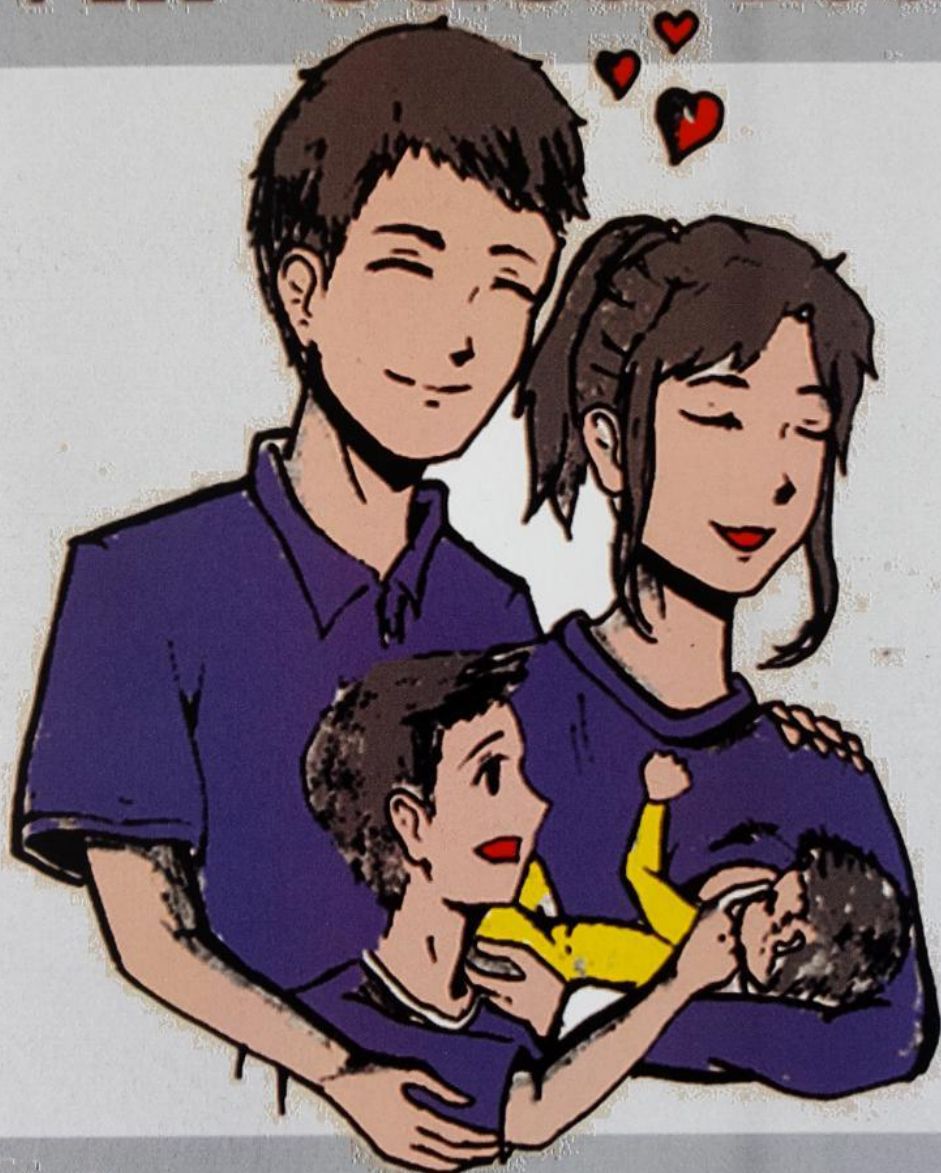


**Buku Saku**

# **Air Susu Ibu**



Penulis:

Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Psi., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep

Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

# AIR SUSU IBU (ASI)

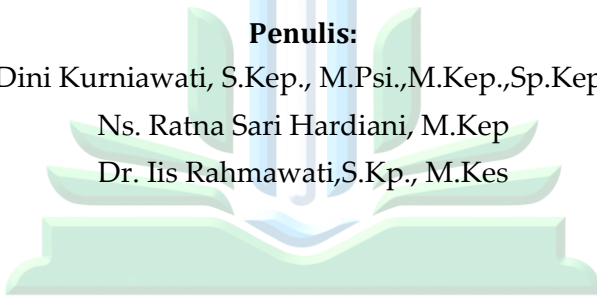


**Penulis:**

Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Psi., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep

Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R



## **AIR SUSU IBU (ASI)**

**ISBN: 9786236916049**

### **Penulis**

Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Psi., M.Kep., Sp.Kep.Mat

Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep

Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes

### **Editor :**

Jauhari, S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep

### **Ilustrasi Gambar :**

Muthiatul Maulana

### **Desain Sampul dan tata letak**

Kholid Rosyidi MN

### **Penerbit**

KHD Production



### **Redaksi**

CV KHD Production

Jl. Kalianyar Selatan Rt19 Rw 0054 Tamanan Bodowoso

Tlp. 082282813311

Email: khdpdproduction7@gmail.com

Web: Khdpdproduction.blogspot.com

Cetakan pertama April 2020, 63 halaman

## PRAKATA

---

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat Nya Buku Saku “Air Susu Ibu (ASI)” dapat tersusun. Buku ini disusun sebagai upaya untuk membantu ibu postpartum dalam berperan menjadi Ibu dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Buku ini diharapkan mampu membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada klien pada masa adaptasi normal. Buku ini merupakan salah satu luaran dari hasil penelitian. Akhirnya kami ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu tersusunya Buku ini khususnya LP2M Universitas Jember yang telah memfasilitasi kami dalam menyusun modul. Semoga bermanfaat.

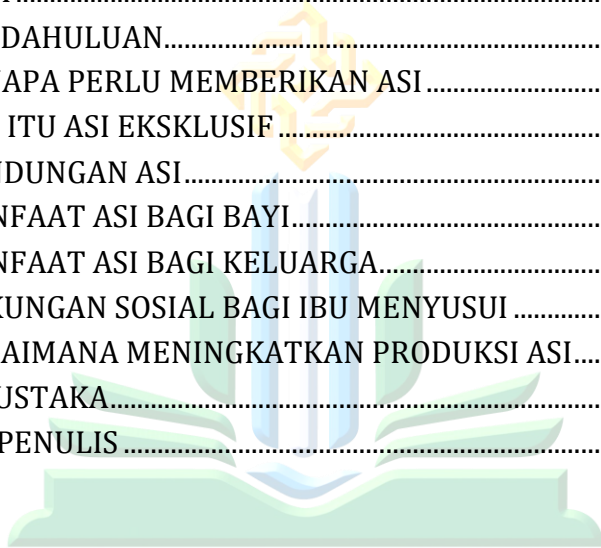
Jember, November 2020

Tim Penyusun

## DAFTAR ISI

---

PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI .....	v
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB 2 KENAPA PERLU MEMBERIKAN ASI .....	2
BAB 3 APA ITU ASI EKSKLUSIF .....	4
BAB 4 KANDUNGAN ASI.....	7
BAB 6 MANFAAT ASI BAGI BAYI.....	21
BAB 7 MANFAAT ASI BAGI KELUARGA.....	26
BAB 8 DUKUNGAN SOSIAL BAGI IBU MENYUSUI .....	28
BAB 9 BAGAIMANA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	38
BIOGRAFI PENULIS .....	39



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang tepat untuk bayi usia 0 – 24 bulan. Cakupan pemberian ASI Eksklusif ( 0 – 6 bulan) mengalami peningkatan sejak tahun 2007. Data Profil Kesehatan Jawa Timur 2020 menunjukkan cakupan sebesar 78.3%, dimana cakupan di Kabupaten Jember lebih tinggi dari rata rata cakupan propinsi Jawa Timur (Dinkes Propinsi Jawa Timur, 2020) . data yang sudah baik ini perlu untuk ditingkatkan melalui berbagai upaya. Untuk itu perlu mengajak ibu dan seluruh lapisan masyarakat untuk memberi dukungan dalam pemberian ASI sehingga menjadi 100%.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

## **BAB 2**

### **KENAPA PERLU MEMBERIKAN ASI**

Ibu yang mempunyai anak wajib memberikan ASI. Kenapa perlu memberikan ASI ? hal ini karena pemberian ASI adalah perintah agama dan negara. Setiap agama akan memerintahkan semua perempuan memberikan ASI nya. Agama Islam telah memerintahkan Ibu memberikan ASI sampai usia 2 tahun (Al-Baqarah : 223). Agama kristen dan katolik juga menjelaskan pada Samuel 1: 21, 23, yang menjelaskan bahwa Samuel diberikan ASI sampai usia 3 tahun. Semua agama pada dasarnya memerintahkan Ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya dengan ASI. Sedangkan perintah negara antara lain tertuang dalam kebijakan peraturan perundang-undangan. Undang undang No 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, Pasal 128 ayat 2 dan 3 bahwa pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh dalam menyediakan waktu dan fasilitas khusus. Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pasal 6 bahwa setiap ibu yang melahirkan



harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Selain itu pemberian ASI juga merupakan kodrat bahwa setiap bayi lahir telah membawa makanan yang sesuai sampai mereka beradaptasi yaitu ASI.



### **Kesimpulan**

Ibu wajib memberikan ASI karena

- a. Perintah Agama
- b. Perintah Negara
- c. Kondrat ibu sebagai perempuan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
JEMBER

## **BAB 3**

### **APA ITU ASI EKSKLUSIF**

Ibu menyusui yang memberikan ASI sejak bayi lahir sampai dengan enam bulan, dimana ibu tidak memberikan makanan atau minuman apapun seperti madu, air gula, susu formula, air tajin, pisang, nasi lunak, degan muda dan lain lain disebut memberikan ASI secara eksklusif. Pemberian ASI ini bisa secara langsung dimana ibu meneteki langsung bayinya maupun secara tidak langsung dengan pemerah ASI dan diberikan melalui sendok atau gelas ke bayinya. Pada pemberian ASI eksklusif, bayi boleh diberikan obat atau vitamin apabila dianjurkan oleh petugas kesehatan.

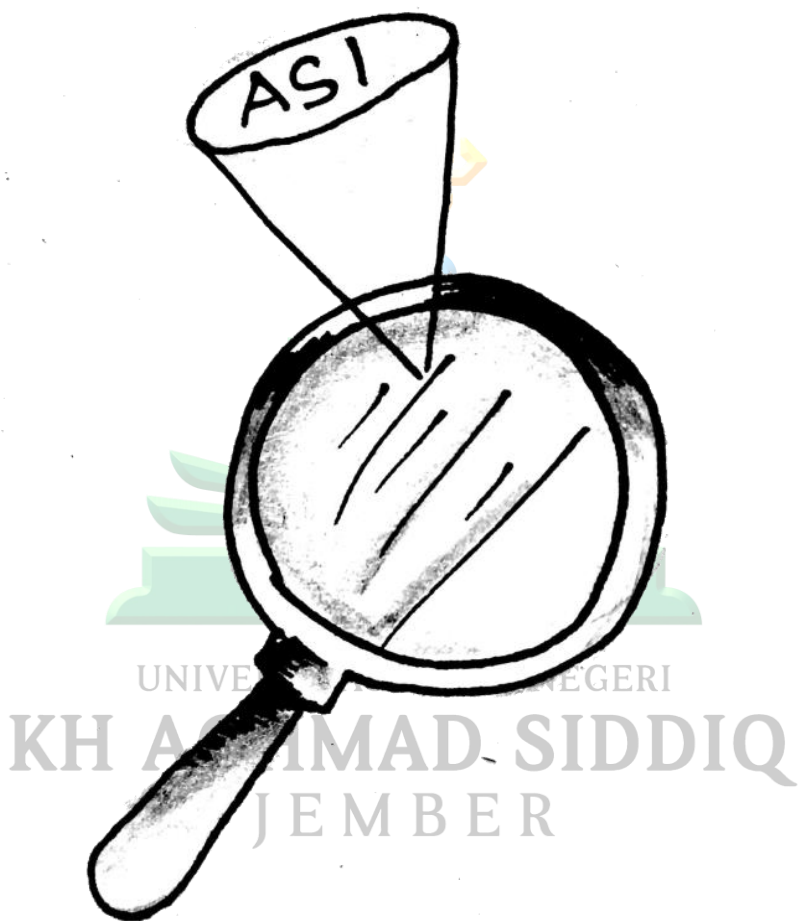
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R

**Kesimpulan :**

ASI adalah nutrisi terbaik dan paling tepat untuk bayi usia 0 – 24 bulan.

**ASI Eksklusif adalah**

- Ibu **hanya** memberikan **ASI saja** sejak bayi **lahir** sampai dengan **enam bulan**.
- Ibu **tidak** memberikan makanan/ minuman apapun seperti madu, susu formula, air tajin, pisang, dan lain lain
- Bayi **boleh** diberikan obat atau vitamin apabila dianjurkan oleh petugas kesehatan.



## **BAB 4**

### **KANDUNGAN ASI**

ASI merupakan nutrisi yang tepat buat bayi. Kandungan ASI sangat dibutuhkan oleh bayi, dimana bayi usia 0 – 6 bulan telah terpenuhi kebutuhan gizinya bila hanya mengkonsumsi ASI saja. Selain itu tubuh bayi hanya mampu mengolah atau mencerna gizi yang ada di dalam ASI. Selain ASI bayi akan mengalami kesulitan dalam mencerna gizi.

Apa saja kandungan ASI sehingga ASI sangat cocok untuk bayi ?

#### **a. Protein**

Protein merupakan zat yang berfungsi sebagai zat pembangun, yang menggantikan sel tubuh yang rusak, memberi kekebalan pada tubuh terhadap penyakit, mengatur kerja tubuh dan memberikan energi bagi tubuh. Kandungan protein pada ASI kompleks, dimana ada 0,9 gram protein dalam 100 mL ASI. Protein yang terpenting pada ASI antara lain kasein, alfa-laktalbumin dan laktoferin. Disamping itu ASI juga mengandung protein yang disebut dengan asam amino yaitu sistin dan taurin. Sistin ini

sangat penting untuk pertumbuhan sel dan taurin untuk pertumbuhan otak bayi.

b. Air

ASI sebagian besar terdiri dari air, dimana 88,1% merupakan air dan sisanya adalah zat lain yang dibutuhkan bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh bayi. Dalam ASI terdapat laktosa, dimana laktosa ini adalah karbohidrat yang mudah sekali dicerna tubuh bayi. karbohidrat dalam ASI sebanyak 7gr dalam 100 mL ASI. Laktosa dalam ASI merupakan zat penting yang berfungsi membantu tubuh menyerap kalsium dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut dengan *laktobassilus bifidu*. Selain laktosa ASI juga mengandung karbohidrat jenis oligosakarida.

d. Lemak dan DHA/ARA

Lemak didalam ASI merupakan lemak baik yang membantu pertumbuhan bayi. Pada ASI terdapat 3,5 gr lemak dalam 100 mL ASI. Lemak yang ada di dalam ASI yaitu lemak esensial, asam linoleat (Omega 6) dan asam linoleat (Omega 3). Selain itu lemak dalam ASI yang penting untuk perkembangan syarat dan penglihatan bayi adalah DHA (*docosahexaenoic acid*) dan ARA (*arachidonic acid*).

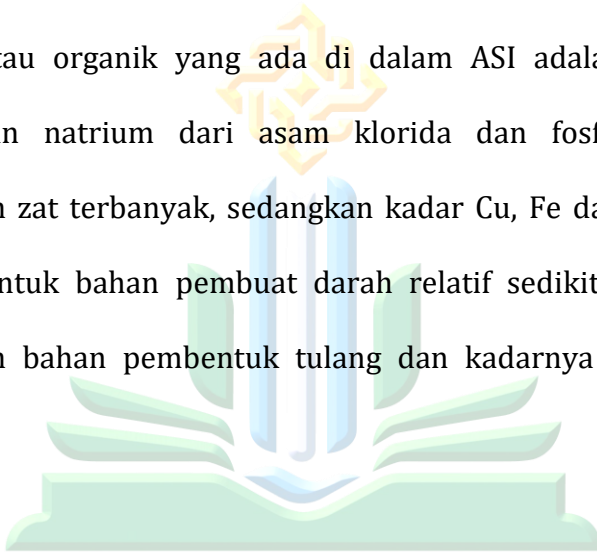
e. Vitamin

Vitamin merupakan zat yang berfungsi mengatur, membantu fungsi tubuh kita sekaligus membantu perkembangan sel. Dalam ASI mengandung vitamin yang kompleks yaitu vitamin D, E dan K. Vitamin E ditemukan banyak pada kolostrum (ASI yang bewarna bening atau kekuning kuning yang pertama kami keluar), vitamin K digunakan untuk membantu memproduksi sel darah yang membekukan perdarahan sehingga pada bayi baru

lahir yang terdapat luka pada tali pusat, maka perdarahan bisa berhenti.

f. Garam dan Mineral

Garam merupakan zat yang dibutuhkan bayi. Garam alamiah atau organik yang ada di dalam ASI adalah kalsium, kalium dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Kalium merupakan zat terbanyak, sedangkan kadar Cu, Fe dan Mn yang berguna untuk bahan pembuat darah relatif sedikit. Ca dan P merupakan bahan pembentuk tulang dan kadarnya dalam ASI cukup.



g. Enzim

Enzim merupakan bahan yang membantu proses kimia dalam tubuh. ASI mengandung 20 enzim aktif, dimana yang penting untuk antimikroba atau mencegah infeksi adalah *lyzosome* ASI juga mengandung enzim yang membantu pencernaan.



#### h. Faktor Pertumbuhan

ASI mengandung zat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan bayi. Pertumbuhan yang diperlukan pada awal kehidupan ASI adalah kematangan usus untuk pencernaan dan penyerapan zat yang dibutuhkan bayi. Dengan adanya zat ini maka ASI dapat membantu perkembangan syaraf dan penglihatan bayi.

#### i. Faktor Antiparasit, Anti-alergi, Antivirus, dan Antibodi

ASI mengandung zat yang melindungi tubuhnya dari berbagai jenis penyakit. Zat pelindung tubuh terpenting adalah imunoglobulin.

Komposisi ASI yang telah dijelaskan diatas menunjukan bahwa betapa lengkapnya ASI dan semua keutuhan bayi ada di

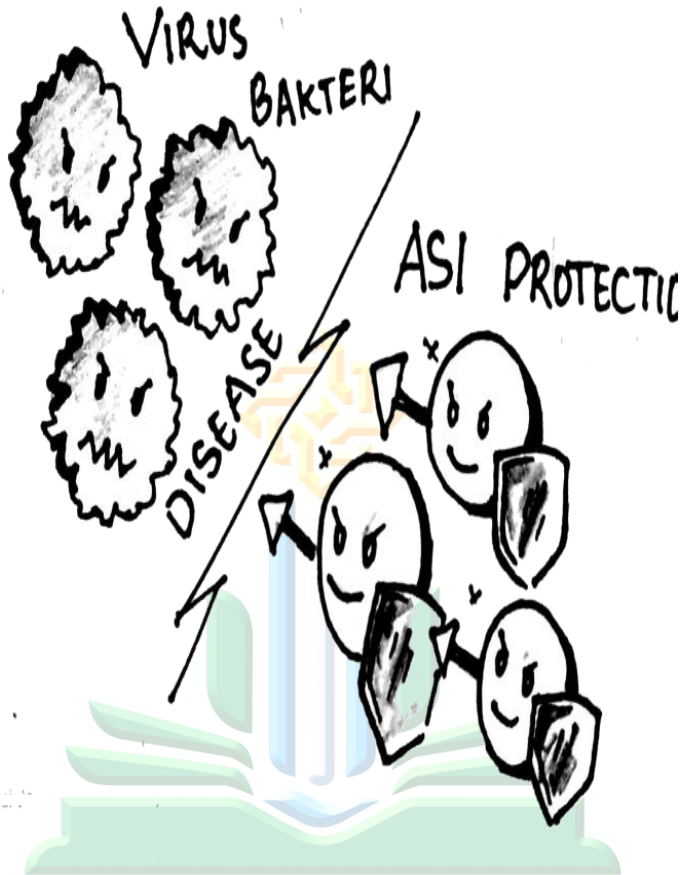
dalam ASI. Dengan ASI saja kebutuhan energi bayi sudah cukup sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan baru bayi memerlukan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan maksud bahwa tetap ASI yang menjadi utama.



**Kesimpulan :**

ASI merupakan makanan yang mengandung gizi terlengkap dan komplek yang terdiri dari :

- a. Air
- b. Protein
- c. Lemak, DHA dan ARA
- d. Karbohidrat
- e. Vitamin
- f. Enzim
- g. Garam dan Mineral
- h. Faktor pertumbuhan
- i. Antibiotik, antivirus



Protein di dalam ASI mampu melindungi tubuh bayi dari penyakit

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

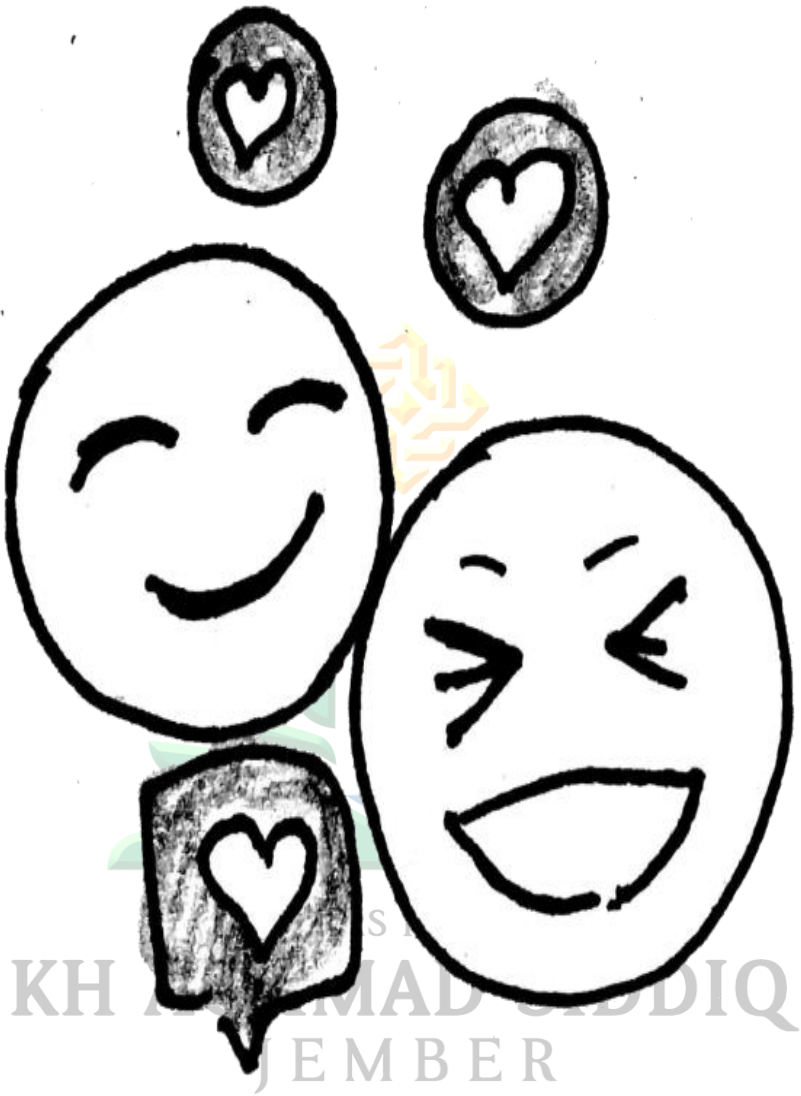
## BAB 5

### MANFAAT ASI BAGI IBU

Pemberian ASI pada dasarnya bermanfaat bagi Ibu. Ibu yang memberikan ASI akan mendapatkan keuntungan yang tidak didapatkan pada saat tidak memberikan ASI. Beberapa manfaat ASI buat bayi adalah

a. Ungkapan Kasih Sayang

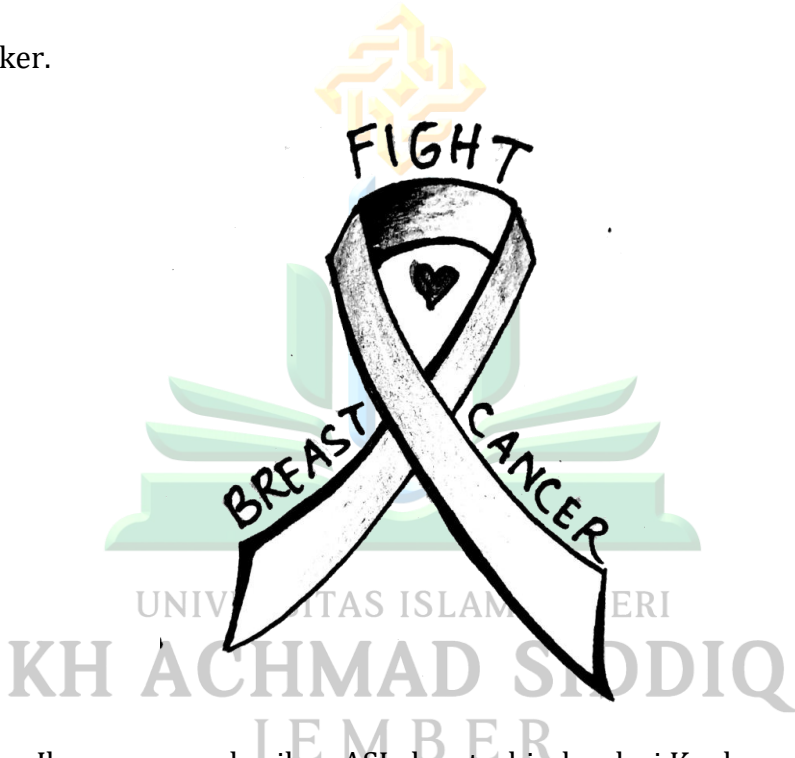
Ibu yang memberikan ASI akan selalu melakukan sentuhan kulit atau kontak fisik dengan bayinya. Ibu akan sering menatap, mengajak berbicara dan melihat perkembangan bayinya. Seringnya ibu berhubungan dengan bayinya maka ibu akan merasa semakin kasih sayang sehingga ikatan antara ibu dan bayi semakin kuat.



Dengan Memberikan ASI ibu akan lebih menyanyangi bayinya

b. Mencegah Kanker

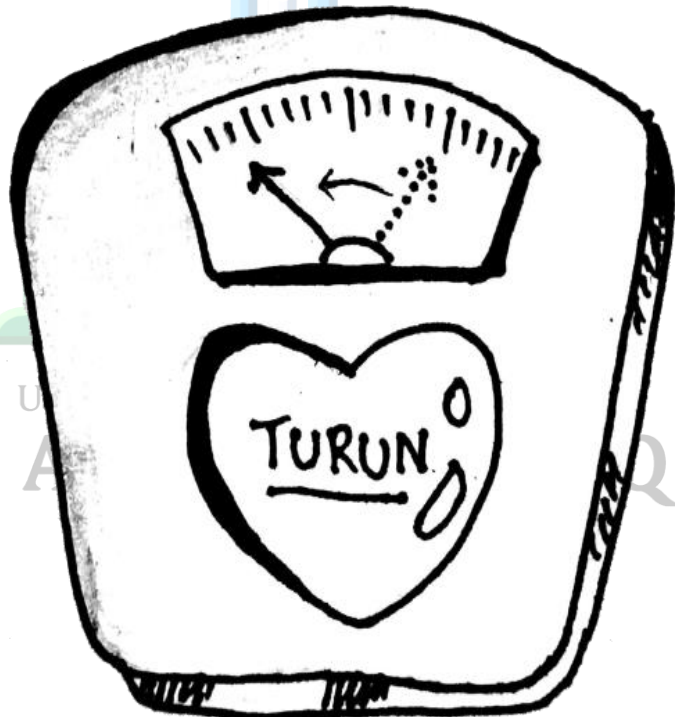
Ibu yang menyusui akan terus mengeluarkan hormon oksitosin dan prolaktin. Hormon ini akan mencegah produksi hormon estrogen. Hormon estrogen merupakan hormon yang memicu kanker. Dengan menyusui maka ibu akan mencegah kanker.



Ibu yang memberikan ASI akan terhindar dari Kanker

c. Mencegah Kegemukan

Ibu yang menyusui akan memecah lemak dan simpanan energi selama kehamilan untuk memproduksi ASI. Dengan pemberian ASI yang rutin maka Ibu akan terus memecah simpanan energinya sehingga akan mengurangi kegemukan



Ibu yang memberikan ASI akan mengurangi kegemukan

d. Mencegah Perdarahan Setelah Melahirkan

Ibu yang memberikan ASI setelah melahirkan akan terhindar dari perdarahan. Hal ini dikarenakan ibu yang menyusui akan mengeluarkan zat yang disebut oksitosin. Zat ini akan membantu meningkatkan kontraksi uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik akan menyebabkan pembuluh darah yang terbuka karena proses melahirkan akan menutup sehingga tidak terjadi perdarahan.

e. Alat Kontrasepsi

Menyusui merupakan salah satu cara untuk mencegah kehamilan. Pada ibu yang menyusui hormon estrogen tidak terbentuk sehingga ibu tidak kesuburan ibu akan tertunda. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menyusui maka ibu akan menjarangkan kehamilannya.



f. Aspek kesehatan yang Lainnya.

Pada ibu yang menyusui maka akan terjadi penundaan menstruasi dan berkurangnya perdarahan setelah melahirkan. Hal ini akan membantu ibu untuk mencegah anemia atau kekurangan zat besi. Selain itu menyusui juga mencegah terjadinya osteoporosis.



Ibu yang memberikan ASI akan menjadi perempuan yang sehat

Kesimpulan :

Ibu yang memberikan ASI pada bayinya akan mendapatkan beberapa manfaat yaitu :

- a. Sarana mengungkapkan kasih sayang
- b. Mencegah kanker
- c. Mencegah kegemukan
- d. Mencegak perdarahan
- e. Sebagai alat kontrasepsi
- f. Dan memberikan kesehatan yang lainntya.

KH ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## **BAB 6**

# **MANFAAT ASI BAGI BAYI**

ASI merupakan makanan yang tepat buat bayi. Karena kandungan ASI sangat kompleks maka ASI mempunyai banyak manfaat buat Bayi. Beberapa manfaat ASI buat bayi antara lain :

### **a. Nutrisi Seimbang**

ASI mengandung bahan yang dibutuhkan oleh bayi dan semua kandungan tersebut sesuai dengan kebutuhan bayi, hal ini mencegah bayi untuk obesitas.

### **b. Mencegah Infeksi**

ASI mengandung zat antibiotik dan zat kekebalan sehingga bayi yang mendapatkan ASI akan terhindar dari infeksi



Bayi yang mendapatkan ASI akan menjadi anak yang sehat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ

c. Kecerdasan Lebih Tinggi

JEMBER

ASI mengandung zat yang membantu perkembangan otak dan perkembangan syaraf. Hal ini membantu meningkatkan kecerdasan anak. Anak yang diberikan ASI mempunyai kecerdasan lebih tinggi dibanding anak yang tidak mendapatkan ASI.

d. Mencegah diare dan alergi

ASI mengandung zat yang mencegah infeksi, virus dan zat mematangkan usus sehingga bayi yang mendapatkan ASI akan terhindar dari diare dan alergi.



Bayi yang mendapatkan ASI akan mempunyai prestasi yang baik

e. Perkembangan Psikomotorik Optimal

ASI mengandung zat kompleks yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Dengan zat ini maka ASI akan membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik

f. Efek Psikologis yang Optimal

Ibu saat menyusui bayinya akan menatap, kontak mata, membelai dan berbicara dengan bayi. Hal ini akan meningkatkan komunikasi dan sentuhan antara ibu dan bayi. Dengan sentuhan dan komunikasi yang sering maka ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi semakin kuat, bayi tidak rewel dan tenang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**Kesimpulan :**

Bayi yang mendapatkan ASI saja sampai usia 6 bulan dan dilahirkan sampai 2 tahun akan mendapatkan beberapa manfaat yaitu :

- a. Nutrisi seimbang
- b. Mencegah infeksi
- c. Kecerdasan lebih tinggi
- d. Menjegah diare dan alergi
- e. Perkembangan psikomotorik optimal
- f. Efek psikologis yang optimal



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
JEMBER

## **BAB 7**

# **MANFAAT ASI BAGI KELUARGA**

Pemberian ASI juga bermanfaat bagi keluarga. ASI bermanfaat dari segi ekonomi dan psikologis. Secara ekonomi ASI akan mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula. Selain itu bayi dengan pemberian ASI akan mempunyai kekebalan tubuh yang baik sehingga akan mengurangi biaya untuk pengobatan. Secara psikologis ASI akan berdampak pada kerukunan keluarga. Keluarga yang didalamnya ada Ibu yang memberikan ASI akan meningkatkan ikatan dan dukungan sehingga hal ini akan meningkatkan keharmonisan keluarga. Selain itu manajemen waktu keluarga semakin baik pada keluarga dengan Ibu menyusui.





ASI mampu membantu perekonomian Keluarga

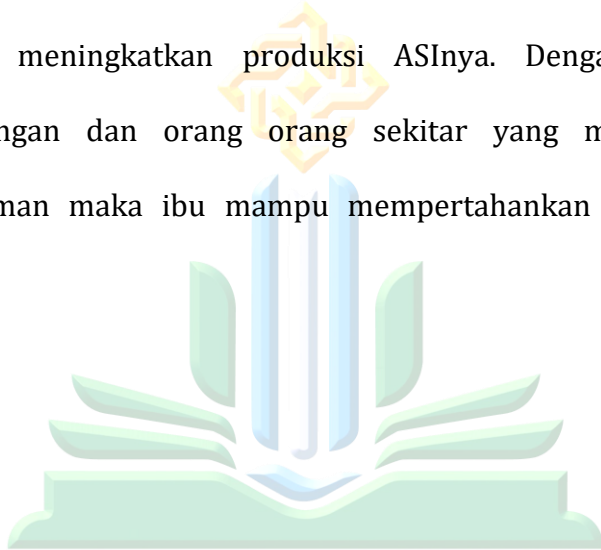
## **BAB 8**

### **DUKUNGAN SOSIAL BAGI IBU MENYUSUI**

Dukungan sosial merupakan dukungan atau dorongan yang diberikan oleh sekelompok orang, keluarga, teman, suami atau orang lain kepada seseorang. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh Ibu untuk membantu memberikan ASI eksklusif. Dukungan yang diberikan kepada ibu menyusui akan berdampak besar pada kemampuan ibu untuk berperilaku positif. Ibu yang menyusui memerlukan dukungan yang luar biasa dari keluarga untuk memberikan semangat. Dukungan sosial yang bisa diberikan kepada Ibu yang menyusui antara lain :

- a. Dukungan Informasional, yaitu dukungan berupa informasi, nasihat atau pengetahuan yang dibutuhkan oleh ibu untuk tetap menyusui bayinya. Beberapa informasi penting yang perlu diberikan kepada ibu menyusui adalah pentingnya ASI bagi bayi dan Ibu.

- b. Dukungan emosional, yaitu dukungan yang berupa perhatian, motivasi, kasih sayang, menghindari konflik dan stress. Ibu menyusui perlu mendapatkan kenyamanan dan kebahagiaan untuk meningkatkan produksi ASInya. Dengan kondisi lingkungan dan orang-orang sekitar yang memberikan kenyamanan maka ibu mampu mempertahankan pemberian ASI.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER



Dukungan dan cinta kasih dari keluarga membantu ibu sukses dalam menyusui

- c. Dukungan penghargaan, yaitu orang-orang disekitar ibu meningkatkan harga diri ibu karena mampu menyusui.

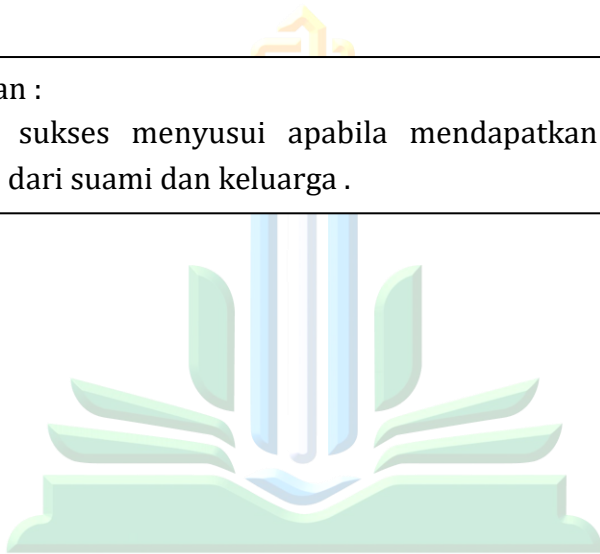
Misalnya suami bangga karena ibu mampu menyusui bayinya.

- d. Dukungan instrumental, yaitu dukungan material atau fisik seperti memberikan makanan yang sehat, membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah, memijit dan sebagainya.

Semua dukungan ini merupakan hal yang dibutuhkan oleh Ibu pada saat ibu menyusui bayinya. Dengan adanya dukungan sosial ini maka ibu akan mampu menyusui bayinya sampai usia 6 bulan.

Kesimpulan :

Ibu akan sukses menyusui apabila mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga .



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
JEMBER

## **BAB 9**

# **BAGAIMANA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Menyusui merupakan proses alamiah setiap perempuan. Walaupun proses alamiah, ibu yang menyusui wajib menjaga kesehatan fisik dan psikologis untuk meningkatkan produksi ASI. Beberapa hal yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah

a. Sering menyusui

Produksi asi dipengaruhi oleh hormon atau zat yang dihasilkan oleh tubuh ibu yang disebut prolaktin. Hormon ini akan meningkat apabila payudara ibu kosong, artinya semakin payudara sering dikosongkan maka semakin banyak prolaktin terbentuk. Untuk mengosongkan payudara maka ibu harus sering menyusui bayinya.

b. Hindari stress

ASI yang diproduksi oleh ibu dapat dikeluarkan dengan bantuan hormon atau zat yang disebut oksitosin. Oksitosin ini akan meningkat apabila ibu rilek dan bahagia, begitu juga sebaliknya. Apabila ibu bersedih, stress dan kelelahan, maka hormon oksitosin ini tidak akan diproduksi oleh tubuh ibu. Akibat dari hormon oksitosin yang tidak diproduksi, maka ASI susah keluar sehingga akan terjadi bendungan ASI.

c. Makanan ibu menyusui harus sehat dan bergizi.

Ibu yang menyusui perlu makanan yang sehat dan bergizi. Cukup karbohidrat, lemak, protein dan air. Makanan yang mengandung protein seperti telur, susu, daging sangat diperlukan. Sayuran dan buah yang kaya akan vitamin juga sangat diperlukan oleh ibu.



Makanan sehat dan bergizi mampu meningkatkan produksi  
ASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
JEMBER



## **BAB 10**

### **Cara Menyusui Yang Benar**

Menyusui merupakan kegiatan memberi makanan penuh nutrisi pada bayi yang berupa air susu ibu. Kegiatan menyusui tidak hanya memberikan ASI saja, tetapi harus dilakukan dengan benar. Menyusui yang tidak benar akan menimbulkan beberapa gangguan seperti puting (pentil) lecet, payudara bengkak dan infeksi. Teknik menyusui yang harus benar meliputi

#### **a. Posisi yang benar**

Posisi yang benar saat menyusui adalah

- 1) Kepala, bahu dan badan bayi berada dalam satu baris
- 2) Muka bayi menghadap payudara dan hidung bayi didepan puting.
- 3) Badan bayi dekat pada tubuh ibu (badan menghadap perut ibu
- 4) Tangan ibu menyangga badan sampai bokong bayi



Posisi menyusui bayi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
JEMBER

b. Perlekatan bayi dan ibu yang benar

Perlekatan yang benar antara puting ibu dengan bayi adalah

- 1) Dagunya menyentuh payudara
- 2) Mulut bayi terbuka lebar
- 3) Bibir bawah berputar keluar
- 4) Lebih banyak areola bagian atas dari pada bagian bawah pada mulut bayi

Dengan memperhatikan posisi dan perlekatan yang benar, maka proses menyusui akan semakin efektif. Menyusui yang efektif akan meningkatkan produksi ASI, ibu akan bahagia.

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Bartick M, & Reinhold A. 2010. The burden of suboptimal breastfeeding in the United States: a pediatric cost analysis. *Pediatrics*, 125(5),e1048–56.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. 2020. Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur 2019. Surabaya : Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur
- Lutter, C.K., & Morrow, A.L. 2013. Protection, promotion, support, and global trends in breastfeeding. *Adv Nutr*, 4,213–9.
- Smith, J.P. 2013. “Lost milk?”: Counting the economic value of breast milk in gross domestic product. *J Hum Lact*, 29,537–46.
- Soekarjo, D & Zehner, E. 2011. Legislation should support optimal breastfeeding practices and access to low-cost, high-quality complementary foods: Indonesia provides a case study. *Maternal and Child Nutrition*, 7 (3), 112–122. doi: 10.1111/j.1740-8709.2011.00354.x.
- Toscano, Marco, Gradi, Roberta De, Grossi, Enzo, Drago, Lorenzo. 2017. Role of the Human Breast Milk-Associated Microbiota on the Newborns’ Immune System: A Mini Review. *Front Microbiol*. 8(2100): 1-5.

## BIOGRAFI PENULIS

---



Ns. Dini Kurniawati, M.Psi., M.Kep., Sp.Kep.Mat, lahir di Nganjuk 28 Januari 1982 adalah dosen Fakultas Keperawatan Universitas Jember sejak tahun 2008 sampai sekarang. Mata kuliah utama yang diampu adalah Keperawatan Maternitas. Selain sebagai dosen beliau juga sebagai konselor menyusui, palatih pijat bayi bagi ibu, aktif di Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Pengajaran sebagai anggota pada Pusat Layanan Counseling dan Disabilitas Universitas Jember.

Jenjang pendidikan SDN Tanjunganom 1, SMPN 1 Tanjunganom dan SMAN 2 Kediri, DIII-Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang dan PSIK Universitas Brawijaya. Pendidikan lanjut yang ditempuh adalah Magister Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Magister Keperawatan serta Ners Spesialis Keperawatan Maternitas di Universitas Indonesia. Sebelum pindah ke Jember, ia pernah bekerja sebagai perawat di RSU Lavalette Malang dan staf pengajar di Akademi Keperawatan PGRI Kediri.



Ratna Sari H, S.Kep.,Ns., M.Kep, lahir di Mojokerto, 11 Agustus 1981 adalah staf pengajar di Fakultas Keperawatan Universitas Jember pada Program Studi Ilmu Keperawatan. Mata kuliah utama yang diampu adalah Keperawatan Maternitas. Pendidikan Magister bidang Keperawatan Maternitas di Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia, dan sejak akhir tahun 2010 sampai sekarang bekerja di Universitas Jember. Beberapa artikel penelitian

dibidang maternal dan anak telah dihasilkan penulis. Selain sebagai dosen, penulis juga sebagai konselor Laktasi.

Dr. Iis Rahmawati, S.Kp., M.Kes, lahir di Garut , 11 September 1975 adalah staf pengajar di Fakultas Keperawatan Universitas Jember pada Program Studi Ilmu Keperawatan. Mata kuliah utama yang diampu adalah Keperawatan Maternitas. Pendidikan Doktor pada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. Beberapa artikel penelitian dibidang maternal dan anak telah dihasilkan penulis.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**KH ACHMAD SIDDIQ**  
J E M B E R





Buku saku ini disusun sebagai upaya untuk membantu ibu postpartum dalam berperan menjadi Ibu dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya. Buku Saku ini diharapkan mampu membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada klien pada masa adaptasi normal. Buku Saku ini merupakan salah satu luaran dari Keris Wasiat.

ISBN 978-623-6916-04-9

