkinan terjadi alergi tinggi.
- Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif tingkat kecerdasannya akan kurang dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI eksklusif
- Payudara yang jarang dihisap oleh bayi, akan mempengaruhi produksi ASI. Pada payudara ibu, sehingga semakin jarang bayi menghisap payudara ibu maka produksi ASI semakin kecil.

PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF



Oleh :
MEYKA DEWI NUGRAHENI

POLTEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MALANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI
DIPLOMA 3 GIZI
TAHUN 2018



Pengertian ASI :

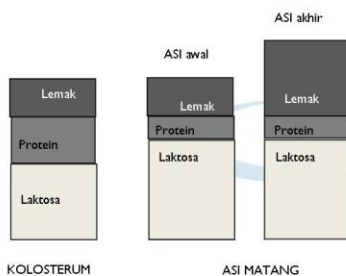
Asi adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui.



Pemberian ASI Eksklusif

adalah pemberian ASI saja pada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman yang lain.

Menurut keluarannya ASI terbagi menjadi 3, yaitu Kolostrum, ASI awal, dan ASI akhir:



Kolostrum

- adalah cairan yang pertama kali keluar, biasanya keluar dari hari pertama sampai ke tiga atau keempat.
- Kolostrum mengandung lebih banyak *Anti-Body*, *Protein* dan *Antiinfeksi* dibanding ASI matang.
- Kolostrum mengandung darah putih yang tinggi.
- Protein anti infeksi dan sel-sel darah putih merupakan imunitas pertama terhadap penyakit.
- Kolostrum memiliki efek pencakar ringan, yang membantu membersihkan usus bayi dari mukonium (tinja pertama bayi yang berwarna hitam) pembersihan ini juga mencegah bayi kuning.



ASI Awal

- ASI awal dihasilkan dalam jumlah yang lebih banyak daripada asi akhir. Mengandung banyak *laktosa*, dan *zat-zat gizi lainnya*, serta *air* yang banyak maka semua kebutuhan airnya terpenuhi.
- Bayi tidak perlu diberi air tambahan sebelum berusia 6 bulan. jika rasa haus dan bayi dipuaskan dengan air tambahan, maka mereka akan menyusui lebih sedikit, sehingga kebutuhan energi, protein dan zat gizi lain tidak terpenuhi.

ASI Akhir

- ASI akhir dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun terdapat *banyak lemak* yang menyediakan lebih banyak energi.
- Karena itu penting sekali untuk tidak menghentikan bayi yang sedang menyusui terlalu cepat, bayi sebaiknya dibiarkan melanjutkan sampai mendapatkan semua yang bayi butuhkan dan melepaskan sendiri dari payudara, sehingga bayi mendapatkan ASI akhir yang kaya akan lemak.

Komposisi ASI

Protein:

ASI mengandung protein lebih rendah dari air susu sapi, tetapi protein yang ada dalam ASI lebih mudah dicerna oleh bayi, karena usus bayi belum siap untuk menerima makanan selain ASI

Karbohidrat :

Karbohidrat terbanyak adalah laktosa, yang berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri pada sistem pencernaan bayi. Selain laktosa, juga terdapat glukosa, dan galaktosa.

Lemak :

ASI mengandung asam lemak esensial yaitu omega 6 & 3 yang berfungsi sangat penting untuk pertumbuhan otak mata bayi serta kesehatan pembuluh darah dan mudah diserap oleh tubuh bayi.



ASI Eksklusif

adalah pemberian ASI saja pada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, tanpa menambah atau mengganti dengan makanan dan minuman lain



Menurut Keluarnya ASI

- **kolostrum**: adalah cairan yang pertama keluar, biasanya keluar dari hari pertama sampai hari ke-3 atau ke-4 yang lebih banyak mengandung antibodi dan anti infeksi. kolostrum memiliki efek pencahar ringan
- **ASI awal** : dihasilkan dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan kolostrum dan ASI akhir. mengandung banyak protein, laktosa dan air.
- **ASI akhir** : ASI akhir dihasilkan dalam jumlah yang lebih sedikit, namun terdapat lemak yang tinggi yang menyediakan lebih banyak energi.

Manfaat ASI bagi Bayi

1. ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh bayi dengan tepat
2. ASI mudah dicerna dan digunakan secara efisien oleh tubuh bayi
3. ASI melindungi tubuh bayi dari infeksi.
4. membantu bayi dan ibu untuk (bonding) yaitu mengembangkan hubungan yang erat dan penuh kasih



Manfaat ASI bagi ibu

1. Dapat menunda kehamilan baru
2. Mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan
3. Menyusui dapat mencegah terkena kanker payudara
4. Menyusui membantu rahim kembali ke ukuran semula

Akibat apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif

- *bayi tidak mendapatkan zat antibodi
- *bayi yang diberikan susu formula kemungkinan diare besar
- *bayi yang tidak diberikan ASI kecerdasannya akan kurang dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif

Lampiran 4. Hasil Analisis Statistika

Uji Wilcoxon

(Peningkatan Pengetahuan Dengan Media Leaflet)

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-2,527 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Wilcoxon
(Peningkatan Pengetahuan Dengan Media Poster)

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
Ties	0 ^c		
Total	10		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-2.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Mann Whitney
(Perbandingan Media Dalam Penyuluhan)

Mann-Whitney Test

Ranks

media		N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih_nilai	media leaflet	8	12,31	98,50
	media poster	10	7,25	72,50
	Total	18		


Test Statistics^a

	selisih_nilai
Mann-Whitney U	17,500
Wilcoxon W	72,500
Z	-2,013
Asymp. Sig. (2-tailed)	,044
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,043 ^b

a. Grouping Variable: media

b. Not corrected for ties.


Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar (Jen No. 77 C Malang 65112, Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember, Telepon (0331) 486613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang, Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri, Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/6.0/ 1172 /2018 Malang, 6 -Maret 2018
 Lampiran : 1 berkas
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang
 Di Tempat


Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah, maka bersama ini kami hadapkan mahasiswa Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang yang bernama:

No.	Nama/NIM	Data yang Diambil
1.	Meyka Dewi Nugraheni NIM.1503000067	- Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif

Mohon kiranya mahasiswa tersebut diizinkan untuk melakukan penelitian pada:

Tanggal : 26 Maret – 30 Mei 2018
 Waktu : 08.00 – selesai
 Tempat : 1. Puskesmas Lawang Kabupaten Malang
 2. Desa Srigending, Kecamatan Lawang Kabupaten Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ketua Jurusan Gizi
 I Nengah Tana Kumalya, DCN, SE, M.Kes
 Nomor: 198803 1 005

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
2. Kepala Puskesmas Lawang Kabupaten Malang
3. Kepala Desa Srigending, Kecamatan Lawang Kabupaten Malang

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Malang



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Agus Salim No. 7 Telp. (0341) 366260 Fax. (0341) 366260
Email: bakesbangpol@malangkab.go.id – Website: <http://www.malangkab.go.id>
MALANG - 65119

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 072/ 884 /35.07.207/2018

Untuk melakukan Survey/Research/Penelitian/KKN/PKL/Magang

Menunjuk : Surat dari Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor: DP.02.01/6.0/1172/2018 Tanggal: 16 Maret 2018 Perihal: Ijin Penelitian

Dengan ini Kami **TIDAK KEBERATAN** dilaksanakan Ijin Penelitian oleh:

Nama / Instansi : Meyka Dewi Nugraheni
Alamat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang
Thema/Judul/Survey/Research : Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Poster Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya ASI Eksklusif di Desa Srigading Kecamatan Lawang Kabupaten Malang
Daerah/tempat kegiatan : di Desa Srigading Kec. Lawang Kab. Malang
Lamanya : 26 Maret - 30 Mei 2018
Pengikut : -

Dengan Ketentuan :

1. Mentaati Ketentuan - Ketentuan / Peraturan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat supaya melapor kepada Pejabat Setempat
3. Setelah selesai mengadakan kegiatan harap segera melapor kembali ke Bupati Malang Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Malang
4. Surat Keterangan ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas

Malang, 20 Maret 2018

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK








Tembusan :

Yth. Sdr.

1. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang;
2. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Malang;
3. Camat Lawang Kab. Malang;
4. Kepala Puskesmas Lawang Kab. Malang;
5. Kepala Desa Srigading Kec. Lawang Kab. Malang;
6. Mhs/Ybs;
7. Arsip.

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas Kesehatan Kabupaten Malang

	PEMERINTAH KABUPATEN MALANG DINAS KESEHATAN	 
Jln. Panji No.120 Kepanjen Telp (0341) 393730-391621, Fax. (0341) 393734 Email : dinkes@malangkab.go.id website : http:// dinkes.malangkab.go.id		
KEPANJEN		
Malang, 26 Maret 2018		
Nomor : 072/1190 /35.07.103/2018	Kepada :	Yth. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
Sifat : Biasa		Kemenkes Malang
Lampiran : -		Di -
Perihal : Penelitian		
TEMPAT		
Menjawab Surat dari Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor DP.02.01/6.0/1172/2018, tanggal 16 Maret 2018 tentang Penelitian , dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan Kegiatan tersebut oleh :		
N a m a	:	Meyka Dewi Nugraheni
N I M	:	1503000067
Judul	:	<i>Pengaruh Penyuluhan dengan Media Poster dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya ASI Eksklusif di Desa Srigading Kec. Lawang Kab. Malang</i>
Tempat Kegiatan	:	Puskesmas Lawang Kab. Malang
Waktu Kegiatan	:	26 Maret - 30 Mei 2018
Dengan ketentuan sebagai berikut :		
<ol style="list-style-type: none">1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.3. Melakukan inform consent secara tertulis sebelum dilakukan kegiatan kepada yang bersangkutan4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang Cq. Diklat Litbang Dinas Kesehatan Kab Malang.7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.		
an. KEPALA DINAS KESEHATAN Sekretaris		
 Dra. SHANTI PURWANINGTYAS Pambina TK I NIP. 19651218 199211 2 001		
<u>Tembusan Yth:</u>		
<ol style="list-style-type: none">1. Kepala Dinas Kesehatan (Sebagai Laporan)2. Kepala UPT Puskesmas Lawang Kab. Malang		
 Sdr. Meyka Dewi Nugraheni		

Lampiran 8. Undangan Penyuluhan

**MAHASISWA JURISAN GIZI
PRODI DIII GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

Malang, 30 April 2018

Perihal : Undangan

Kepada Yth.
Ibu Hamil Desa Srigading

Assalamualaikum wr.wb

Dengan hormat,


Sehubungan dengan adanya Penyuluhan Gizi dengan tema "Pentingnya ASI Eksklusif" dan Kelas Ibu Hamil di Desa Srigading, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, kami memohon kehadiran ibu pada :

Hari, tanggal : Rabu, 02 Mei 2018
Pukul : 10.00 WIB - selesai
Tempat : Balai Desa Srigading
Kegiatan : Penyuluhan Tentang "Pentingnya ASI Eksklusif" dan Kelas Ibu Hamil

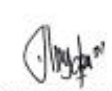
Demikian undangan kami, atas perhatian dan partisipasi ibu, kami menyampaikan terimakasih

Wassalamualaikum wr.wb

Mengetahui,
Kepala Desa Srigading


HARODI S.E.

Mahasiswa


MEYKA DEWI NUGRAHENI
NIM . 1503000067

Scanned by CamScanner

Lampiran 9. Kuesioner

KUESIONER

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PENTINGNYA ASI EKSLUSIF

Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Usia kehamilan :
4. Alamat :

5. Pendidikan terakhir
 - a. Tidak tamat sekolah/ tidak tamat SD
 - b. SD
 - c. SLTP
 - d. SLTA
 - e. Perguruan tinggi
6. Pekerjaan :
 - a. Ibu rumah tangga
 - b. Wiraswasta
 - c. Buruh
 - d. Pegawai swasta
 - e. Pegawai negeri/ TNI/POLRI
7. Jumlah anak :
8. Penghasilan perbulan :
 - a. Rp. 100.000 – 500.000
 - b. Rp, 600.000 – 1.000.000
 - c. Rp. 1.000.000 -3. 000.000
 - d. > Rp 3.000.000

1. Pemberian ASI saja pada bayi yang baru lahir tanpa tambahan makanan atau minuman apapun sampai usia 6 bulan merupakan pengertian dari
 - a. ASI
 - b. Pemberian ASI eksklusif
 - c. Pemberian ASI
2. apakah makin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara maka akan semakin banyak ASI yang diproduksi , produksi ASI dipengaruhi oleh?
 - a. hisapan bayi
 - b. asupan zat gizi dari ibu
 - c. ibu stres
3. Pemberian makanan seperti bubur, sayuran dan buah yang dilumatkan, boleh diberikan pada bayi yang berusia?
 - a. 5 bulan
 - b. 6 bulan
 - c. 4 bulan
4. Apa penyebab berkurangnya produksi ASI yang disebabkan oleh ibu?
 - a. Perasaan cemas dan khawatir ASI tidak cukup
 - b. Asupan gizi ibu terpenuhi
 - c. Perasaan ibu yang bahagia
5. Berikut ini manakah jenis susu yang paling cocok dan mudah diserap oleh sistem pencernaan bayi?
 - a. Air susu ibu
 - b. Susu formula
 - c. Susu sapi
6. Apa yang menyebabkan berkurangnya asupan ASI pada bayi, selain bayi sakit.
 - a. bayi diberikan susu formula pada saat ASI tidak dapat di produksi
 - b. bayi diberikan makanan atau minuman sebelum berusia 6 bulan yang menyebabkan bayi kenyang
 - c. bayi mendapatkan bayi diberikan obat dari dokter
7. apakah pemberian ASI saja pada bayi yang berusia 0-6 bulan dapat memenuhi kebutuhan zat gizinya?
 - a. Tidak karena ASI hanya untuk menghilangkan rasa haus pada bayi

- b. Ya, karena ASI lebih banyak mengandung Lemak, dibandingkan dengan susu formula
 - c. Ya, karena kebutuhan bayi yang berusia 0-6 bulan dapat dipenuhi dengan memberikan ASI saja.
8. jika bayi berusia kurang dari 6 bulan diberikan makanan atau minuman tambahan akan menyebabkan
 - a. gangguan pencernaan
 - b. bayi gemuk
 - c. bayi lebih kurus
 9. apabila yang harus dilakukan ibu, jika bayi yang berusia 4 bulan menangis dan tidak bisa berhenti.
 - a. Memberikan ASI dan berusaha untuk memberikan kenyamanan pada bayi
 - b. Memberikan air, agar bayi yang menangis karena haus dapat berhenti menangis
 - c. Memberikan susu formula untuk membantu pemberian ASI.
 10. apabila produksi ASI rendah pada saat bayi berusia 0-6 bulan apa yang harus dilakukan oleh ibu?
 - a. Memberikan susu formula
 - b. Memberikan makanan pendamping ASI
 - c. Mengusahakan payudara tetap dihisap bayi, agar payudara terangsang dan memproduksi ASI
 11. ASI yang keluar pada hari ke-1 samapi hari ke-4 berwarna kuning dan dapat menyebabkan diare, disebut ASI?
 - a. ASI awal
 - b. ASI akhir
 - c. ASI yang pertama keluar (Kolostrum)
 12. ASI awal banyak mengandung?
 - a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 13. Zat kekebalan tubuh yang terkandung dalam ASI banyak terdapat pada kelaurnya ASI bagian?
 - a. ASI akhir
 - b. ASI awal

- c. ASI yang pertama keluar (Kolostrum)
14. Untuk meredakan haus pada bayi yang belum genap berusia 6 bulan seharusnya diberikan
 - a. Teh
 - b. ASI
 - c. Air putih
 15. Bagaimana cara bayi memperoleh semua bagian ASI pada saat menyusu
 - a. Membiarkan bayi menyusu sampai melepaskan sendiri hisapan pada puting ibu
 - b. Menyusu pada saat bayi lapar
 16. Apa akibat apabila bayi diberikan susu formula pada saat berusia belum genap 6 bulan
 - a. Menyebabkan bayi cerdas
 - b. Menyebabkan bayi gemuk
 - c. Menyebabkan alergi dan diare
 17. Dibawah ini yang tidak menyebabkan gagalnya pemberian ASI eksklusif pada bayi.
 - a. Pemberian obat dari dokter
 - b. Pemberian susu formula
 - c. Pemberian Air gula
 18. zat apa yang terdapat dalam ASI yang dapat melindungi tubuh bayi dari gangguan kesehatan ?
 - a. Zat imunoglobulin/ zat kekebalan
 - b. Zat besi
 - c. Zat imunoglobulin dan zat besi
 19. ASI mengandung Vitamin K yang berfungsi untuk
 - a. Menjaga Kesehatan mata
 - b. Menjaga kesehatan kulit
 - c. Membantu proses pembekuan darah'
 20. Pemberian ASI dapat mengurangi resiko?
 - a. Bayi gemuk
 - b. Bayi kejang
 - c. Bayi kurus

21. Pemberian ASI dapat memberikan keuntungan bagi ibu dan bayi, salah satunya adalah
 - a. Dapat membangun kepercayaan dan emosi yang baik.
 - b. Dapat meningkatkan rasa simpati dan belas kasih pada bayi
 - c. Dapat membuat bayi dan ibu bahagia
22. Menyusui memberikan banyak keuntungan bagi ibu, salah satunya adalah ?
 - a. Proses pengecilan rahim lebih cepat
 - b. Proses pengecilan rahim lebih lambat
 - c. Memperlambat proses penyembuhan pasca melahirkan
23. Susu formula dapat menyebabkan gemuk, karena
 - a. Mengandung zat gizi yang lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh bayi
 - b. Mengandung lemak yang lebih tinggi dibandingkan ASI
 - c. Mengandung protein yang lebih tinggi dibandingkan ASI
24. Pemberian ASI pada bayi memberikan banyak keuntungan salah satunya adalah
 - a. Bayi cerdas, bayi tidak gampang sakit.
 - b. Bayi sering sakit
 - c. Bayi gemuk
25. Pemberian ASI pada satu payudara dapat menyebabkan masalah pada ibu salah satunya
 - a. Bayi tidak mendapatkan asupan yang cukup
 - b. Dapat menyebabkan kanker payudara
 - c. Dapat menyebabkan payudara ibu sakit.
26. Menghentikan paksa bayi pada saat menyusui, atau memberikan waktu saat bayi menyusui merupakan
 - a. Menghambat bayi untuk memperoleh semua bagian dari ASI
 - b. Sangat menguntungkan agar bayi tidak terlalu kenyang
 - c. Menghambat bayi untuk kenyang pada saat menyusui
27. Agar bayi mendapatkan seluruh zat gizi pada saat menyusui, apa yang seharusnya dilakukan ibu
 - a. Membiarkan bayi melepaskan puting sendiri saat menyusui
 - b. Memberikan waktu pada saat bayi menyusui

28. Bayi melepaskan hisapan pada puting ibu, tanpa rewel merupakan tanda?
- a. Bayi lelah
 - b. Bayi sudah kenyang karena mendapatkan seluruh dari bagian ASI
 - c. Bayi tidak nyaman pada saat menyusui

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Dokumentasi Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif

Dengan Media Leaflet

Proses Pengisian Soal Pre-Test Untuk Media Leaflet



Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif



Pengisian Soal Post Test



Dokumentasi Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif Dengan Media Poster

Proses Pengisian Soal Pre-Test Untuk Media Poster



Penyuluhan Tentang Pentingnya ASI Eksklusif



Pengisian Soal Post Test



