

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMBERIAN ASI OLEH IBU MELAHIRKAN

Dr. MHD. ARIFIN SIREGAR

**Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sumatera Utara**

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 1991 mantan Presiden Soeharto telah menyebutkan bahwa sasaran rencana Pembangunan Jangka Panjang II adalah peningkatan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu dengan manusia berkualitas sehat, kuat dan cerdas kita dapat mempercepat, memperluas, memperdalam pembangunan di segala bidang.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan pembinaan kesehatan anak sejak dini melalui kegiatan kesehatan ibu dan anak, perbaikan gizi balita dan pembinaan balita agar setiap balita yang dilahirkan akan tumbuh sehat dan berkembang menjadi manusia Indonesia yang tangguh dan berkualitas.

Agar dapat mempersiapkan manusia yang berkualitas tersebut, maka kita perlu memelihara gizi anak sejak bayi berada dalam kandungan. Bayi dan anak yang mendapat makanan yang bergizi akan tumbuh menjadi anak yang sehat, cerdas dan terhindar dari berbagai penyakit infeksi. Selain memperhatikan gizi bayi maka perlu memelihara gizi ibu terutama masa hamil dan menyusui.

Bayi yang lahir dari ibu yang gizinya baik selain dapat tumbuh dan berkembang dengan baik juga akan memberi air susu ibu (ASI) yang cukup untuk bayinya. ASI merupakan makanan bergizi yang paling lengkap, aman, higienis dan murah. ASI juga meningkatkan keakraban ibu dan anak yang bersifat menambah kepribadian anak dikemudian hari. Itulah sebabnya ASI terbaik untuk bayi.

Dari berbagai study dan pengamatan menunjukkan bahwa dewasa ini terdapat kecenderungan penurunan penggunaan ASI dan mempergunakan pemberian ASI dengan susu formula di masyarakat. Dengan kenaikan tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja dan peningkatan sarana komunikasi dan transportasi yang memudahkan periklanan susu buatan serta luasnya distribusi susu buatan terdapat kecenderungan menurunnya kesediaan menyusui maupun lamanya menyusui baik dipedesaan dan diperkotaan. Menurunnya jumlah ibu yang menyusui sendiri bayinya pada mulanya terdapat pada kelompok ibu di kota-kota terutama pada keluarga berpenghasilan cukup yang kemudian menjalar sampai ke desa-desa. Meskipun menyadari pentingnya pemberian ASI tetapi budaya modern dan kekuatan ekonomi yang semakin meningkat telah mendesak para ibu untuk segera menyapih anaknya dan memilih air susu buatan sebagai jalan keluarnya. Meningkatnya lama pemberian ASI dan semakin meningkatnya pemberian susu botol menyebabkan kerawanan gizi pada bayi dan balita.

Pada acara peringatan hari ibu ke-62 di Jakarta 22 Desember 1990 telah dicanangkan gerakan nasional peningkatan penggunaan ASI oleh mantan Presiden / Soeharto. Dianjurkan agar ibu-ibu paling tidak agar menyusui bayinya selama 4-6 bulan dan juga bahkan agar kaum ibu memeloporinya. Perlunya pemberian ASI pada anak sudah menjadi masalah nasional dan internasional mengingat eratnya hubungannya dengan gizi anak.

Pengalaman di beberapa negara di dunia bahwa peningkatan pemberian ASI ada hubungannya dengan cara-cara yang dilakukan di rumah sakit. Peranan sikap dan kepedulian serta perhatian para ahli kesehatan yang berkaitan dengan menyusui sangat diperlukan terutama dalam menghadapi promosi-promosi pabrik pembuat susu formula bayi.

Posisi strategi dari peranan instansi kesehatan dan para tenaga kesehatan terutama di rumah sakit sangat bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan operasional pemasyarakatan ASI.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui faktor-faktor, yang mempengaruhi pemberian ASI pada bayi atau ibu yang melahirkan.

1.2.2 Tujuan khusus

1. Pengetahuan ibu tentang ASI
2. Keadaan kesehatan ibu

1.3 Perumusan masalah

1.3.1 Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pemberian ASI oleh ibu melahirkan.

1.3.2 Terdapat kecenderungan menurunnya lamanya menyusui. Hal ini ada kaitan tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja maupun akibat gencarnya promosi dan iklan susu buatan serta luasnya distribusi susu buatan.

1.3.3 Masih kurangnya pengetahuan ibu-ibu terhadap fungsi-fungsi ASI pada anaknya sehingga sering dijumpai kebiasaan ibu-ibu dalam hal pemberian ASI yang bertentangan.

1.3.4 Sejauh mana rumah sakit dalam hal ini petugas rumah sakit memberi penyuluhan mengenai ASI

1.3.5 Sejauh mana peranan petugas kesehatan dalam memberi pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya inti dalam hal penggunaan ASI.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Asi sebagai makanan alamiah adalah makan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang dilahirkannya.

2.1 Kandungan ASI dan keburukan pemberian makanan buatan

- ASI selalu merupakan bahan makanan terbaik untuk bayi walaupun ibu sedang sakit, hamil, haid atau kurang gizi kandungan ASI. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam 4 – 6 bulan I kehidupan, dianjurkan agar kepada masa ini hanya diberikan ASI.

- ASI mengandung protein dan lemak yang paling cocok untuk bayi dalam jumlah yang tepat.
- ASI mengandung lebih banyak laktosa (gula susu) daripada susu lainnya dan laktosa merupakan zat yang diperlukan bagi manusia.
- ASI mengandung vitamin yang cukup bagi bayi. Bayi selama 6 bulan tidak memerlukan vitamin tambahan
- ASI mengandung zat besi yang cukup untuk bayi. Tidak terlalu banyak zat besi yang dikandung, tetapi zat besi ini diserap usus bayi dengan baik. Bayi yang disusui tidak akan menderita anemia kekurangan zat besi.
- ASI mengandung cukup air bagi bayi bahkan pada iklim yang panas.
- ASI mengandung garam, kalsium dan fosfat dalam jumlah yang tepat

Cara ASI melindungi bayi terhadap infeksi

Bayi yang disusui lebih sedikit terkena diare dibandingkan dengan bayi yang diberikan makanan buatan. Bayi tersebut juga lebih sedikit menderita saluran pernafasan dan telinga tengah.

Bayi yang diberi ASI menderita infeksi lebih sedikit karena :

- ASI bersih dan bebas bakteri, sehingga tidak membuat bayi sakit.
- ASI mengandung antibodi (zat kekebalan) imunoglobulin terhadap bakteri infeksi. Hal ini akan membantu melindungi bayi sampai bayi bisa membuat antibodinya sendiri.
- ASI mengandung sel darah putih (leukosit) hidup yang membantu memerangi infeksi.
- ASI mengandung zat yang disebut faktor bifidus yang membantu bakteri khusus, yaitu laktobacillus bifidus, tumbuh dalam usus halus bayi. Laktobacillus bitidus mencegah bakteri berbahaya lainnya tumbuh dan menyebabkan diare.
- ASI mengandung laktoferin yang mengikat zat besi. Hal ini mencegah pertumbuhan beberapa bakteri berbahaya yang memerlukan zat besi.

Keuntungan Menyusui

- ASI mengandung enzim khusus (lipase) yang mencerna lemak. ASI lebih cepat dan mudah dicerna dan bayi yang diberi ASI mungkin ingin makan lagi lebih cepat daripada bayi yang diberi makanan buatan
- ASI selalu siap untuk diberikan pada bayi dan tidak memerlukan persiapan.
- ASI tidak pernah basi atau menjadi jelek dalam payudara, walau ibu tidak menyusui bayinya selama beberapa hari. Beberapa hari ibu percaya bahwa ASI dalam payudara bisa basi, padahal hal ini tidak akan terjadi.
- Menyusui akan membantu menghentikan pendarahan setelah melahirkan.
- Menyusui berdasarkan permintaan membantu mencegah kehamilan berikutnya.
- Menyusui baik secara kejiwaan bagi ibu dan bayi. Hal ini membantu terjadinya ikatan diantara keduanya, sehingga menjadi tak terpisahkan dan mencintai satu sama lain. Dekat secara emosional dengan ibunya pada saat dini mungkin meningkatkan penampilan pendidikan anak kelak dikemudian hari.
- ASI murah, tidak perlu dibeli.
- Semua ASI khusus untuk bayi, sedangkan susu buatan lainnya dapat digunakan untuk keluarga lain dan tamu.
- ASI akan melindungi bayi terhadap penyakit dan mempercepat penyembuhan anak sampai tahun kedua kehidupan.

Perubahan dalam kandungan ASI

Kandungan ASI tidak selalu sarna, tetapi ada keragaman normal yang sering terjadi. ASI juga akan sedikit beragam sesuai dengan diet yang dijalankan oleh sang ibu, tetapi perubahan ini jarang menjadi masalah. Kadang-kadang seorang ibu mendapatkan bahwa makanan yang tidak biasa dimakannya akan mengganggu bayinya, tapi banyak ibu dapat terus makan makanan yang biasa saat menyusui. Bahkan bumbu yang keras, seperti cabai, tidak akan mempengaruhi ASI atau mengganggu bayi.

Susu awal dan susu akhir

Kandungan susu berubah selama pemberian ASI :

1. Susu awal
Susu ini muncul pada awal pemberian, berwarna putih dan encer. Susu ini kaya akan protein, laktosa, vitamin, mineral dan air.
2. Susu akhir
Susu ini muncul diakhir pemberian ASI. Kelihatannya lebih putih daripada susu awal karena susu akhir mengandung lebih banyak lemak. Lemak ini membuat susu akhir kaya akan energi. Lemak memasok lebih dari 50 % energi dalam ASI.

Keburukan Pemberian Makanan Buatan

- Pencemaran
Makanan buatan sering tercemar bakteri, terlebih bila ibu menggunakan botol dan tidak merebusnya setiap selesai memberi makan. Bakteri tumbuh sangat cepat pada makanan buatan. Bakteri dapat berbahaya bagi bayi sebelum susu tercium basi.
- Infeksi
Susu sapi tidak mengandung sel darah putih hidup dan antibodi, untuk melindungi tubuh terhadap infeksi. Bayi yang diberi makanan buatan lebih sering sakit diare dan infeksi saluran pernafasan.
- Pemborosan
Ibu dari keluarga ekonomi lemah mungkin tidak mampu membeli cukup susu untuk bayinya. Mereka mungkin memberikan dalam jumlah lebih sedikit dan mungkin menaruh sedikit susu atau bubuk susu ke dalam botol. Sebagai akibatnya, bayi yang diberi susu botol sering kelaparan.
- Kekurangan vitamin
Susu sapi tidak mengandung vitamin yang cukup untuk bayi.
- Kekurangan zat besi
Zat besi dari susu sapi tidak diserap sempurna seperti zat besi dari ASI. Bayi yang diberi makanan buatan bisa terkena anemia karena kekurangan zat besi.
- Terlalu banyak garam
Susu sapi mengandung garam terlalu banyak yang kadang-kadang menyebabkan hipernatremia (terlalu banyak garam dalam tubuh) dan kejang, terutama bila anak terkena diare.
- Terlalu banyak kalsium dan fosfat
Hal ini menyebabkan tetani yaitu kedutan dan kaku otot (kejang-kejang).
- Lemak yang tidak cocok
Susu sapi mengandung lebih banyak asam lemak jenuh dibandingkan ASI, untuk pertumbuhan bayi yang sehat, diperlukan asam lemak tidak jenuh yang lebih banyak. Susu sapi tidak mengandung asam lemak esensial dan asam linoleat yang cukup, dan mungkin juga tidak mengandung kolesterol yang

- cukup bagi pertumbuhan otak. Susu skim kering tidak mengandung lemak, sehingga tidak mengandung cukup banyak energi.
- Protein yang tidak cocok
Susu sapi mengandung terlalu banyak protein kasein. Kasein ini mengandung campuran asam amino yang tidak cocok dan sulit dikeluarkan oleh ginjal bayi yang belum sempurna.
 - Petugas kesehatan kadang-kadang mengajarkan ibu untuk mengencerkan susu sapi dengan air untuk mengurangi protein total. Tetapi, susu yang diencerkan tidak mengandung asam amino esensial sistin dan taurin yang cukup, yang diperlukan bagi pertumbuhan otak bayi.
 - Tidak bisa dicerna
Susu sapi lebih sulit dicerna karena tidak mengandung enzim lipase untuk mencerna lemak. Juga karena kasein membentuk gumpalan susu tebal yang sulit dicerna. Karena susu sapi lambat dicerna maka lebih lama untuk mengisi lambung bayi daripada ASI. Akibatnya, bayi tidak cepat merasa lapar. Bayi yang diberikan susu sapi bisa menderita sembelit, yaitu tinja menjadi lebih tebal dan keras.
 - Alergi
Bayi yang diberi susu sapi terlalu dini mungkin menderita lebih banyak masalah alergi, misalnya asma dan eksim.
 - Biaya pemberian makanan buatan
Beberapa hal yang harus diketahui oleh para ibu, yang biasanya diberikan oleh pendidik atau penyuluh kesehatan, adalah :
 - a. Biaya memberikan makanan pada bayi dengan susu yang cukup
 - b. Bahaya memberikan susu lebih sedikit pada bayi untuk mencoba menghemat
 - c. Pentingnya mengikuti petunjuk pada label bila para ibu menggunakan susu bubuk.

Dianjurkan agar para ibu berpikir mengenai kesulitan dan mahalnnya pemberian makanan buatan selama beberapa bulan. Bila ibu hanya membeli satu atau dua kaleng pada satu saat tertentu saja, bayi tidak akan tumbuh dengan baik. Ada suami-suami yang membawakan istrinya sekaleng susu bubuk saat bayi baru lahir dan mereka mengira ini merupakan sikap yang ramah.

2.2 Cara memulai menyusui

Saat terpenting waktu menyusui adalah pada beberapa hari pertama setelah melahirkan. Bila seorang ibu ditolong dengan baik pada saat ia mulai menyusui, mungkin ibu tersebut akan terus menyusui.

Pemberian ASI pertama

Di rumah sakit, pemberian ASI harus dimulai di meja persalinan. Ibu dari bayi harus diselimuti agar tetap hangat. Biarkan ibu mendekap bayinya dan bayi mengisap payudara. Pada saat ini akan terjadi hal-hal sebagai berikut :

- Saat terbaik bagi bayi untuk belajar mengisap. Bayi mungkin sangat engah (tahu) dan secara refleks mengisapnya kuat.
- Isapan merangsang produksi oksitosin yang membantu menghentikan pendarahan.
- Bayi mendapatkan susu jolong yang berharga.
- Jam-jam pertama setelah melahirkan merupakan saat terpenting terjalin ikatan antara ibu dan anak. Menyusui segera setelah melahirkan membuat ibu mencintai dan merawat bayinya. Ibu akan lebih mudah menyusui untuk

jangka waktu yang lama. Bila terjadi keterlambatan, biarpun dalam beberapa jam, proses menyusui lebih sering gagal.

Menyusui atas permintaan

Ibu harus dibiarkan menyusui bayinya bila bayi menangis dan bila ibu merasa perlu menyusui bayinya. Ini disebut menyusui atas permintaan. Pada mulanya, dapat terjadi bayi menyusu secara tidak teratur. Mungkin sering menyusu sehari atau dua hari dan kemudian menyusu selama beberapa hari. Setiap bayi berbeda, umumnya akan mempunyai pola kegiatan yang pasti setelah satu atau dua minggu. Menyusui bayi hanya pada saat khusus akan mengganggu kegiatan menyusui, karena :

- Isapan yang kerap merangsang produksi prolaktin yang membantu mempercepat keluarnya ASI
- Menyusukan atas permintaan mencegah banyak persoalan, seperti bendungan, misalnya.

Masalah menyusui berdasarkan permintaan

1. Bayi tidak minta terlalu sering disusui
Beberapa bayi terlalu tenang dan tidak menangis bila lapar. Pikirkan hal ini bila pertambahan berat badan bayi tidak cukup. Ibu harus mengetahui cara menyusui bayinya lebih sering daripada yang diminta bayi.
2. Bayi minta disusui terlalu sering
Beberapa bayi tampaknya ingin disusui terus-menerus dan ini dapat melelahkan ibunya. Hal ini dapat terjadi karena :
 - Kadang-kadang mulut bayi tidak pas pada puting susu sehingga tidak mendapat ASI yang cukup,
 - Kadang-kadang bayi menyusu terlalu singkat pada setiap payudara. Oleh karena itu, ibu harus memperbaiki teknik menyusui.

Lama menyusui

Petugas kesehatan dahulu sering menasihati ibu untuk menyusui dalam waktu sangat singkat, misalnya 2-3 menit pada beberapa hari pertama, dan 5-10 menit hari-hari kemudian. Mereka percaya bahwa bila isapan bayi yang terlalu lama bisa menyebabkan nyeri pada puting susu.

Sekarang telah diketahui bahwa lama menyusui tidak menjadi masalah mengisap dalam posisi salah yang menyebabkan nyeri pada puting susu. Oleh karena itu, harus diperhatikan agar :

- Mulut bayi pas pada puting susu dan
- Kemudian biarkan bayi mengisap semuanya.

Banyak bayi yang selesai menyusu dalam waktu 5-10 menit, tetapi sering ada yang lama, mungkin sampai setengah jam. Ini tidak menjadi masalah. Penelitian mutakhir memperlihatkan bahwa bayi yang menyusu dengan lambat mendapatkan ASI sama banyaknya dengan bayi yang menyusu dengan cepat. Bila ibu yang bayinya menyusu dengan lambat berhenti menyusui sebelum bayi selesai, bayi mungkin tidak mendapat susu akhir yang kaya energi yang diperlukan untuk tumbuh dengan baik.

Pemberian makanan sebelum ASI keluar

Telah menjadi kebiasaan di banyak rumah sakit untuk memberikan makanan prelakteal (makanan yang diberikan sebelum ASI keluar). Makanan ini bisa berupa susu bubuk, susu sapi, atau air gula yang diberikan sebelum ASI keluar. Petugas kesehatan biasanya takut kalau bayi akan lapar atau kekurangan air pada beberapa

hari pertama sebelum ibu menghasilkan ASI.

Sekarang telah diketahui bahwa makanan prelakteal tidak perlu dan malah bisa berbahaya. Sedikit susu jolong merupakan makanan yang dibutuhkan bayi normal pada saat ini. Banyak pakar sekarang percaya bahwa susu jolong atau ASI yang diperas dapat diberikan dengan aman pada bayi saat bayi pertama kali disusukan, bahkan bila bayi dicurigai menderita kelainan menelan.

Bahaya pemberian makanan prelakteal

(1) Untuk bayi

- Bayi bisa tidak mau mengisap dari payudara karena pemberian makanan ini menghentikan rasa laparnya,
- Diare sering terjadi karena makanan ini mungkin tercemar, juga bila bayi tidak mengisap payudara maka tidak akan mendapat susu jolong,
- Bila yang diberikan susu sapi, alergi sering terjadi, dan Bayi bisa kebingungan mengisap puting susu bila pemberian makanannya lewat botol.

(2) Untuk ibu

- ASI keluar lebih lama karena bayi tidak cukup mengisap,
- Bendungan dan mastitis lebih mungkin terjadi karena payudara tidak mengeluarkan ASI, dan
- Ibu sulit menyusui dan cenderung berhenti menyusui.

Dua kali saja pemberian makanan prelakteal bisa menggagalkan proses menyusui.

Menyusui waktu malam

Beberapa ibu mencoba menidurkan bayi mereka sepanjang malam tanpa disusui. Sebenarnya, akan lebih baik bila ibu menyusui bayinya pada waktu malam

hari selama diinginkan oleh bayi, karena :

- Menyusui waktu malam membantu menjaga pasokan ASI karena bayi mengisap lebih sering,
- Menyusui waktu malam sangat bermanfaat bagi ibu pekerja, dan
- Menyusui waktu malam sangat penting untuk menunda kehamilan.

Perubahan berat badan dini

Beberapa hari pertama, berat badan bayi mungkin berkurang. Kehilangan berat badannya bisa sampai 10% berat lahir. Bila ASI keluar, bayi mulai bertambah berat, sehingga kembali ke berat lahirnya dalam waktu kira-kira 10 hari. Bayi yang disusui atas permintaan sejak lahir, penurunan berat badannya lebih sedikit dan kembali ke berat badan lahir lebih cepat daripada bayi yang disusui pada waktu tertentu.

2.3 Kegagalan menyusui

Bayi yang mendapat cukup ASI mempunyai tanda-tanda sebagai berikut :

1. Bayi yang cukup ASI akan kencing 6-8 kali dalam sehari
2. Terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram perbulan
3. Bila menyusui sering, tiap 2-3 jam atau 8-12 kali dalam sehari
4. Bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, anak cukup aktif.

Beberapa ibu merasa bahwa dia tidak cukup ASI, padahal sesungguhnya tidak ada masalah sama sekali dengan ASInya. Mereka khawatir akan gejala-gejala yang tidak ada hubungannya dengan ASI atau mereka tidak biasa dengan variasi normal yang terdapat pada bayi yang minum. Apabila bayi tumbuh baik dan kencingnya cukup, tidak perlu ibu khawatir kalau :

- 1) Bayi menyusui sering 8-12 kali perhari
- 2) Bayi tampak lapar

- ASI dicerna lebih cepat daripada susu formula dan lebih sesuai untuk usus bayi yang masih belum matur. Sehingga bayi yang minum ASI perlu menyusui lebih sering.
- 3) Kebiasaan menyusui bayi anda, kenaikan berat badannya dan pola tidurnya jangan dibandingkan dengan bayi lain, karena tiap bayi adalah individu yang unik dan terdapat variasi yang luas, asalkan masih dalam batas-batas yang normal
 - 4) Bayi tiba-tiba meningkat frekuensi dan lamanya menyusui. Bayi yang tidur saja pada minggu-minggu pertama, sering secara tiba-tiba seolah-olah terbangun dari tidurnya dan menyusui lebih Bering. Demikian pula pada bayi yang dalam masa pertumbuhan pada masa ini mereka menyusui lebih sering dari biasa untuk mendapatkan lebih banyak ASI untuk memenuhi kebutuhannya
 - 5) Bayi tiba-tiba menurun lamanya menyusui, kurang 5-10 menit tiap payudara. Mungkin karena dia lebih berpengalaman menyusui, sehingga mendapat ASI yang diperlukan lebih cepat
 - 6) Bayi tiba-tiba tidak mau menyusui. Kemungkinan karena hidung tersumbat karena pilek atau karena tumbuh gigi.
 - 7) Bayi tampak gelisah. Bisa karena lapar atau keadaan lingkungan yang tidak nyaman, misal bayi kepanasan karena selimut tebal
 - 8) Dari payudara ibu hanya sedikit/sama sekali tidak ada ASI yang menetes kalau lama disusukan. ASI yang menetes tersebut tidak ada hubungannya dengan jumlah ASI yang diproduksi
 - 9) Payudara ibu tiba-tiba tampak lembek. Hal ini mungkin karena anak menyusui lebih kuat dan lebih sering sehingga payudara tidak penuh
 - 10) Refleks let down terasa lebih kuat. Kadang- kadang beberapa ibu tidak merasa adanya refleks let down, yaitu ASI yang keluar dengan deras pada saat bayi menyusui.

Apabila produksi ASI tidak sesuai dengan kebutuhan bayi, harus dicari sebab-sebabnya mengapa produksi ASI tersebut menurun, yaitu :

1. Makanan suplemen

Bayi yang mendapat suplemen makanan lain selain ASI, misalnya susu formula, air buah atau makanan tambahan lainnya, menyebabkan bayi akan kenyang dan harus menunggu lebih lama untuk menyusui berikutnya. Sehingga frekuensi menyusui akan menurun dan produksi ASI akan menurun juga.

Pemberian suplemen dengan menggunakan botol dot pada saat bayi masih sedang belajar menyusui, juga menyebabkan bayi bingung antara menyusui pada puting ibu dan dot (nipple confuse), karena mekanisme mengisap yang berbeda.

Berikut ini tanda-tanda bayi bingung puting :

- Bayi mengisap puting seperti mengisap dot
- Waktu menyusui, cara mengisapnya terputus-putus/sebentar-sebentar
- Bayi menolak menyusui pada ibu

Untuk menghindari bingung puting tersebut, maka :

- Ibu harus mengusahakan agar bayi hanya menyusui pada ibu, terutama pada saat bayi masih belajar menyusui yaitu pada bulan pertama setelah lahir.
- Teknik menyusui hams benar
- Menyusui lebih sering tanpa di jadwal
- Perlu kesabaran dan ketelatenan dari ibu.

2. Penggunaan empongan (pacifier)

Beberapa bayi menemukan kesenangan dengan mengisap pada empongan, sehingga menurunkan kesempatan untuk menyusui pada ibu. Akibatnya karena

lebih jarang disusui, maka produksi ASI akan menurun. Kejelekan lain dari empongan adalah bayi sering diare/moniliasis akibat dari kebersihan yang dan sering terdapat gangguan pertumbuhan gigi.

3. Penggunaan nipple shield
Nipple shield sebaiknya tidak digunakan pada waktu menyusui, karena mempengaruhi rangsangan ke otak ibu yang timbul akibat dari rangsangan isapan bayi langsung pada puting susu ibu, sehingga akan menurunkan refleksi let down.
4. Jadwal makan yang ketat, akan mempengaruhi produksi ASI. Lebih baik bayi disusui tanpa dijadwal.
5. Bayi tidur saja
Ada beberapa bayi yang tidur saja hampir sepanjang hari dan hanya sebentar saja menyusui, maka keadaan ini akan menurunkan produksi ASI. Pada kasus seperti ini, lebih-lebih bila kenaikan berat badan tidak seberapa dan bayi jarang kencing, maka, ibu harus membangunkan anaknya dan menyusui tiap 2 jam sekali, sehingga bayi akan belajar dengan sendirinya.
6. Kecemasan dan kelelahan ibu akan mempengaruhi refleksi let down dan menurunkan produksi ASI.
7. Merokok dan obat-obatan.
8. Ibu yang sedikit minum, produksi ASI-nya juga akan berkurang. Dianjurkan pada ibu-ibu yang menyusui untuk minum 6-8 gelas (2 liter) per hari atau minum satu gelas air/air buah setiap kali setelah menyusui.
9. Diet ibu yang jelek, akan menurunkan produksi ASI Pada ibu-ibu yang menyusui tidak ada pantangan makan, makan buah segar, daging, ikan, susu, sayur-sayuran, kacang-kacangan sangat dianjurkan. Makanlah satu porsi (500 kalori) lebih banyak dari biasanya.

Bila tidak diketemukan semua faktor yang disebutkan diatas yang menyebabkan penurunan ASI. beberapa langkah di bawah ini diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI.

1. Susuilah bayi lebih sering tanpa jadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam, tiap-tiap payudara 10-15 menit.
2. Tiap menyusui gunakan kedua payudara secara bergantian, ini berguna agar bayi mendapat semua ASI yang tersedia dan untuk merangsang produksi ASI sesering mungkin.
3. Bayi hanya menyusu pada ibu, tidak dianjurkan menggunakan botol dot/empongan. Hal ini karena mekanisme menyusu pada puting dan pada botol dot adalah berbeda.

Kalau dengan semua cara diatas tetap tidak berhasil, maka bayi dapat diberi susu formula. Tetapi sebelumnya harus diberi ASI dulu, mungkin ASI akan keluar lebih banyak kalau ibu lebih tenang.

Bayi enggan menyusu

Bayi yang enggan menyusu harus mendapat perhatian khusus, karena kadang-kadang itu merupakan gejala dari penyakit-penyakit yang membahayakan jiwa anak, misal anak yang sakit berat, tetanus neonatorum, meningitis/ensefalitis, hiperbilirubinemia, maka sebaiknya bayi dirujuk.

Penyebab lain dari bayi enggan menyusu adalah :

- Bayi pilek, sehingga pada waktu menyusu sulit bernapas.
- Bayi sariawan/moniliasis, sehingga nyeri pada waktu mengisap.
- Bayi tidak rawat gabung, yang sudah pernah minum dengan menggunakan botol dot.
- Bayi ditinggal lama karena ibu sakit/bekerja.
- Bayi bingung puting.

- Bayi dengan tali lidah (frenulum linguae) yang pendek.
- Teknik menyusui yang salah.
- ASI kurang lancar/yang terlalu deras memancar
- Pemberian makanan yang terlalu dini. Sebaiknya pemberian ASI eksklusif sampai bayi umur 4 bulan.

Cara menanggulangi bayi yang enggan menyusui adalah sesuai dengan penyebabnya, misalnya :

- Pada bayi yang moniliasis, harus diobati moniliasisnya.
- ASI yang terlalu deras memancar, sebelum menyusui harus dikeluarkan.

Gagal tumbuh (failure tonalitas thrive) pada bayi yang mendapat ASI

Gejala bayi yang gagal tumbuh adalah :

1. Dehidrasi ringan.
2. Kurang dari 6 popok basah perharinya.
3. Bayi menangis, baik sebelum maupun sesudah menyusui.
4. Bayi jarang berak pada minggu-minggu pertama kehidupan.
5. Kenaikan berat badan anak pada KMS, tidak baik.

Penyebab umum gagal tumbuh yang bisa terjadi pada bayi yang minum ASI maupun non-ASI, adalah :

1. Infeksi
2. Penyakit jantung bawaan
3. Kelainan pada susunan saraf pusat
4. Penyakit-penyakit ginjal
5. Kelainan/penyakit pada saluran pencernaan, misalnya malabsorpsi.
6. Kelainan anatomis: sumbing palatum, atresia koanal, dsb.
7. Endokrin/penyakit-penyakit metabolik.

Sedangkan secara khusus penyebab gagal tumbuh pada bayi yang minum ASI atau penyebab produksi ASI yang tidak memadai, adalah :

(1) Dari pihak bayi:

- a. Kelainan anatomik:
 - Sumbing pada bibir/palatum.
 - Deformitas fasial lainnya.
 - Kelainan gastrointestinal.
- b. Kelainan fisiologik:
 - frekuensi menyusui yang kurang Bering.
- c. Masalah organik:
 - Kebutuhan kalori yang meningkat: infeksi.
 - Prematuris.
 - Kelainan organik lainnya: kelainan saraf pusat, metabolik, malabsorpsi.
- d. Faktor psikologik:
 - bayi yang "stres", bayi yang "sulit".

(2) Dari pihak ibu :

- a. Kelainan anatomik:
 - Payudara yang telah diangkat.
 - Jaringan payudara yang hipoplastik.
 - Puting inversi.
 - Lainnya.
- b. Kelainan fisiologik:
 - Payudara yang jarang disusu atau lamanya menyusui yang kurang.
 - Hambatan refleks "let down": stres, kelelahan, depresi, obat-obatan misal pil KB yang mengandung estrogen, ibu perokok/peminum alkohol yang berat dan sebagainya.

- c. Masalah organik:
 - Ibu sedang menderita sakit.
 - Gangguan normal
 - Ibu hamil Jaji.
- d. Faktor psikologik
 - Ibu yang mengalami depresi, cemas, sedang ada masalah, ibu terlalu tergantung, juga ibu yang kurang mendapat dukungan dari suami, atau keluarganya dalam menyusui bayinya.

(3) Kombinasi faktor bayi dan ibu :

- a. Masalah struktural:
 - ketidakcocokan: mulut bayi yang kecil, tali lidah yang pendek, payudara yang besar, puting datar.
 - Penggunaan "nipple shield" atau empongan.
- b. Faktor fisiologik :
 - Pemberian suplemen makanan lain selain ASI yang terlalu cepat atau suplemen yang membuat bayi kenyang.
 - Bayi kurang disusui: ada bayi yang rewel/ada yang puas.
- c. Faktor psikologik :
 - Bayi yang dirawat terpisah dengan ibunya.
 - Bayi yang ditelantarkan atau bayi yang mendapat perlakuan salah.
 - Penyebab lain, misalnya ruangan yang terlalu bising, menghentikan menyusui sebelum bayi selesai menyusu, dan lain-lain.

2.4 Sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui

Langkah 1:

Buatlah kebijaksanaan tertulis mengenai pemberian ASI yang secara rutin dikomunikasikan kepada semua petugas pelayanan kesehatan.

Semua RS, RSB, Puskesmas maupun RB harus memiliki kebijaksanaan tertulis mengenai pemberian ASI yang mencakup sepuluh langkah keberhasilan menyusui. Selain itu juga mempunyai kebijakan yang melarang promosi susu formula sesuai dengan Juklak Dep.Kes. tahun 1991 tentang Permenkes notasi. 240 tahun 1985.

Dimana semua kebijakan tersebut harus dikomunikasikan secara rutin kepada semua star dan dipasang pada tempat yang mudah terlihat oleh semua orang yang datang ke Pelayanan Kesehatan tersebut.

Langkah 2 :

Latihlah semua petugas kesehatan untuk dapat melaksanakan hal-hal yang disebutkan dalam kebijaksanaan tertulis mengenai pemberian ASI.

Dalam melaksanakan PP-ASI di Rumah Sakit pelatihan kepada petugas meliputi :

- 10 langkah menuju keberhasilan menyusui dan kebijakan mengenai pemberian ASI
- Pelatihan paling sedikit 16 jam dan pengalaman klinik paling sedikit 3 jam, kemudian diikuti supervisi.
- Pelatihan/penyegaran dilakukan secara berkelanjutan terhadap semua star yang terkait terhadap PP-ASI.

Langkah 3:

Beritahukan kepada para ibu hamil tentang keuntungan pemberian ASI dan manajemen laktasi.

Pada klinik pelayanan pranatal, kepada para ibu hamil diberikan :

- Informasi mengenai keuntungan menyusui dan manajemen laktasi.

- Bimbingan khusus kepada ibu hamil yang belum pernah menyusui dan ibu yang mempunyai masalah laktasi.
- Kalau memungkinkan penyuluhan diberikan dengan menggunakan alat "audiovisual", alat peraga, poster, atau diberikan semacam "leaflet".
- Tidak ada poster susu forDula di tempat pelayanan kesehatan.

Langkah 4:

Bantulah para ibu mengawali pembenan ASI dalam setengah jam pertama setelah melahirkan.

Kepada para ibu dalam setengah jam pertama setelah melahirkan diberi bantuan oleh petugas untuk :

- Ibu dapat saling bersentuhari dengan bayinya/mengawali pemberian ASI.
- Kepada ibu dengan bedah besar (kalau ibu dan anak dalam keadaan sehat), harus diberikan kesempatan untuk saling bersentuhan/mengawali menyusui dalam setengah jam setelah ibu sadar dan selanjutnya dilakukan rawat gabung.

Langkah 5:

Tunjukkan kepada ibu-ibu bagaimana cara menyusui dan cara mempertahankan laktasi walaupun mereka harus terpisah dari bayi mereka.

Petugas yang terkait dengan peningkatan penggunaan ASI:

- Memberikan bantuan kepada semua ibu bagaimana cara menyusui yang benar , dalam waktu 6 jam setelah melahirkan.
- Diperlihatkan kepada semua ibu yang menyusui bagaimana cara meletakkan bayi dan melekatkan mulut bayi dengan benar pada saat bayi sedang menyusu.
- Kepada ibu-ibu yang menyusui diberi petunjuk bagaimana caranya mengeluarkan ASI secara manual, apabila terpaksa ibu terpisah dari bayinya. Dengan demikian produksi ASI dapat tetap dipertahankan dan ASI-nya dapat diberikan kepada bayinya.
- Ibu-ibu yang belum pernah menyusui dan ibu-ibu dengan masalah laktasi, diberi bantuan khusus dan nasihat mengenai di mana mereka dapat memperoleh bantuan kalau nanti masih ada masalah setelah mereka pulang.

Langkah 6:

Jangan beri makanan atau minuman lain kepada bayi yang baru lahir selain ASI, kecuali ada indikasi medis yang jelas.

Petugas yang terkait dengan peningkatan penggunaan ASI:

- Tidak memberikan minuman lain selain ASI, kecuali atas indikasi yang jelas. Misalnya: ibu dengan komplikasi persalinan yang berat sehingga tidak memungkinkan pada saat itu untuk menyusui.
- Tidak ada promosi susu formula di Rumah Sakit. Misal: tidak memberikan sampel susu formula pada bayi waktu dipulangkan dari RS, tidak ada poster susu formula, tidak menjual susu dengan harga murah dan sebagainya.

Langkah 7:

Setelah melahirkan, ibu dan bayi dirawat bersama dalam satu kamar selama 24jam sehari. Pemisahan hanya dilakukan kalau ada indikasi medis yang jelas.

- Harus ada fasilitas rawat gabung di rumah sakit /RSB/Puskesmas.
- Untuk bayi yang lahir normal, bayi selalu bersama ibu.
- Untuk ibu/bayi yang mengalami komplikasi, rawat gabung dilakukan setelah kondisinya memungkinkan untuk rawat gabung.

Langkah 8:

Anjurkan pemberian ASI tanpa dijadwal (on demand).

Kepada ibu-ibu yang menyusui dianjurkan memberikan ASI bila bayi maupun ibu menghendaki, tanpa dijadwal. Karena pemberian ASI yang tanpa dijadwal, disertai dengan tidak ada pembatasan mengenai lama maupun frekuensi pemberian ASI, akan melancarkan produksi ASI.

Langkah 9:

Jangan beri dot atau kempeng kepada bayi yang sedang menyusui. Petugas yang terkait dengan peningkatan penggunaan ASI, dianjurkan tidak memberikan susu dengan menggunakan dot atau memberi kempeng (pacifier) kepada bayi yang baru belajar menyusui, karena dapat mengakibatkan bayi bingung puting.

Bila bayi dirawat terpisah, ASI diberikan dengan sendok, pipet, atau sonde. Demikian pula pemakaian susu formula atas indikasi medis, tidak diberikan dengan menggunakan botol dot.

Langkah 10:

Bantulah perkembangan kelompok pendukung ASI dan rujuklah ibu kepada kelompok tersebut, setelah ibu keluar dari rumah sakit.

Setiap rumah sakit/rumah bersalin/Puskesmas dengan tempat tidur sebaiknya terdapat KP-ASI (Kelompok Pendukung ASI), yang membantu ibu-ibu yang mengalami masalah laktasi, maupun untuk meyakinkan ibu-ibu tentang manfaat menyusui terutama pada mereka yang untuk pertama kali menyusui bayinya. Disamping itu harus ada klinik laktasi yang dikelola oleh tenaga profesional yang pernah mendapat pelatihan laktasi. Dengan demikian ibu-ibu yang menyusui akan merasa lebih aman dan tenang karena mendapat dukungan dari sekitarnya, sehingga kelangsungan ibu untuk menyusui anaknya dipertahankan sampai anak sudah dapat makan makanan keluarga dengan baik yaitu sekitar usia 2 tahun. Harus ditekankan pula kepada ibu-ibu agar sedapat mungkin memberikan ASI saja Sampai anak berumur 4 bulan, setelah itu baru diberikan makanan tambahan.

BAB III PEMBAHASAN

Sejak seorang wanita memasuki kehidupan berkeluarga, padanya harus sudah tertanam suatu keyakinan "SAYA HARUS MENYUSUI BAYI SAYA KARENA MENYUSUI ADALAH REALISASI DARI TUGAS YANG WAJAR DAN MULIA SEORANG IBU"

Sayang sekali keyakinan diatas, khususnya dikota-kota besar kelihatannya sudah, mulai luntur. Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, terlihat adanya tendensi penurunan pemberian dan penggunaan ASI, yang dikhawatirkan akan meluas ke pedesaan. Penurunan pemberian atau penggunaan ASI, dinegara kembang atau di pedesaan terjadi karena adanya kecenderungan dari masyarakat untuk meniru sesuatu yang dianggapnya modern yang datang dari negara yang telah maju atau yang datang dari kota besar.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan ASI antara lain:

1. Perubahan sosial budaya
 - Ibu-ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya.

Kenaikan tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja dan adanya emansipasi dalam segala bidang kerja dan di kebutuhan masyarakat menyebabkan turunnya kesediaan menyusui dan lamanya menyusui.

- Meniru teman, tetangga atau orang terkemuka yang memberikan susu botol. Persepsi masyarakatkan gaya hidup mewah membawa dampak menurunnya kesediaan menyusui. Bahkan adanya pandangan bagi kalangan tertentu bahwa susu botol sangat cocok buat bayi dan terbaik. Hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup yang selalu mau meniru orang lain, atau tanya untuk prestise.
- Merasa ketinggalan zaman jika menyusui bayinya. Budaya modern dan perilaku masyarakat yang meniru negara barat mendesak para ibu untuk segera menyapih anaknya dan memilih air susu buatan sebagai jalan keluarnya.

2. Faktor psikologis

- Takut kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita. Adanya anggapan para ibu bahwa menyusui akan merusak penampilan. Padahal setiap ibu yang mempunyai bayi selalu mengubah payudara, walaupun menyusui atau tidak menyusui.
- Tekanan batin. Ada sebagian kecil ibu mengalami tekanan batin di saat menyusui bayi sehingga dapat mendesak si ibu untuk mengurangi frekuensi dan lama menyusui bayinya, bahkan mengurangi menyusui.

3. Faktor fisik ibu

Alasan yang cukup sering basi ibu untuk menyusui adalah karena ibu sakit, baik sebentar maupun lama. Tetapi, sebenarnya jarang sekali ada penyakit yang mengharuskan berhenti menyusui. Dari jauh lebih berbahaya untuk mulai memberi bayi makanan buatan daripada membiarkan bayi menyusu dari ibunya yang sakit.

4. Faktor kurangnya petugas kesehatan, sehingga masyarakat kurang mendapat penerangan atau dorongan tentang manfaat pemberian ASI. Penyuluhan kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara pemanfaatannya.

5. Meningkatkan promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI.

Peningkatan sarana komunikasi dan transportasi yang memudahkan periklanan distribusi susu buatan menimbulkan tumbuhnya kesediaan menyusui dan lamanya baik di desa dan perkotaan. Distribusi, iklan dan promosi susu buatan berlangsung terus dan bahkan meningkat titik hanya di televisi, radio dan surat kabar melainkan juga ditempat-tempat praktek swasta dan klinik-klinik kesehatan masyarakat di Indonesia.

6. Penerangan yang salah justru datangnya dari petugas kesehatan sendiri yang menganjurkan penggantian ASI dengan susu kaleng.

Penyediaan susu bubuk di Puskesmas disertai pandangan untuk meningkatkan gizi bayi, seringkali menyebabkan salah arah dan meningkatkan pemberian susu botol.

Prornosi ASI yang efektif haruslah dimulai pada profesi kedokteran, meliputi pendidikan di sekolah-sekolah kedokteran yang menekankan pentingnya ASI dan nilai ASI pada umur 2 tahun atau lebih.

7. Faktor pengelolaan laktasi di ruang bersalin

Untuk menunjang keberhasilan laktasi, bayi hendaknya disusui segera atau sedini mungkin setelah lahir. Namun tidak semua persalinan berjalan normal dan tidak semua dapat dilaksanakan menyusui dini.

Ada beberapa persalinan yang terpaksa tidak dapat berjalan lancar dan terpaksa dilakukan dengan tindakan persalinan misalnya seksio sesaria. Dengan mengingat hal diatas, pengelolaan laktasi dapat dikelompokkan 2 cara, yaitu persalinan normal dan persalinan dengan tindakan.

a. Persalinan normal

Pada persalinan normal, ibu dan bayi dalam keadaan sehat. Oleh karena itu, dapat segera dilaksanakan menyusui dini. Hal tersebut perlu oleh karena menyusui dini mempunyai beberapa manfaat baik terhadap ibu maupun terhadap bayi. Kalau bisa bayi disusukan ke kedua puting ibu secara bergantian. Setelah jalan nafasnya dibersihkan, usahakan menyusui sedini mungkin dan tidak melebihi waktu lewat ½ jam sesudah lahir.

b. Persalinan dengan tindakan

Dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian masalah :

1. Persalinan dengan tindakan narkosa misalnya seksio sesaria menyusui dini perlu ditunda sampai pasien sadar, karena ASI pada ibu dan tindakan ini mempunyai efek terhadap bayi. Misalnya bayi menjadi mengantuk sehingga malas menyusu. Sebaiknya sesudah ibu sadar ditanyakan dahulu untuk menyusui bayinya pada saat tersebut.
2. Persalinan dengan tindakan tanpa narkosa. Persalinan dengan tindakan tanpa narkosa yang kemungkinan mempunyai pengaruh pada bayi. Dalam hal ini bayi tidak dapat menyusui secara aktif , oleh karena itu ASI diberi secara aktif pasif yaitu dengan pipet/sendok. Walaupun demikian bila keadaan bayi memungkinkan untuk diangkat menyusui dini dapat dilakukan seperti biasa. Pendapat daripada ahli-ahli kesehatan dan kebiasaan rumah-rumah sakit mempunyai dampak terhadap pendapat para ibu tentang alternatif pemberian susu kepada bayi. Terutama bagi ibu-ibu yang melahirkan perlu sekali diberi penyuluhan tentang cara-cara pemberian ASI yang menjamin kelancaran produksi ASI sejak bayi lahir.

8. Faktor lain

Ada beberapa bagian keadaan yang tidak memungkinkan ibu untuk menyusui bayinya walaupun produksinya cukup, seperti :

- a. Berhubungan dengan kesehatan seperti adanya penyakit yang diderita sehingga dilarang oleh dokter untuk menyusui, yang dianggap baik untuk kepentingan ibu (seperti : gagal jantung, Hb rendah)
- b. Masih seringnya dijumpai di rumah sakit (rumah sakit bersalin) pada hari pertama kelahiran oleh perawat atau tenaga kesehatan lainnya, walaupun sebagian besar daripada ibu-ibu yang melahirkan di kamar mereka sendiri, hampir setengah dari bayi mereka diberi susu buatan atau larutan glukosa.

Di kota-kota besar di dunia ditemukan adanya kecenderungan menurunnya angka ibu menyusui anaknya yang dilewati dengan kecenderungan memberikan susu botol sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup mewah. Banyak diantara penduduk kota menikmati standar hidup setingkat dengan keluarga masyarakat yang hidup mewah di negara barat, misal pengusaha, pedagang, pejabat, petugas dan para pemimpin politik. Para dokter dan petugas kesehatan yang memelihara gaya hidup ini bersemangat untuk menganjurkan dan menggalakkan praktek-praktek yang dianggap maju dan modern. Kecenderungan memberikan pemberian ASI ini disebabkan gaya hidup tersebut.

Peranan petugas rumah sakit

Sebagaimana halnya pengalaman dibanyak negara didunia bahwa penurunan pemberian ASI ada hubungannya dengan cara-cara yang dilakukan di rumah sakit, sikap dan perhatian para ahli kesehatan yang berkaitan dengan menyusui sangat

diperlukan, terutama dalam menghadapi promosi-promosi pabrik pembuat susu formula bayi.

Posisi strategis dari peranan instansi kesehatan dan para petugas kesehatan di Indonesia terutama di rumah sakit-rumah sakit sangat bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan operasional pemasyarakatan ASI.

Peranan petugas kesehatan khususnya di rumah sakit dimana ibu ditolong dalam melahirkan sangat menentukan tentang cara memberi yang baik. Penerangan mengenai pemberian ASI oleh petugas kesehatan tentang pemberian ASI yang pertama keluar (kolostrum) sangat diperlukan oleh karena pengalaman yang ditemukan selama ini kolostrum biasanya dibuang. Peranan petugas kesehatan sangat diperlukan dalam hal penyuluhan mengenai cara merawat dan membersihkan payudara dan agar ibu tetap terus menyusui anaknya agar ASI-nya keluar dan memberi penerangan agar ibu tidak memberi susu kaleng kepada bayi/anak serta nasehat tentang gizi, makanan yang bergizi untuk ibu menyusui.

Peranan petugas dalam pendidikan kesehatan pada keluarga khususnya ibu

Pendidikan kesehatan tidak hanya berupa bimbingan pribadi tetapi juga pendidikan umum bagi masyarakat. Petugas kesehatan harus mencoba mendidik masyarakat mengenai cara menyusui dan apa yang harus dilakukan oleh si ibu. Akan tetapi petugas kesehatan harus mengetahui masyarakat yang bagaimana di tempat dia bekerja dan harus diketahui pula apa yang telah dilakukan masyarakat untuk kesehatan mereka sendiri termasuk kebiasaan pemberian makan bayi dalam keluarga/masyarakat yang bersangkutan.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan pada masyarakat/keluarga dengan beberapa cara, antara lain:

1. Bekerja sama dengan dukun bersalin dan memberi penerangan agar ibu tidak memberi susu kaleng kepada bayi/anak serta nasehat tentang gizi makanan yang bergizi untuk ibu menyusui.

Pendidikan kesehatan tidak hanya diberikan oleh petugas kesehatan, tetapi bisa juga didapat dari dukun bersalin. Di beberapa tempat, orang yang paling dapat menolong adalah dukun bersalin. Banyak dukun bersalin mengajarkan pada ibu untuk segera menaruh bayi pada payudara secepat mungkin setelah melahirkan dan menyusui atas permintaan. Kadang-kadang dukun bersalin ini mencela para ibu muda yang membiarkan bayi menunggu. Dukun bersalin tahu bahwa menyusui segera setelah melahirkan akan membantu menolong mengeluarkan uri dan menghentikan pendarahan. Mereka juga tahu bahwa terus menyusui akan membantu menperlambat terjadinya kehamilan baru. Mereka memberikan para ibu dukungan praktis dan dukungan emosional dan memberi ibu minuman hangat bergizi seperti sup untuk membantu ASI mengalir. Beberapa dukun bersalin mengetahui cara memeras ASI untuk mengetahui bendungan payudara. Mereka mengerti bahwa bila bayi disusui lebih sering, payudara akan menghasilkan ASI lebih banyak.

Dukun bersalin memberi lebih banyak dukungan dan rawatan kepada ibu-ibu baru melahirkan daripada petugas kesehatan profesional. Petugas kesehatan harus mendorong dukun bersalin untuk mau bekerja sama sehingga petugas dapat menganjurkan dukun bersalin untuk mengubah kebiasaan yang betul-betul merugikan, misalnya: petugas kesehatan mungkin mendapatkan beberapa dukun bersalin selalu memberikan makanan tambahan bila bayi menangis. Oleh karena itu, penting sekali bagi petugas kesehatan untuk berbicara dengan dukun bersalin bahwa tidak baik untuk memberikan makanan tambahan terlalu dini dan ada cara lain untuk membantu seorang ibu dan bayi yang menangis.

2. Bekerja melalui kelompok dalam masyarakat
Petugas kesehatan harus berbicara dengan masyarakat setempat mengenai apa yang hendak dilakukannya. Petugas kesehatan perlu mencari kelompok-kelompok yang ada dalam masyarakat seperti kelompok jemaat atau kelompok wanita yang dapat diajak berbicara.
3. Menyuluh ibu-ibu yang datang ke BKIA
Petugas kesehatan harus selalu yakin bahwa menyusui merupakan topik yang harus dimasukkan dalam penyuluhan di BKIA, diruang rawat jalan rumah sakit, di puskesmas. Tidak perlu berbicara mengenai menyusui setiap minggu. Sebaiknya menyusui merupakan salah satu topik dalam rencana pendidikan kesehatan. Petugas kesehatan harus mencoba untuk berdiskusi dengan ibu bukan berceramah.
4. Melalui penggunaan media
Dapat digunakan surat kabar, televisi dan radio untuk menyampaikan pesan tentang menyusui anak. Cara ini paling mudah dilakukan di kota-kota besar
5. Menggunakan selebaran dan poster
Pendidikan kesehatan dapat dilakukan oleh petugas kesehatan dengan cara menempelkan poster menyusui yang baik di rumah sakit dan puskesmas. Dan dapat membagikan selebaran bagi pasien untuk dapat dibaca agar membantu masyarakat untuk selalu ingat akan pesan-pesan yang benar.

Kurangnya petugas kesehatan yang bertugas di perkotaan terutama dipedesaan menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu-ibu terhadap fungsi-fungsi ASI pada anaknya. Petugas kesehatan yang seyogyanya memberikan penyuluhan mengenai manfaat ASI kurang merata distribusinya sehingga persepsi dan pengetahuan tentang ASI sangat minim. Di masyarakat banyak dijumpai kebiasaan ibu-ibu yang bertentangan dengan kesehatan dalam pemberian ASI. Kebiasaan-kebiasaan tersebut antara lain:

1. Adanya kebiasaan masyarakat membuang kolostrum (susu pertama) karena anggapan kolostrum tersebut menyebabkan penyakit bagi sibayi padahal meningkatkan kesehatan. Kolostrum merupakan yang paling tinggi gizi dan zat kekebalannya.
2. Adanya anggapan masyarakat bahwa ASI bisa basi. Padahal dari medisnya ASI tidak pernah basi dalam payudara walau ibu tidak menyusui bayinya selama beberapa hari.

Alasan yang cukup sering bagi ibu untuk berhenti menyusui karena ibu sakit tetapi jarang sekali ada penyakit yang mengharuskan berhenti menyusui.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

1. Pemberian ASI oleh ibu melahirkan dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial budaya, psikologis, fisik si ibu, kurangnya petugas kesehatan dan gencarnya promosi susu kaleng.
2. Terdapat kecenderungan menurunnya lamanya menyusui. Hal ini ada kaitan tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja maupun akibat gencarnya promosi dari periklanan susu buatan serta luasnya distribusi susu buatan.
3. Masih kurang pengetahuan ibu terhadap manfaat-manfaat ASI pada anaknya dimana sering dijumpai kebiasaan yang bertentangan dalam hal pemberian ASI.

4. Kecenderungan menurunnya angka ibu menyusui terutama di kota-kota besar diakibatkan oleh gencarnya promosi dan luasnya distribusi susu kaleng.
5. Peranan, sikap dan perhatian petugas kesehatan sangat diperlukan berkaitan dengan menyusui.
6. Pendidikan kesehatan pada keluarga (masyarakat) dapat dilakukan oleh petugas melalui beberapa cara antara lain: kerjasama dengan dukun bersalin, bekerja melalui kelompok dalam masyarakat, menyuluh ibu-ibu yang datang ke BKIA, melalui penggunaan media dan melalui selebaran atau poster.

4.2 Saran

1. Hendaknya praktek-praktek promosi pemberian ASI dikontrol seketat mungkin agar tidak menyesatkan masyarakat.
2. Hendaknya petugas masyarakat mengurangi pemasaran susu botol kepada ibu bayi.
3. Jumlah tenaga kesehatan seharusnya ditambah agar pengetahuan masyarakat mengenai pemberian ASI akan Meningkatkan.

BAB V PENUTUP

ASI selalu merupakan makanan terbaik untuk bayi walaupun ibu sedang sakit, hamil, haid atau kurang gizi. ASI mengandung semua zat gizi, yang diperlukan bayi dalam 4-6 bulan pertama kehidupan, dianjurkan agar pada masa ini bayi hanya diberikan ASI.

Dewasa ini, terdapat kecenderungan menurunnya frekuensi dan lamanya menyusui. Hal ini ada kaitannya dengan emansipasi wanita dalam dunia kerja dimana tingkat partisipasi wanita dalam angkatan kerja meningkat. Penurunan juga disebabkan oleh gencarnya promosi perikanan susu buatan serta luasnya distribusi susu buatan.

Pemberian ASI pada bayi dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: perubahan sosial budaya, psikologis, fisik ibu, kurangnya petugas kesehatan, meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI (PASI), penerangan yang salah dari petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Soetjiningsih, Dr. DSAK, ASI, Penerbit buku kedokteran, Jakarta, 1997
- Khumaidi M, Gizi Masyarakat, PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta, 1994
- King F. Savage, Menolong Ibu menyusui, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1993
- Brinch Jennifer, MPH, Menyusui Bayi dengan Baik dan Berhasil, Gaya Favorit Press, Jakarta, 1986 .
- Ebraim G.J, ASI, Yayasan Essentia Media, Jogjakarta, 1986