

MODUL PELAKSANAAN PEER EDUCATION ASI



Disusun Oleh:

Siti Mardiyah

Dr. Anggorowati, M.Kep., Sp.Mat

Ns. Artika Nurrahima, M.Kep

PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2018

PENJELASAN UMUM

Buku ini menjelaskan tentang catatan air susu ibu/ASI, manfaat ASI, cara menyusui yang benar, cara memperlancar ASI. Manfaat dari buku ini adalah agar ibu dapat meningkatkan pengetahuan dalam menyusui bayinya sehingga dapat memberikan ASI eksklusif terhadap bayinya.

Setiap ibu hamil yang mengikuti pelaksanaan peer education akan mendapatkan buku modul ini dan wajib dibawa pada saat pelaksanaan peer education.

Selamat Belajar Semoga Sukses

PELAKSANAAN SESI PELATIHAN EDUCATOR

1. SESI I

- *Game*/permainan sebut nama
- Mitos dan fakta ASI dan menyusui
- Definisi ASI
- Manfaat ASI
- Kandungan ASI

2. SESI II

- Praktik pijat oksitosin
- Praktik pelaksanaan/langkah-langkah menyusui yang benar

3. SESI III

- Motivasi dan Sharing pengalaman oleh edukator yang telah dilatih sebelumnya

DAFTAR ISI

SESI I	5
Mitos dan Fakta Menyusui.....	6
Bercerita.....	6
ASI/Air Susu Ibu.....	7
SESI II	10
Pijat Oksitosin.....	10
Cara Menyusui Yang Benar.....	11
SESI III	14
DAFTAR PUSTAKA	15
LAMPIRAN	16

SESI I

Materi	Mitos dan fakta menyusui, Konsep ASI
Tujuan	Mampu melakukan diskusi dengan baik
Metode pembelajaran	Diskusi, tanya jawab, bercerita
Alat	Pulpen, lembar jawab, modul
Waktu	120 menit

Pelaksanaan game/permainan:

1. Semua peserta diminta berdiri membentuk lingkaran, dan fasilitator turut serta berdiri diantara mereka.
2. Peneliti/Fasilitator menyampaikan tujuan, yaitu untuk saling mengenal diantara peserta dengan minimal mengetahui nama panggilan.
3. Dimulai dari fasilitator untuk perkenalan diri.
4. Peserta mulai melakukan perkenalan diri dandilanjut peserta seterusnya.
5. Peserta yang memperkenalkan diri harus menyebutkan nama peserta sebelumnya yang telah melakukan perkenalan diri.
6. Setelah semua mendapat giliran kemudian fasilitator mengacak peserta untuk menyebutkan nama dari masing masing peserta.
7. Permainan dilakukan dengan santai dan bercanda serta pemberian hukuman pada peserta yang tidak bisa menyebut nama temannya.
8. Bermain tebak-tebakan tentang mitos dan fakta tentang ASI

Peserta diminta untuk menjawab pernyataan dibawah ini dengan cara:

Fasilitator akan membacakan satu persatu pernyataan, kemudian peserta akan menjawab secara langsung.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Mitos	Fakta
1.	ASI yang pertama keluar berwarna kekuningan (disebut dengan kolostrum) tidak boleh diberikan pada bayi		
2.	Kolostrum/ASI yang keluar pertama kali adalah susu basi dan kotor		
3.	ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja, selain ASI tidak boleh sampai usia bayi 6 bulan		
4.	Bayi baru lahir perlu perlu diletakkan di dada ibu dan membiarkan bayi untuk mencari sendiri puting ibunya		
5.	Bayi baru lahir dapat mencari puting ibu dan menyusui sendiri		
6.	Ibu yang menyusui bayinya harus dalam posisi duduk		
7.	Bayi baru lahir yang sering menangis pasti karena lapar dan harus segera disusui		
8.	Bayi sebelum usia 6 bulan yang sering menangis karena lapar perlu diberi tambahan bubur atau susu formula		
9.	Bayi baru lahir perlu jadwal untuk menyusui kurang lebih 2 jam sekali		
10.	Ibu yang baru melahirkan tidak boleh makan pantangan seperti telur, ayam, ikan agar luka jahitan cepat kering		

Bercerita:

Peserta diminta untuk menceritakan tentang ASI, manfaat ASI, pengalaman tentang menyusui (apabila sudah pernah), kesulitan-kesulitan dalam menyusui.

ASI/AIR SUSU IBU

A. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang berasal dari payudara ibu yang mengandung protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang di sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya.

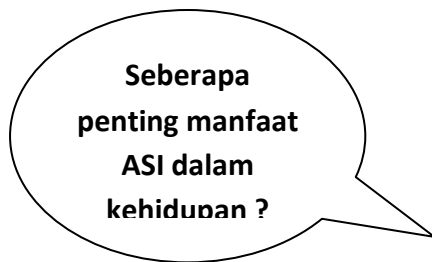
ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Bahkan air putih tidak diberikan dalam tahap ASI eksklusif ini.

B. Manfaat ASI dan menyusui

1. Manfaat untuk bayi



2. Manfaat untuk ibu
 - a. Mencegah pendarahan setelah persalinan
 - b. Mengurangi anemia
 - c. Mempercepat mengecilnya rahim
 - d. Menunda masa subur sehingga bisa menjadi KB alami
 - e. Menurunkan risiko terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium
 - f. Efisien



Setiap anak adalah harapan dari orang tua, masyarakat, dan bangsa. Agar dapat menciptakan anak yang hebat perlu perawatan dan didikan yang baik terutama dari orang tua. Salah satu cara adalah melakukan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

C. Jenis ASI dan kandungan ASI

1. Kolostrum

Adalah cairan yang pertama kali keluar dari payudara berwarna kekuningan. Cairan ini banyak mengandung protein dan antibodi yang berfungsi untuk daya tahan tubuh atau kekebalan tubuh bayi. Kolostrum ini dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga atau keempat melahirkan.

2. Air susu transisi/peralihan

Air susu transisi merupakan peralihan dari kolostrum ke air susu peralihan yang warna lebih putih sedikit daripada kolostrum. ASI ini dihasilkan pada hari keempat sampai hari ke sepuluh setelah melahirkan. Kandungan ASI transisi ini adalah immunoglobulin, protein dan laktosa yang lebih sedikit daripada kolostrum, tetapi mengandung lemak dan kalori yang lebih tinggi.

3. Air susu mature

Air susu mature adalah air susu yang berwarna putih kental yang dihasilkan pada hari kesepuluh sampai selanjutnya periode menyusui. Hisapan pertama pada bayi ini sifatnya encer sehingga dapat menghilangkan haus pada bayi dan banyak mengandung laktosa dan protein yang penting untuk pertumbuhan otak bayi.

Setelah hisapan pertama bayi banyak mengandung lemak dan bermanfaat untuk pertumbuhan fisik bayi dan membuat bayi kenyang.

Air susu pada hisapan pertama dan selanjutnya sama pentingnya untuk kebutuhan bayi. Jadi ketika menyusui bayi hendaknya tidak terburu-buru mengganti payudara agar bayi mendapat hisapan pertama dan terakhir dengan tuntas, sehingga zat gizi pada ASI dapat memenuhi gizi pada bayi. Hendaknya ketika menyusui setelah payudara satu kosong baru mengganti dengan payudara satunya.

CATATAN

HINDARI:

Hindari memberikan makanan/minuman lain selain ASI kepada bayi dibawah usia 6 bulan. Makanan/minuman selain ASI dapat menyebabkan dampak negatif terhadap prokestumbuh kembang bayi, yakni:

1. Sistem pencernaan bayi dibawah 6 bulan masih belum mampu menyerap makanan dan minuman selain ASI. Hal tersebut menyebabkan tidak terdapat zat gizi yang dapat diserap oleh bayi
2. Pemberian makanan dan minuman selain ASI pada bayi sebelum usia 6 bulan dapat menyebabkan terjadinya alergi
3. Pemberian makanan dan minuman selain ASI pada bayi dibawah 6 bulan dapat resiko terjadinya infeksi pada saluran cerna dan pernafasan

Kelebihan ASI dibanding dengan susu botol:

1. **Selalu tersedia:** tidak perlu disiapkan lagi. ASI selalu tersedia dan langsung bisa diberikan pada bayi
2. **Pasti bersih:** diberikan langsung dari payudara, ASI pasti lebih bersih dibanding dengan susu botol (kalau kebersihan botol kurang terjaga)
3. **Selalu segar:** Asi yang langsung dari payudara tidak pernah basi. Kecuali ASI yang telah diperah dan disimpan dengan cara yang tidak benar
4. **Lebih ekonomis:** tidak perlu mengeluarkan uang untuk membeli ASI atau susu formula atau makanan lainnya
5. **Lebih praktis:** tidak perlu mempersiapkan peralatan yang harus disterilkan dulu untuk memberikan ASI secara langsung terhadap bayi

SESI II

Materi	Pijat Oksitosin dan Menyusui Yang Benar
Tujuan	Mamahami dan mempraktikkan tentang cara memperlancar ASI dengan pijat oksitosin
Metode pembelajaran	Diskusi, tanya jawab, menonton video, praktik
Alat	Pulpen, lembar jawab, modul, laptop
Waktu	120 menit

Peserta melihat praktik cara melakukan pijat oksitosin oleh narasumber, melihat gambar pada modul. Peserta diminta untuk berpasang-pasangan dan mempraktikkan cara melakukan pijat oksitosin secara bergantian.

HAL YANG DILAKUKAN UNTUK MEMPERLANCAR ASI

Hal yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI salahsatunya adalah dengan melakukan:

A. PIJAT OKSITOSIN

1. Pengertian

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang dua sisi tulang belakang.



Bagian tubuh yang dipijat oksitosin

2. Tujuan

- a. Merangsang reflek oksitosin sehingga memperlancar pengeluaran dan produksi ASI
- b. Mengurangi pembengkakan payudara
- c. Mengurangi sumbatan ASI
- d. Membantu mempertahankan produksi ASI

3. Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin

- a. Posisi ibu duduk nyaman dengan bersandar kedepan pada sebuah meja atau topangan dengan cara melipat lengan diatas meja
- b. Letakkan kepala diatas lengan
- c. Lepaskan bra dan baju
- d. Sebelum memijat beri telapak tangan dengan baby oil agar licin
- e. Kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan dari bagian tulang yang menonjol di tengkuk turun sedikit kebawah kurang lebih dua ruas jari kemudian geser tangan kekanan kekiri
- f. Pijat dengan membentuk lingkaran kecil menuju tulang belikat/ batas bra/ bra.
- g. Pijat selama 3 menit dan ulang sebanyak 3 kali

B. CARA MENYUSUI YANG BENAR PADA BAYI

Tehnik atau cara menyusui yang benar pada bayi adalah:

1. Cuci tangan yang bersih
2. Bersihkan puting susu dengan kapas steril/DTT
3. Keluarkan ASI sedikit oleskan pada puting susu dan areola untuk menjaga kelembaban puting susu
4. Posisi ibu dengan duduk atau berbaring sesuai dengan kenyamanan ibu. Bila duduk usahakan agar kaki ibu tidak menggantung dan punggung bersandar pada kursi

5. Letakkan bayi menghadap pada ibu dengan satu tangan/siku menopang kepala bayi dan telapak tangan satunya menahan bokong bayi.
6. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan yang satu didepan.
7. Perut bayi menempel pada badan ibu,kepala bayi menghadap payudara.
8. Telinga dan tangan bayi terletak pada garis yang lurus
9. Ibu menatap bayi dengan penu kasih sayang
10. Payudara dipegang ibu jari ibu dan jari lainnya menopang payudara bawah/membentuk seperti huruf C



11. Beri rangsangan bayi untuk membuka mulut dengan memegang pipi bayi dan dan menyentuh sisi mulut bayi
12. Usahkan seluruh areolamasuk ke mulut bayi
13. Setelah bayi kenyang lepas puting ibu dengan cara jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi kemudian dagu ditekan kebawah

14. Setelah selesai menyusui keluarkan ASI ibu sedikit dan oleskan pada puting dan areola seperti saat pertama mulai menyusui
15. Sendawakan bayi untuk mengeluarkan udara dengan cara gendong bayi dengan tegak dan bersandar pada bahu ibu. Kemudian punggung bayi tepuk dengan perlahan.



Gambar posisi ibu dalam menyusui bayinya

SESI III


Materi	Aku yakin dapat memberikan ASI eksklusif pada bayi saya
Tujuan	Peserta mampu meningkatkan keyakinan dan percaya diri dalam memberikan ASI
Metode pembelajaran	Cerita, diskusi, tanya jawab.
Alat	-
Waktu	100 menit

Pada tahap ini peserta akan mendengarkan cerita dari edukator ASI yang telah mendapatkan sebelumnya dari pelatihan. edukator akan menceritakan tentang pengalaman menyusui serta meyakinkan peserta untuk dapat melakukan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roesli U. *Buku Pintar ASI eksklusif*: Yogyakarta. Diva press. 2000
2. Monika. *Buku Pintar ASI dan Menyusui*: Jakarta. Mizan Publika. 2014
3. Yuliarti N. *Keajaiban ASI*: Yogyakarta. Andi. 2010
4. Rahayu AP. *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*: Yogyakarta. Budi Utama. 2016
5. Aditya N. *Handbook for New Mom*: Stiletto Book. Yogyakarta. 2014

LAMPIRAN

	STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP)	<i>PEER EDUCATION</i>
	Siti Mardiyah (22020116410029) Program Studi Magister Keperawatan, Konsentrasi Keperawatan Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang, 2018	
Pengertian	<i>Peer education</i> atau pendidikan teman sebaya adalah kelompok teman sebaya adalah suatu kelompok primer yang mempunyai hubungan erat dan intim dan anggotanya memiliki kesamaan dalam hal status. Kelompok teman sebaya tidak hanya pada kalangan anak-anak dan remaja, melainkan juga pada kelompok orang dewasa yang memiliki status sama.	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Umum Ibu hamil meningkatkan <i>self efficacy</i> ibu hamil dalam pemberian ASI pada bayi. 2. Tujuan Khusus Setelah dilakukan <i>peer education</i> selama 3x120 ibu hamil mampu: <ol style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan pengetahuan tentang mitos fakta ASI b. Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI c. Meningkatkan pengetahuan tentang kandungan ASI, d. Mampu mempraktikkan pijat oksitosin dan menyusui benar. e. Ibu hamil yakin dan percaya diri untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi ketika lahir 	
Petugas	<i>Peer educator</i> sebagai narasumber	
Sasaran	Ibu hamil yang memenuhi kriteria sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Berada di wilayah Puskesmas Tanon b. Ibu hamil dalam keadaan sehat c. Bersedia menjadi responden 	
Persiapan media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat tulis 2. SOP 3. Modul 	
Persiapan umum	Persiapan umum sebelum dilakukan <i>peer education</i> adalah: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menetapkan kriteria ibu hamil sebagai calon <i>peer educator</i> sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Ibu hamil di wilayah Puskesmas Tanon Sragen b. Ibu hamil dalam keadaan sehat c. Bersedia menjadi responden 2. Mengidentifikasi seluruh populasi dengan berkoordinasi pada koordinator Bidan di Puskesmas dan di Posyandu. Populasi ibu hamil yang ada di wilayah puskesmas dilakukan pengacakan untuk menentukan responden responden dalam penelitian 	

Prosedur	<p>Pelaksanaan <i>peer education</i> dilaksanakan selama 3x120 menit, penjelasan dari masing-masing sesi adalah sebagai berikut:</p> <p>I. Sesi I (120 menit)</p> <p>Berisi pemaparan tentang <i>pretest</i>, permainan sebut nama, mitos fakta ASI, definisi, manfaat, kandungan ASI, dengan tahap-tahap sebagai berikut:</p> <p>A. Tahap persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan modul, SOP, alat tulis, dll 2. Mempersiapkan waktu dan lokasi yang kondusif dengan berkordinasi dengan pihak Bidan Posyandu. 3. Mempersiapkan peserta pelatihan 4. <i>Informed consent</i> <p>B. Tahap orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa dan memberi salam kepada peserta. 2. Memperkenalkan diri pada peserta, kemudian peserta diminta untuk memperkenalkan diri semua satu persatu. 3. Melakukan kontrak waktu lamanya kegiatan. 4. Melakukan apersepsi (menanyakan apakah peserta sudah mengetahui tentang ASI). 5. Menyampaikan kepada peserta tujuan dari pelaksanaan kegiatan 6. Memberikan <i>pre-test</i> tentang ASI <p>C. Tahap pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta diminta untuk menjawab pernyataan yang dibacakan oleh fasilitator kemudian peserta akan menjawab secara langsung. 2. Setiap peserta diberi waktu untuk bercerita tentang ASI dan pengalaman tentang menyusui 3. Diskusi pengertian ASI 4. Menjelaskan manfaat ASI 5. Menjelaskan kandungan ASI <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Memberikan pertanyaan lisan dan tertulis kepada peserta. b) Memberikan <i>reinforcement</i> positif bagi peserta c) Menyampaikan rencana tindak lanjut. d) Menyampaikan kontrak tempat dan waktu untuk pertemuan berikutnya. e) Mengucapkan salam dan berpamitan. <p>II. Sesi II (120 menit)</p> <p>Berisi tentang praktik pijat oksitosin dan menyusui benar</p> <p>A. Tahap persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan media berupa modul, SOP, alat tulis, dll 2. Mempersiapkan waktu dan lokasi yang kondusif dengan berkordinasi dengan pihak bidan dan pihak kelurahan.
----------	--

	<p>B. Tahap orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa dan memberi salam kepada peserta. 2. Memberi kesempatan untuk saling mengingat tentang nama-nama peserta. 3. Melakukan kontrak waktu lamanya kegiatan. 4. Menyampaikan kepada peserta bahwa kegiatan ini bertujuan agar peserta mampu melakukan pijat oksitosin dan menyusui yang benar <p>C. Tahap pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan cara mempraktikkan pijat oksitosin dan cara menyusui benar 2. Observasi untuk mengukur ketrampilan <i>peer educator</i> dengan melakukan praktik satu persatu dalam melakukan pijat oksitosin dan menyusui benar. 3. Menyampaikan kesulitan peserta dalam melakukan praktik <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan <i>reinforcement</i> positif bagi peserta b. Menyampaikan rencana tindak lanjut. c. Menyampaikan kontrak tempat dan waktu untuk pertemuan berikutnya. d. Mengucapkan salam dan berpamitan <p>II. Sesi III</p> <p>Berisi motivasi dan sharing pengalaman ASI oleh <i>peer educator</i> berdasarkan pelatihan yang telah diberikan, dengan tahapan sebagai berikut:</p> <p>A. Tahap persiapan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan waktu dan lokasi yang kondusif dengan berkordinasi dengan pihak bidan dan pihak kelurahan. <p>B. Tahap orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa dan memberi salam kepada peserta. 2. Melakukan kontrak waktu lamanya kegiatan. 3. Menyampaikan tujuan yang ingin dicapai kepada peserta 4. Memperkenalkan peserta dengan motivator ASI <p>C. Tahap pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Motivasi dan inspirasi tentang ASI, berbagi pendapat 2. Diskusi dan berbagi pengalaman oleh peserta <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 2. Memberikan <i>reinforcement</i> positif bagi peserta 3. Memberikan <i>posttest</i> tentang instrumen <i>self efficacy ibu</i> 4. Menyampaikan rencana tindak lanjut. 5. Mengucapkan salam dan berpamitan.
--	--

Referensi	<ol style="list-style-type: none">1. Bantarti W. Pengaruh Pendidikan Kelompok Kelompok Sebaya Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang HIV/AIDS Pada Siswa Siswi SMU Di Kotamadya Depok: Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia2. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional. Kurikulum dan Modul Pelatihan Pemberian Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Oleh Pendidik Sebaya. Jakarta. Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi. 20083. Moshki M, Zamani-alavijeh F, Mojadam M. Efficacy of Peer Education for Adopting Preventive Behaviors against Head Lice Infestation in Female Elementary School Students : A Randomised Controlled Trial. 2017:1-12. doi:10.1371/journal.pone.0169361
-----------	---