

MODUL PAKET SUKSES MENYUSUI



MELESTARIKAN
PEMBERIAN ASI
BERSAMA-SAMA



MAGISTER KEPERAWATAN KOMUNITAS
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2018

MODUL

PAKET SUKSES MENYUSUI

“Manajemen Laktasi & *Positive Self Talk*”

Oleh:
Maya Cobalt Angio Septianingtyas
Dr. Anggorowati, M.Kep.Sp.Mat.
Ns. Artika Nurrahima, M.Kep

DAFTAR ISI

1. Kebijakan Pemerintah tentang ASI Eksklusif
2. Konsep ASI dan ASI eksklusif
3. Keuntungan dan Manfaat Pemberian ASI
4. Posisi dan Teknik Menyusui yang Benar
5. Pentingnya Dukungan pada Ibu Menyusui
6. Cara Memperbanyak ASI
7. Pijat Oksitosin
8. Cara Memerah ASI
9. Cara Menyimpan ASI
10. Cara Membersihkan Botol ASIP
11. Definisi *self talk*
12. Bentuk-bentuk *self talk*
13. Manfaat *positive self talk*
14. Hal yang perlu diperhatikan dalam *positive self talk*
15. Teknik *positive self talk*
16. Prosedur pelaksanaan *positive self talk*
17. *Positive self talk* pada ibu menyusui
18. Latihan *positive self talk*

MODUL

PAKET SUKSES MENYUSUI

MODULPAKET SUKSES MENYUSUI

Management Lactation&Positive Self Talk

1. TOPIK DAN ISI

a. Topik: Edukasi Manajemen Laktasidan *Positive Self Talk*

b. Isi :

- 1) Konsep ASI
- 2) Keuntungan dan Manfaat Pemberian ASI
- 3) Posisi dan Teknik Menyusui yang Benar
- 4) Pentingnya Dukungan pada Ibu Menyusui
- 5) Keyakinan Diri Ibu untuk Dapat Memberikan ASI
- 6) Motivasi Ibu untuk Dapat Memberikan ASI
- 7) Cara Memperbanyak Produksi ASI
- 8) Pijat Oksitosin
- 9) Cara Memerah ASI
- 10) Cara Menyimpan ASI
- 11) Tempat penyimpanan ASIP
- 12) Kebijakan Pemerintah tentang pemberian ASI
- 13) Definisi *self talk*
- 14) Bentuk-bentuk *self talk*
- 15) Manfaat *positive self talk*
- 16) Hal yang perlu diperhatikan dalam *positive self talk*
- 17) Teknik *positive self talk*
- 18) Prosedur pelaksanaan *positive self talk*
- 19) *Positive self talk* pada ibu menyusui
- 20) Latihan *positive self talk*

2. TUJUAN UMUM, TUJUAN KHUSUS, MATERIAL

a. Tujuan Umum: Meningkatkan keyakinan dan motivasi ibu dalam pemberian ASI

b. Tujuan Khusus:

- 1) Meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsep ASI
- 2) Meningkatkan pengetahuan ibu tentang keuntungan dan manfaat pemberian ASI
- 3) Meningkatkan ketrampilan ibu tentang posisi dan teknik menyusui yang benar
- 4) Meningkatkan peran serta keluarga, masyarakat dan kader dalam memberikan dukungan pada pemberian ASI
- 5) Meningkatkan keyakinan diri ibu untuk dapat memberikan ASI
- 6) Meningkatkan motivasi ibu untuk dapat memberikan ASI
- 7) Meningkatkan ketrampilan ibu tentang cara memperbanyak produksi ASI
- 8) Meningkatkan ketrampilan ibu tentang pijat oksitosin
- 9) Meningkatkan ketrampilan ibu tentang cara pemerah ASIP
- 10) Meningkatkan pengetahuan, ketrampilan ibu tentang cara menyimpan ASIP
- 11) Meningkatkan ketrampilan ibu tentang tempat penyimpanan ASIP
- 12) Meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu terkait kebijakan pemerintah tentang pemberian ASI
- 13) Melatih ibu untuk dapat melakukan *positive self talk* secara mandiri

- c. Material: buku modul SARI ASI, *Leaflet*, alat tulis kerja, lembar pre test dan post test

3. PROSEDUR/ METODE

a. Pendahuluan

- 1) Pengantar dari peneliti
- 2) Peneliti membagikan lembar pre test
- 3) Responden memberikan jawaban pre test

b. Pengembangan

- 1) Diskusi interaktif: responden menceritakan bagaimana gambaran pemberian ASI di wilayah Kelurahan Pudukpayung, apa yang menjadi hambatan dalam pemberian ASI, usaha apa saja yang sudah pernah dilakukan dalam memberikan dukungan terhadap pemberian ASI
 - 2) Peneliti mengajak peserta membuka buku modul SARI ASI
 - 3) Peneliti memberikan komentar dan menjelaskan bagaimana konsep ASI, Keuntungan dan Manfaat Pemberian ASI, Posisi dan Teknik Menyusui yang Benar, Pentingnya Dukungan pada Ibu Menyusui, Keyakinan Diri Ibu untuk Dapat Memberikan ASI, Motivasi Ibu untuk Dapat Memberikan ASI, Cara Memperbanyak Produksi ASI, Pijat Oksitosin, Cara Memerah ASI, Cara Menyimpan ASI, Cara Membersihkan Botol ASIP, Kebijakan Pemerintah tentang ASI Eksklusif
 - 4) Peneliti menjelaskan tentang latihan *positive self talk*
- c. Praktek: praktek cara perawatan payudara (*breastcare*), cara menyusui yang benar, pijat oksitosin, cara penyimpanan ASIP, latihan *positive self talk*

4. EVALUASI

- a. Peneliti membagikan lembar post test pada responden
- b. Responden menjawab lembar post test
- c. Responden memberikan lembar jawab post test

BAHAN BACAAN MODUL:EDUKASI MANAJEMEN LAKTASI

A. KONSEP ASI

ASI adalah cairan tubuh yang mempunyai sifat dinamis, didalamnya terdapat komposisi nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, serta dapat memberikan pertahanan dari berbagai macam penyakit menular (Ahmed, 2008). ASI merupakan makanan pokok dan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi (Selasi, 2012). ASI adalah makanan utama bagi bayi yang mengandung tinggi kalori dan nutrisi, makanan ini sangat dibutuhkan terutama oleh bayi baru lahir pada masa awal kehidupan untuk tumbuh dan berkembang hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun (WHO, 2011). Jadi ASI adalah makanan utama yang mengandung nutrisi dan kalori yang sangat dibutuhkan oleh bayi khususnya bayi baru lahir dan tidak dimiliki oleh makanan lain yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan serta pertahanan dari berbagai penyakit. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kemenkes, 2012).

B. KEUNTUNGAN DAN MANFAAT PEMBERIAN ASI

1. Manfaat ASI bagi bayi (WHO, 2011):
 - a. Mencegah terjadinya penyakit infeksi (diare, infeksi pernafasan, otitis media, infeksi saluran kemih)
 - b. Meningkatkan imunitas. ASI yang diberikan oleh ibu didalamnya terkandung sistem imun yang sudah matang yaitu *immunoglobulin A* (IgA) yang merupakan sistem imun utama untuk mencegah suatu penyakit, walaupun bayi sebenarnya sudah mempunyai sistem imun, tetapi pada bayi sampai usia 2 tahun sistem imun pada bayi masih belum matur (matang).

- c. Untuk tunbuh kembang bayi. Sistem imun yang ada pada ASI akan memberikan stimulasi sistem imun bayi untuk lebih berkembang
 - d. Mencegah terjadinya penyakit kronik
 - e. Melindungi terhadap alergi
 - f. Meningkatkan kesehatan dan pertahanan hidup bayi
 - g. Menunjang kecerdasan
2. Manfaat bagi ibu
- Manfaat pemberian ASI bagi ibu (*The Northern Ireland Breastfeeding Strategy Group, 2012*):
- a. Menurunkan berat badan
 - b. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
 - c. Mencegah terjadinya kanker ovarium dan payudara
 - d. Meningkatkan hubungan kasih sayang (psikologis) antara ibu dan bayi
3. Manfaat bagi keluarga
- Manfaat ASI bagi keluarga (Blincoe, 2005):
- a. Manfaat secara ekonomi, keluarga tidak perlu membeli susu untuk biaya bayinya karena ASI yang diberikan pada bayi langsung tersedia dari ibu
4. Manfaat bagi negara
- Manfaat ASI bagi negara (WHO, 2008):
- a. Menghemat anggaran negara dalam menyiapkan susu formula, membeli susu dan perlengkapannya
 - b. Menghemat biaya rumah sakit, pembelian obat-obatan
 - c. Bayi yang mendapatkan ASI akan tumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga diharapkan bayi yang mendapatkan ASI akan tumbuh menjadi anak sebagai generasi penerus bangsa

C. POSISI DAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Ibu yang menyusui bayi pertama kali akan mengalami beberapa

permasalahan, diantaranya adalah ibu belum mengetahui teknik menyusui yang benar, emosional ibu ketika pertama kali menyusui dalam kondisi masa pemulihan pasca persalinan (Sidi, dkk, 2010). Teknik menyusui akan berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memberikan ASI pada bayinya, teknik menyusui diantaranya adalah memberikan posisi menyusui, perlekatan mulut bayi pada payudara yang tepat, sehingga bayi dapat dengan mudah mengisap puting susu ibu, dan cara ibu memegang bayi saat menyusui (Yohmi, 2009).

Posisi badan ibu dan bayi pada saat menyusui yang perlu diperhatikan (Yohmi, 2009) adalah:

1. Posisikan kepala bayi agar terjatuh di lengan bawah ibu, pegang bagian belakang kepala dan bahu bayi oleh telapak tangan ibu, sanggah seluruh punggung bayi dengan baik
2. Posisikan badan bayi hingga telinga membentuk garis lurus dengan lengan dan leher bayi, untuk menghadap pada badan ibu, dan dekap bayi di bawah payudara ibu, sehingga badan bayi dapat menempel pada dada ibu
3. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu, sehingga muka bayi menghadap ke payudara dan hidung bayi menjauhi payudara
4. Posisikan badan dan lengan ibu untuk tetap relaks tidak tegang, bersikap alami
5. Lakukan kontak mata antara ibu pada bayinya

D. PENTINGNYA DUKUNGAN PADA IBU MENYUSUI

Keberhasilan menyusui seorang ibu bergantung pada dukungan dari semua pihak. Selain pemerintah, pemuka agama, penegak hukum dan tenaga kesehatan, orang-orang terdekat disekitar ibu dan bayi seperti suami, kakek, nenek juga sangat berperan besar dalam mendukung keberhasilan menyusui. Bentuk dukungan suami pada ibu menyusui adalah dengan pembagian tugas atau pekerjaan rumah. Suami yang membantu mengerjakan pekerjaan rumah istri, akan mengurangi beban istri, sehingga istri dapat beristirahat dengan maksimal dan tidak kelelahan. Hal ini dapat membantu memperlancar produksi ASI ibu. Selain itu, suami juga dapat bertugas membangunkan istri pada malam hari untuk menyusui bayinya. Tidak hanya sekedar membangunkan tetapi menemani dan memberikan support merupakan bentuk dukungan yang dapat dilakukan seorang suami untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI untuk bayinya.



E. KEYAKINAN DIRI (*SELF EFFICACY*) IBU UNTUK DAPAT MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF

Kepercayaan seseorang akan kemampuan untuk melakukan

suatu tindakan dengan berhasil. Ibu memiliki kepercayaan diri dalam memberikan ASI eksklusif, tetapi pada kenyataannya banyak ibu merasa khawatir pemberian ASI saja selama 6 bulan tidak cukup untuk bayinya. Ini disebabkan oleh bayi masih rewel setelah diberikan ASI, maka ibu mulai memperkenalkan makanan pendamping ASI dini dimaksudkan agar bayi tidak rewel setelah diberi makanan.

Sehingga diperlukan *self efficacy* yang tinggi untuk dapat berhasil dalam memberikan ASI eksklusif. Ibu yang mempunyai pengetahuan yang baik ditambah dengan diberikannya dukungan dari berbagai pihak, akan meningkatkan motivasi dan *self efficacy* ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Self efficacy menyusui merupakan keyakinan diri ibu pada kemampuannya dalam hal menyusui atau memberikan ASI pada bayinya (Dennis, 2003). *Self efficacy* menyusui merupakan hal yang penting dalam menyusui, karena dapat memprediksi apakah ibu memilih untuk menyusui bayinya tau tidak, bagaimana usaha yang dilakukan ibu untuk menyusui bayinya, bagaimana pola pikir ibu untuk memberikan ASI untuk bayinya, bagaimana cara ibu untuk mengatasi emosionalnya ketika mengalami kendala atau kesulitan pada saat menyusui bayinya (Dennis, 2003)

Self efficacy pada ibu menyusui merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. *Self efficacy* mempunyai peranan penting menurut Bandura, 1986 dalam Spaulding, (2007) diantaranya:

- a. Peran pertama yaitu digunakan untuk menentukan tingkah laku. Ibu yang mempunyai kemampuan baik akan memberikan ASI untuk bayinya. Keyakinan diri ibu yang besar untuk dapat memberikan ASI pada bayinya, menjadikan ibu lebih memilih memberikan ASI daripada memberikan susu formula pad bayinya.
- b. Peran kedua yaitu *self efficacy* digunakan sebagai penentu besarnya usaha dalam mengatasi kendala dalam memberikan ASI. Ibu yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi, maka akan menurunkan

kecemasan yang dialaminya. Sehingga ibu akan tetap berusaha untuk dapat memberikan ASI pada bayinya. Karena ibu yang mempunyai keyakinan diri tinggi akan berusaha lebih keras mengatasi kendala yang dialami dalam memberikan ASI eksklusif untuk bayinya daripada ibu yang mempunyai keyakinan diri yang rendah

- c. Peran ketiga yaitu *self efficacy* dapat mempengaruhi pola pikir dan emosional ibu. Ibu yang mempunyai keyakinan diri yang rendah akan merasa bahwa dirinya tidak mampu memberikan ASI untuk bayinya. Sedangkan ibu yang mempunyai keyakinan diri tinggi akan mampu menyusui lebih lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai keyakinan diri rendah (Britton, 2008)
- d. Peran keempat yaitu digunakan sebagai prediksi tingkah laku selanjutnya. Ibu yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi untuk memberikan ASI pada bayinya lebih memiliki minat, tidak mudah putus asa dalam menghadapi kendala dalam memberikan ASI.

F. MOTIVASI IBU UNTUK DAPAT MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF

Motivasi adalah suatu tindakan seseorang baik secara langsung ataupun tidak langsung yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu yang diharapkan (Dorman & Gaudiano). Menurut Mar'at dan Lieke (2006) motivasi adalah pendorong supaya seorang dapat melakukan tindakan untuk mencapai sasaran tertentu. Motivasi adalah perilaku seseorang yang dilakukan karena adanya dorongan untuk melakukan berbagai macam kebutuhan (Maslow, 1943 dalam Hasibuan 2007).

Hariandja (2007) menyatakan bahwa motivasi seseorang didukung oleh adanya motif atau pendorong. Motivasi ini dapat berbentuk motivasi internal dan eksternal. Motivasi internal merupakan motivasi yang terjadi karena adanya keinginan yang mendorong untuk memenuhi suatu kebutuhan dari dalam diri seseorang, hal ini disebabkan oleh karena adanya tuntutan fisik dan

psikologis yang muncul melalui mekanisme serta biologi manusia.

Dorongan dari dalam diri atau luar diri ibu untuk memberikan ASI pada bayinya, merupakan motivasi ibu dalam menyusui. Ibu memberikan ASI pada bayinya dipengaruhi oleh faktor motivasi. Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik (dari dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (dari luar diri). Pengalaman menyusui dapat mempengaruhi motivasi ibu dalam memberikan ASI. Faktor intrinsik yang dapat mempengaruhi motivasi adalah pemberian informasi dan pengetahuan untuk menyusui, sedang faktor ekstrinsik adalah dukungan keluarga dan petugas kesehatan. Stockdale (2007) menyatakan bahwa kurang pengetahuan dan dukungan dari petugas kesehatan berpengaruh terhadap motivasi ibu dalam pemberian ASI pada bayi

G. CARA MEMPERBANYAK PRODUKSI ASI

Terdapat beberapa cara untuk memperbanyak produksi ASI, diantaranya (<https://vitasi.net/tips-asi-banyak-dan-lancar/>):

1. Sering menyusui
2. Bergantian payudara ketika menyusui
3. Hindari menggunakan dot susu
4. Memompa ASI setelah menyusui
5. Membersihkan puting dan melakukan pemijatan
6. Menyusui setiap 2-3 jam sekali
7. Memompa ASI
8. *Skin to skin contact*
9. Kompres payudara
10. Makan banyak sayur (daun katuk, bayam, wortel, dll)
11. Memilih KB yang tepat untuk ibu menyusui
12. Minum air putih minimal 1000ml

H. KEBIJAKAN PEMERINTAH TENTANG ASI EKSKLUSIF

Untuk meningkatkan pemberian ASI, pemerintah mengeluarkan program peningkatan Pemberian ASI (PP-ASI) (Stranas, 2001).

Terdapat 7 pokok program strategi nasional PP-ASI untuk sektor terkait pemerintah, swasta dan LSM, yaitu:

1. Kebijakan dan legislasi
2. Pendidikan dan pelatihan
3. Komunikasi, Informasi dan edukasi
4. Pelayanan kesehatan
5. Pengembangan pelayanan sosial bagi tenaga kerja wanita
6. Partisipasi masyarakat
7. Riset

BAHAN BACAAN MODUL: POSITIVE SELF TALK

A. DEFINISI SELF TALK

Self talk merupakan percakapan dimana seseorang mengungkapkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah keyakinan serta memberikan penguatan kepada diri sendiri menurut Hackford and Schwenkmezger dalam (Murphy, 2007). *Self talk* adalah ungkapan seseorang secara verbal yang bertujuan untuk memberikan motivasi menurut Hall dalam (Murphy, 2007). *Positive self talk* dapat memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. *Positive self talk* digunakan sebagai teknik untuk memfokuskan seseorang pada masalah yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan di masa lalu dan fokus pada masa depan (Weinberg dalam Seyed Abbas, et all, 2012).

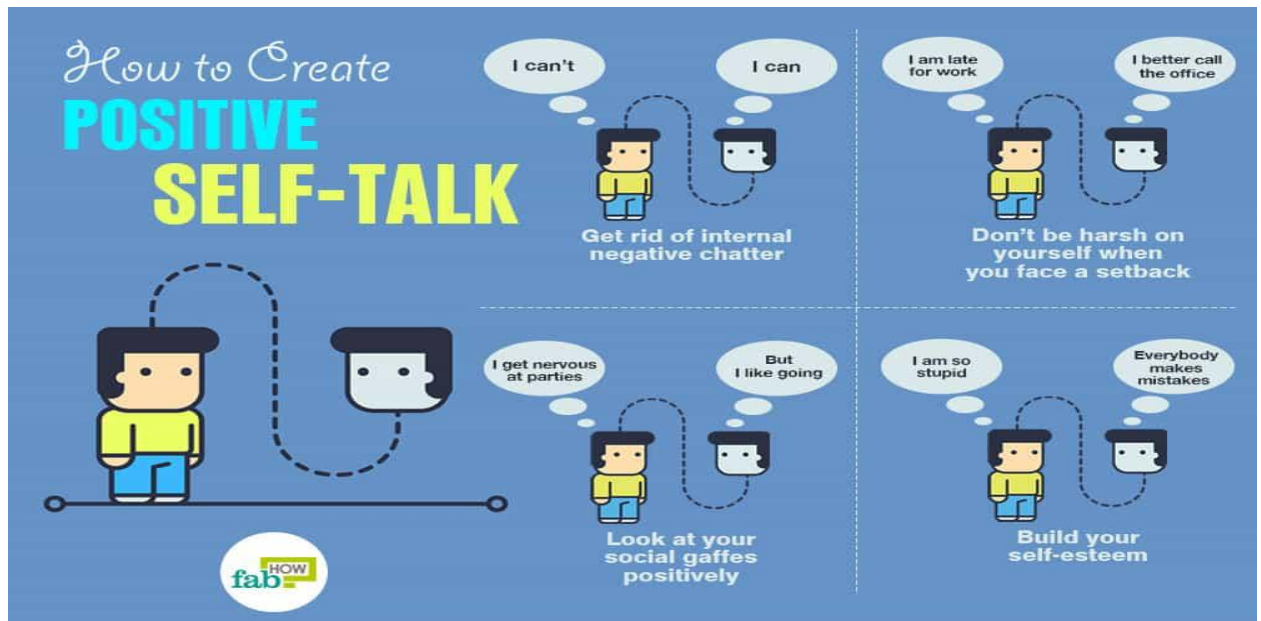
Seseorang yang memiliki *positive self talk* maka tidak akan mudah merasa putus asa dan akan tetap berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *Positive self talk* merupakan bicara kepada diri sendiri secara sadar tentang dirinya sendiri dan bertujuan untuk menguatkan diri sendiri, meningkatkan keyakinan dan motivasi diri sendiri.



B. HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM *POSITIVE SELF TALK*

Beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat pelaksanaan *Positive self talk* menurut Pearson (2001) adalah sebagai berikut:

1. Afirmasi/ *Positive self talk* menggunakan kata ganti orang misalnya "saya" atau "aku". Tujuannya adalah afirmasi berisi tujuan dan keinginan dari diri sendiri bukan orang lain
2. Afirmasi ditujukan pada saat ini/ sekarang. Misalnya "saya merasa sehat" kemudian diubah dalam bentuk afirmasi proses "semakin hari saya merasa semakin sehat"
3. Buat afirmasi yang realistis sehingga dapat diterima oleh pikiran. Misalnya "kontrol diri saya cukup baik" akan lebih realistis dibandingkan dengan "saya selalu dapat mengontrol diri saya setiap saat dan kapanpun".
4. Ucapkan afirmasi menggunakan kalimat positif. Misalnya "saya makan dengan makanan bergizi"
5. Buat kalimat afirmasi yang singkat dan dapat diingat. Seperti membuat slogan, karena slogan akan lebih diingat dibandingkan dengan kalimat biasa
6. Ulangi kalimat afirmasi sesering mungkin sehingga menjadi suatu kebiasaan atau rutinitas (dilakukan saat bangun tidur, akan tidur, setiap menyusui bayi, dalam kondisi yang tenang dan nyaman)



C. TEKNIK *POSITIVE SELF TALK*

1. Menemukan sisi positif dari diri sendiri, kemudian membayangkan dan serta merubah sisi negatif menjadi positif.
2. Berhenti menyalahkan diri sendiri, tidak mengingat kegagalan dimasa lalu agar tidak mempengaruhi sikap.
3. Berbicara pada diri sendiri secara rutin, sepanjang hari untuk selalu mengevaluasi apa yang telah dilakukan
4. Memberi senyuman pada diri sendiri, bahkan akan lebih baik jika bisa mengisi hari dengan tertawa. Terutama ketika merasa stress kemudian melatih diri untuk tertawa akan membuat tekanan menjadi lebih ringan.
5. Berinteraksi dengan orang yang memiliki optimisme/ berhasil, karena mereka akan mendukung dan selalu membantu untuk percaya pada kemampuan diri sendiri. Jika sudah berhasil memiliki energi positif, maka akan lebih rileks.

D. PROSEDUR PELAKSANAAN *POSITIVE SELF TALK*

Self talk mengajarkan kepada seseorang untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan perilaku diciptakan dan diucapkan oleh diri mereka sendiri. Prosedur pelaksanaan *positive self talk* menurut Gantia K., Eka W. (2011) adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan *positive self talk* dilakukan selama 1 minggu.
2. Waktu: *Positive self talk* dilakukan ketika bangun tidur, akan tidur dan ketika menyusui bayinya.
3. Tempat: tempat yang dirasa nyaman, sepi oleh ibu menyusui, sehingga ibu dapat melakukan kegiatan dengan sepenuhnya tanpa didampingi oleh siapapun.
4. Posisi: duduk rileks, santai, posisi yang nyaman bagi ibu menyusui
5. Suasana mendukung: mainkan musik yang lembut sehingga membuat ibu menjadi rileks (musik klasik)
6. *Positive self talk*:
 - a. Buatlah daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menggambarkan tentang kemampuan diri ibu.
Contoh: Saya mampu merawat bayi saya
 - b. Tahap 1:
Lakukan afirmasi, tariklah nafas yang dalam dan keluarkan perlahan sehingga membuat otot-otot menjadi santai dan rileks. Jika sudah, katakanlah dalam hati atau berteriak "SAYA BERHARGA". "SAYA HEBAT". "SAYA SEMANGAT". "SAYA BAHAGIA". "SAYA DIBUTUHKAN". "SAYA MAMPU".
Katakan sebanyak 5 kali dengan penuh penghayatan dan semangat.
 - c. Tahap 2:
Katakan pada diri sendiri:
"nafas saya rileks dan tanpa tenaga. Detak jantung saya pelan dan teratur. Otot-otot saya rileks dan hangat. Saya rileks sekarang. Saya tenang, dan saya mengendalikan badan saya sekarang".
Saya percaya saya mampu menyusui bayi saya, saya bangga dengan diri saya.
Saya sangat berharga, saya dibutuhkan oleh orang-orang disekitar saya, bayi saya membutuhkan peran saya
Saya sangat bersyukur, saya sangat merasa bahagia

memiliki bayi yang sehat. Saya sangat mencintai bayi saya

Saya berikan yang terbaik dari saya untuk bayi saya,

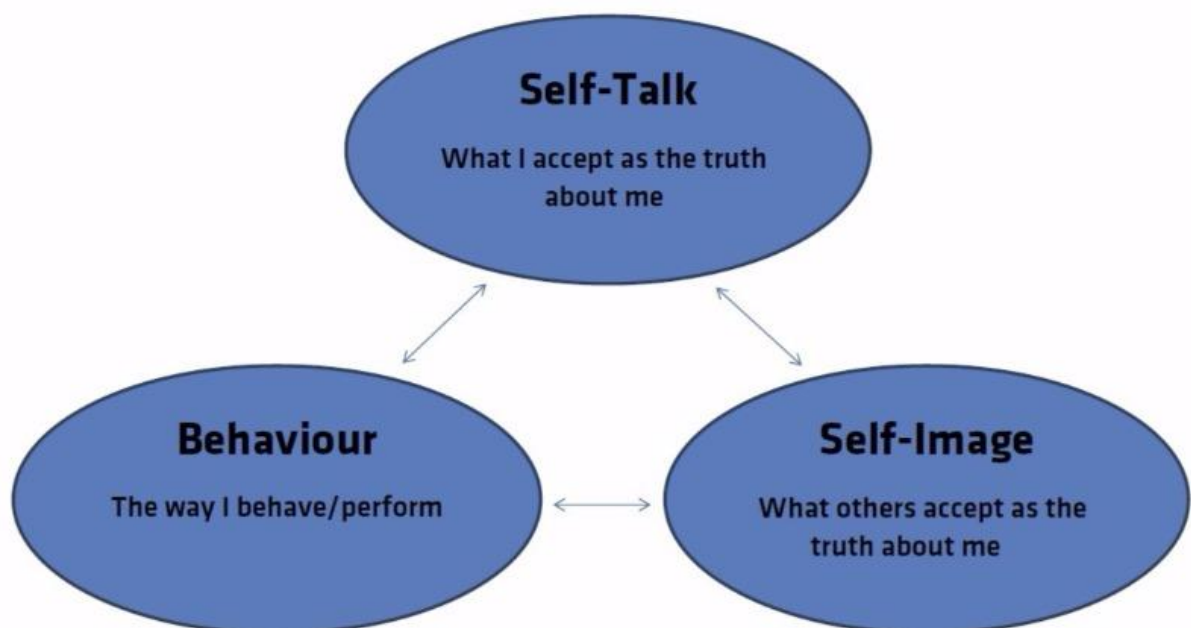
saya berikan ASI untuk bayi saya

Saya mampu memberikan ASI untuk bayi saya, saya seorang ibu yang baik

Saya berhasil memberikan ASI untuk bayi saya, saya bangga dengan diri saya

7. Pengulangan kalimat-kalimat tentang pemikiran positif dilakukan berulang-ulang sesuai dengan waktu yang telah ditentukan
8. Catat waktu setelah melakukan *positive self talk*
9. Pengulangan kalimat sesuai dengan kondisi yang dialami ibu

Self-Talk Cycle



E. POSITIVE SELF TALK PADA IBU MENYUSUI

Ibu yang mempersepsikan menyusui sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan (negatif) dan dalam pikiran ibu secara tidak sadar. Proses ini merupakan proses kognitif yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menimbulkan *negative self-talk*. *Negative self-talk*

merupakan penilaian terhadap sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan sehingga seseorang mengalami emosi-emosi yang tidak menyenangkan (negatif) seperti takut, khawatir, malu, cemas, marah, merasa disakiti, dan emosi negatif lain. *Negative self-talk* ini juga akan mempengaruhi keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui.

Kognitif seseorang, didefinisikan sebagai *self talk* (*self statement* atau pemikiran otomatis) yaitu apa yang seseorang katakan pada diri sendiri ketika mereka berpikir, mempercayai, dan menginterpretasikan sesuatu menurut Carlos Castaneda (dalam Spielger, 1983). *Self talk* juga didefinisikan sebagai kognitif yang merefleksikan tentang perkataan orang lain pada dirinya sendiri, mengekspresikan pemikiran dan keyakinan tentang dirinya sendiri dan hubungan dengan orang lain (Ester Calvete dan Olga Cardenoso dalam "*Self Talk in Adolescent: Dimensions, States of Mind and Psychological Maladjustment*").

Kondisi proses menyusui, kata-kata negatif yang ada dalam pikiran ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu sehingga mengakibatkan berkurangnya produksi hormon oksitosin sebagai hormon yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kejadian tersebut mengakibatkan ASI yang keluar sedikit sehingga menyebabkan payudara menjadi bengkak, dan ibu mengalami kendala dalam menyusui. Hal ini dapat menurunkan keyakinan diri ibu untuk dapat memberikan ASI untuk bayinya.

Negative self-talk dapat diubah menjadi *positive self-talk* melalui latihan-latihan. *Positive Self-Talk* dilakukan untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif yang muncul. *Positive self-talk* merupakan metode penanganan untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif dengan proses latihan yang cukup mudah dan relatif singkat serta dapat digunakan klien diberbagai situasi yang mengalami atau mempunyai *negative self-talk*.

Beberapa penelitian yang dilakukan terkait *positive self-talk* diantaranya adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Donald Meichenbaum (1979) yang menyatakan bahwa *self talk* memiliki efek dalam mengubah perasaan dan perilaku seseorang. Bloch (2003) juga menyatakan bahwa *positive self-talk* dapat digunakan pada individu dengan tingkat keyakinan diri rendah terhadap kemampuan yang dimilikinya, dengan melakukan pengulangan kata-kata positif dalam latihan *positive self-talk* yang merupakan kebalikan dari *negatif self talk*.



PROSEDUR PIJAT OKSITOSIN

1. Jelaskan posisi ibu duduk nyaman dengan bersandar kedepan pada sebuah meja atau topangan dengan cara melipat lengan diatas meja
2. Letakkan kepala diatas lengan
3. Lepaskan bra dan baju
4. Sebelum memijat beri telapak tangan dengan baby oil agar licin
5. Kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan
6. Lakukan pijatan dari bagian tulang yang menonjol di tengkuk turun sedikit kebawah kurang lebih dua ruas jari kemudian geser tangan kekanan kekiri
7. lakukan pemijatan di sepanjang kedua sisi tulang belakang memakai ibu jari (bisa juga memijat dengan menggunakan kepalan tangan)
8. Lakukan pemijatan dengan gerakan memutar, lakukan perlahan ke arah bawah hingga batas garis bra
9. Lalu tekan agak kuat yang membentuk gerakan melingkar kecil menggunakan kedua ibu jari
10. Pijat selama 3 menit dan ulang sebanyak 3 kali



PROSEDUR MEMERAH ASIP SECARA MANUAL

1. Cuci kedua tangan sebelum memerah ASI
2. Siapkan wadah untuk menampung ASI, letakkan di bawah payudara
3. Letakkan jari tangan di payudara, ibu jari di bagian atas aerola dan jari yang lain di bawah aerola
4. Lakukan gerakan mengurut ke arah puting hingga ASI keluar
5. Tampung ASI dalam wadah yang sudah disiapkan
6. Geser posisi jari sesuai arah jarum jam sambil terus memerah
7. Bila ibu ingin memerah kedua payudara, lakukan bergantian setiap 3-5 menit sampai kedua payudara kosong



PROSEDUR CARA MEMERAH ASIP DENGAN BANTUAN ALAT POMPA ASI

1. Buatlah jadwal rutin memompa ASI disela aktivitas
2. Cuci tangan dengan menggunakan sabun
3. Pastikan semua alat yang akan digunakan untuk memompa sudah bersih
4. Cobalah beberapa menit untuk memijat sebelum memompa ASI. Mulailah pada bagian ketiak dengan menggunakan ujung jari tangan berlawanan arah, Anda dapat membuat lingkaran kecil di jaringan payudara pada satu tempat. Kemudian pindahkan tangan Anda sedikit demi sedikit dan melakukannya lagi pada bagian lainnya. Anda dapat memulai pada bagian sekitar payudara dan secara bertahap ke arah areola dalam pola spiral.
5. Buat pikiran ibu tenang dan rileks, dengan mendengarkan musik klasik atau

dapat juga dengan menggunakan perlengkapan bayi ibu, sehingga ibu merasa nyaman

6. Minum beberapa gelas air sebelum memompa ASI
7. Perah ASI dengan menggunakan alat perah, pastikan bahwa puting tidak bergesekan dengan flange saat memompa. Memompa kedua payudara, salah satu tips memompa payudara biasanya menghasilkan lebih banyak susu. Kadar prolaktin dalam darah juga lebih tinggi ketika ibu memompa kedua payudara secara bersamaan.



PROSEDUR PENYIMPANAN ASI PERAH

1. Perah ASI dengan perlengkapan yang steril sehingga bisa mengurangi resiko ASI yang tersimpan terkena bakteri. Jika ibu menggunakan pompa ASI maka bersihkan pompa sebelum dipakai, dan jangan lupa untuk membersihkan tangan sebelum pemerahan ASI.



2. Perhatikan apakah botol untuk menyimpan ASI sudah bersih atau belum. Sebaiknya sterilkan botol penyimpan ASI sebelum dipakai. Ibu bisa menggunakan alat khusus untuk mensterilkan botol ASI atau dengan merendam botol menggunakan air hangat.
3. Hindari menggunakan botol ASI yang sudah terkontaminasi dengan sabun atau mengandung aroma sabun yang kuat.



4. ASI yang dimasukkan ke dalam botol tidak boleh mencapai batas atas botol ASI. Ibu bisa mengisi ASI setidaknya berjarak 1 – 2 cm dari ruang atas botol ASI. Ruang ini sangat penting untuk memperluas ruangan ASI ketika membeku.



5. Jika ibu menggunakan botol sekali pakai atau kantong plastik ASI sekali pakai, maka jangan pernah menggunakannya secara berulang. Penggunaan ulang bisa menyebabkan botol atau kantong plastik bocor sehingga ASI terkena kontaminasi.



6. Berikan tanggal dan jadwal pemakaian pada label botol atau kantong plastik penyimpanan ASI. Cara ini akan memudahkan ibu saat akan memilih ASI perah yang akan disimpan.



Penyimpanan ASI Perah:

ASI	Suhu Ruangan	Lemari Es / Kulkas	Freezer
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	ASI matang: 24 jam dalam suhu 15°C 10 jam dalam suhu 19-22°C 4-6 jam dalam suhu 25°C	3-8 hari dengan suhu 0-4°C. Jangan simpan di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas – paling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	3-4 bulan dalam freezer 2 pintu. 6-12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin (<18°C)
ASIP beku—dicairkan dalam lemari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASIP berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASIP berikutnya	JANGAN masukkan kembali dalam freezer
ASIP yang sudah mulai diminum oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

Tempat ASI perah:



PROSEDUR CARA MENYAJIKAN ASI PERAH

1. Keluarkan ASI yang disimpan ke lemari es dengan suhu yang lebih besar. Cara ini akan membantu melelehkan ASI beku tanpa merusak antibodi dalam ASI dan menjaga kesegaran ASI. Dalam waktu 1 jam maka ASI sudah bisa diberikan pada bayi. Bayi Anda juga tidak akan terkena resiko akibat ASI yang terpapar bakteri dari udara luar.
2. Keluarkan ASI dari lemari es atau freezer ke suhu ruangan. Cara ini juga akan membantu melelehkan ASI yang beku atau ASI yang dingin.
3. Goyangkan botol ASI sebelum diberikan pada bayi. Cara ini akan membantu agar lapisan atas dan lapisan bawah ASI bercampur dengan baik, tanpa merusak struktur ASI perah yang sudah disimpan.
4. Jangan mengaduk atau mengocok ASI yang baru saja dicairkan, karena cara ini bisa merusak kekentalan dan nutrisi dalam ASI.
5. Jangan memanaskan ASI yang sudah disimpan dalam lemari es atau freezer baik dengan cara mendidihkan atau menggunakan microwave. Mendidihkan ASI atau memanaskan ASI akan merusak kandungan nutrisi ASI baik untuk vitamin, mineral, enzim dan zat antibodi yang terkandung dalam ASI.
6. Anda juga bisa mencairkan ASI beku dengan merendam bagian bawah botol ASI dengan air hangat selama 10 – 20 menit. Ini cara yang lebih cepat untuk membuat ASI kembali pada suhu ruangan. Tapi hanya bisa dilakukan untuk ASI yang sudah dikeluarkan dalam kulkas dengan suhu hangat selama kurang lebih 24 jam. Dan cara ini tidak boleh dilakukan untuk ASI yang sudah dibekukan dalam freezer.
7. Jangan pernah memberikan ASI yang sudah disimpan, dicairkan dalam suhu ruangan dan diminum bayi kembali. Memberikan ASI berulang yang sudah disimpan bisa menyebabkan bayi Anda sakit karena kontaminasi bakteri yang berasal dari mulut bayi

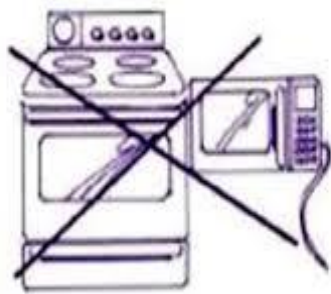
Keluarkan dari freezer,
pindahkan pada suhu kulkas



Keluarkan dari kulkas,
pindahkan pada suhu ruangan



Jangan gunakan microwave
untuk memanaskan ASI



Jangan dicairkan / dipanaskan
dengan oven / microwave

Rendam ASI dalam mangkok
berisi air hangat



CARA MEMBERSIHKAN BOTOL ASI

1. Cuciltangan Anda degan sabun hingga bersih sebelum mencuci botol susu bayi.



2. Lepaskan seluruh bagian dari botol susu dan tuangkan sedikit cairan pembersih pada setiap bagian botol susu. Kemudian tambahkan sedikit air agar mempermudah proses pencucian ini. perlu diketahui bahwa cairan pembersih yang digunakan adalah cairan pembersih khusus.



3. Bersihkan botol, dimulai dari membersihkan bagian dasar botol susu dengan menggunakan sikat yang berbulu halus, dengan gerakan yang memutar. Kemudian bersihkan sisi- sisi botol dengan menggerakkan sikat dengan gerakan naik- turun. Kemudian lanjutkan dengan membersihkan bagian bibir botol. Jika diperlukan, gunakan sikat kecil yang dapat menjangkau setiap celah dari tutup botol agar bisa lebih detail dan terjangkau semua secara penuh.



4. Setelah selesai membersihkan bagian badan botol, selanjutnya bisa dilanjutkan dengan membersihkan bagian dot. Untuk membersihkan bagian dot ini gunakanlah sikat yang kecil agar dapat menjangkau seluruh bagian dari gelang dot ini, terutama di bagian dalam dot yang yang terkadang sering terlupakan. Lalu, bersihkan dot dengan sikat yang sama. Pada tahap ini pastikan tidak ada bekas atau sisa susu yang tertinggal. Karena sisa susu akan mendatangkan bakteri.



5. Cucilah bagian tutup botol dengan menggunakan spon pembersih hingga bagian- bagian dalam dari tutup botol tersebut.
6. Bilas hingga bersih semua bagian botol yang sudah diberi sabun tadi dengan menggunakan air keran yang mengalir. Ingat, jangan biasakan membilas dengan cara merendam botol di dalam air pada wadah tertentu. Karena hal tersebut akan menyebabkan kotoran akan menempel lagi di botol yang sudah dibersihkan.



7. Sterilkan botol dengan cara mendidihkan air dalam panci, kemudian matikan api dan diamkan setiap bagian botol di dalam panci selama kurang lebih 15 menit. Untuk hasil yang maksimal, gunakan air mineral sebagai air rebusan. Hal dikarenakan kualitas air keran di setiap rumah berbeda- beda, sehingga lebih baik menggunakan air mineral. Atau bisa juga menggunakan alat sterilisator untuk mendapatkan air yang bersih.

Sterilisasi dengan air mendidih



Sterilisasi dengan menggunakan alat



8. Setelah proses pensterilan selesai angkat botol susu dengan menggunakan penjepit kemudian tiriskan. Setelah itu keringkan botol beserta kelengkapannya dengan menggunakan handuk yang bersih. Atau sediakan lap khusus untuk membersihkan botol susu. Akan lebih baik jika lap pembersih untuk botol susu dibedakan dengan lap- lap lainnya. Kemudian simpanlan botol dalam wadah plastik bersih.Jangan biarkan botol terendam terlalu lama di dalam panci, apalagi jika airnya kembali dingin. Karena hal ini

akan membuat proses pensterilan menjadi sia- sia atau tidak ada gunanya. Kuman- kuman akan kembali menempel pada botol ini.



9. Simpan botol yang sudah bersih ke tempat yang bersih, dengan tidak mudah ditemukan debu diantara botol- botol tersebut. Hal ini agar botol lebih awet kebersihannya.



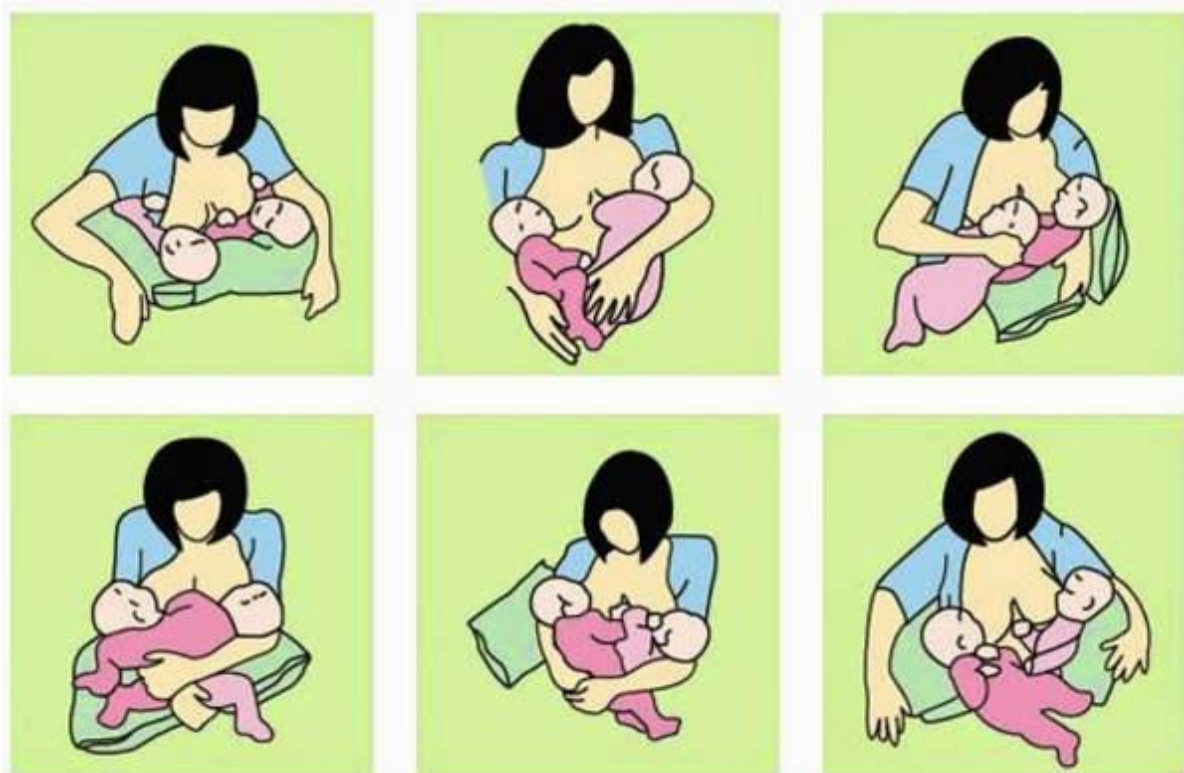
PROSEDUR TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

1. Mencuci tangan dengan menggunakan sabun
2. Mengoleskan ASI pada areola sebelum menyusui
3. Memposisikan posisi yang nyaman saat menyusui (duduk tegak, santai, nyaman, tidur)
4. Posisikan bayi:
 - a. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada telapak tangan
 - b. Satu tangan bayi berada di belakang badan ibu, satu tangan didepan
 - c. Perut bayi menempel pada perut ibu
 - d. Kepala bayi menghadap payudara
 - e. Telinga bayi dan lengan terletak dalam satu garis lurus
5. Sangga payudara dengan 4 jari, ibu jari berada di atas untuk mengarahkan puting, membentuk huruf C, jangan menekan puting.
6. Sentuh sudut mulut/pipi bayi dengan puting atau jari kelingking
7. Dekatkan kepala bayi ke payudara ibu, puting dan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi
8. Menatap bayi dan menyusui bayi dengan penuh kasih sayang
9. Jika ingin melepas, cara melepas isapan bayi (jari kelingking dimasukkan ke sudut mulut atau menekan dagu)
10. Sendawakan bayi dengan cara bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, punggung ditepuk perlahan atau bayi ditengkurapkan di pangkuan ibu kemudian punggung ditepuk
11. Ibu menyusui dengan payudara kanan dan kiri secara bergantian (pindah ketika payudara sebelah sudah kosong dan menyusui kembali dengan payudara yang terakhir diberikan)

Teknik menyusui:



Teknik Menyusui 2 bayi:



Teknik menyendawakan bayi:



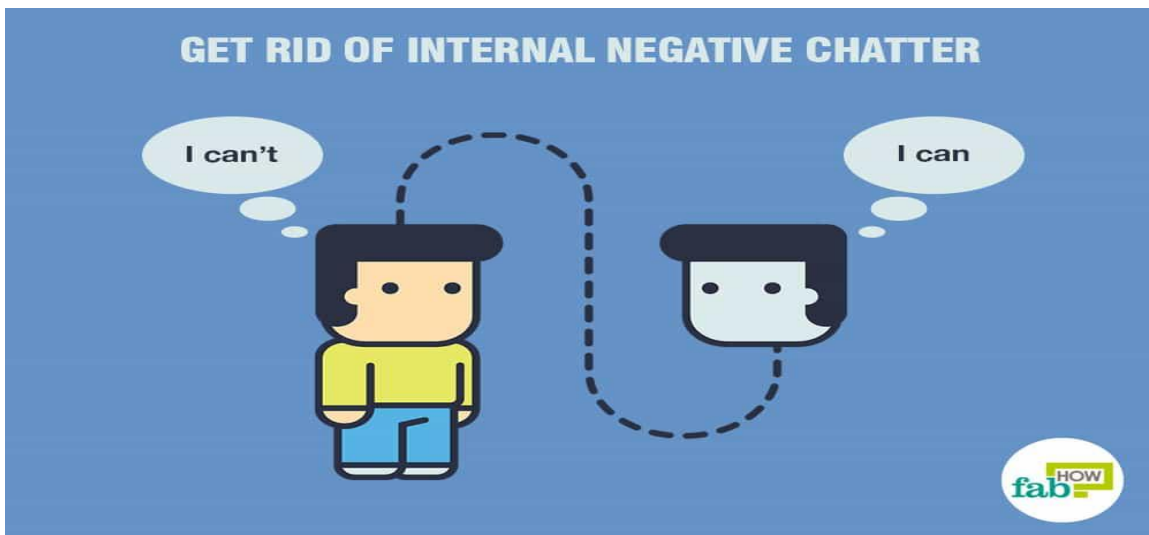
Teknik perlekatan:



PROSEDUR PELAKSANAAN *POSITIVE SELF TALK*

1. Posisi ibu rileks, santai, nyaman
2. Dengarkan musik klasik untuk membuat ibu menjadi lebih rileks
3. Buat daftar pernyataan positif yang menggambarkan tentang kemampuan diri ibu. Contoh: Saya mampu merawat bayi saya
4. Lakukan afirmasi, tariklah nafas yang dalam dan keluarkan perlahan sehingga membuat otot-otot menjadi santai dan rileks. Jika sudah, katakanlah dalam hati atau berteriak "MULAI SAAT INI SAYA BERTHARGA". "MULAI SAAT INI SAYA HEBAT". "MULAI SAAT INI SAYA SEMANGAT". "MULAI SAAT INI SAYA BAHAGIA". "MULAI SAAT INI SAYA DIBUTUHKAN". "MULAI SAAT INI SAYA MAMPU". Katakan sebanyak 5 kali
5. Katakan pada diri sendiri:
Mulai saat ini saya percaya saya mampu menyusui bayi saya, saya bangga dengan diri saya.
Mulai saat ini saya sangat berharga, saya dibutuhkan oleh orang-orang disekitar saya, bayi saya membutuhkan peran saya
Mulai saat ini saya sangat bersyukur, saya sangat merasa bahagia memiliki bayi yang sehat. Saya sangat mencintai bayi saya
Mulai saat ini saya berikan yang terbaik dari saya untuk bayi saya, saya berikan ASI untuk bayi saya
Mulai saat ini saya mampu memberikan ASI untuk bayi saya, saya seorang ibu yang baik
Mulai saat ini saya berhasil memberikan ASI untuk bayi saya, saya bangga dengan diri saya
6. Lakukan pengulangan kalimat-kalimat tentang pemikiran positif
7. Lakukan latihan *Positive self talk* dilakukan ketika bangun tidur, akan tidur dan ketika menyusui bayi
8. Catat waktu setelah melakukan *positive self talk*

Catatan: kata dan kalimat yang diucapkan berdasar dengan kondisi ibu (tidak terpaku pada prosedur).



**PELAKSANAAN EDUKASI
 TENTANG EDUKASI MANAJEMEN LAKTASI**

No	Materi	Waktu	Pelaksana
1	Pre test	1x30 menit	responden
2	<ul style="list-style-type: none"> • Konsep ASI • Keuntungan dan Manfaat Pemberian ASI • Posisi dan Teknik Menyusui yang Benar • Pentingnya Dukungan pada Ibu Menyusui • Kebijakan Pemerintah tentang pemberian ASI 	2x 60 menit	Peneliti
3	<ul style="list-style-type: none"> • Keyakinan Diri Ibu untuk Dapat Memberikan ASI • Motivasi Ibu untuk Dapat Memberikan ASI 	1x 60 menit	Peneliti
4	<ul style="list-style-type: none"> • Cara Memperbanyak Produksi ASI • Pijat Oksitosin • Cara Memerah ASI • Cara Menyimpan ASI • Tempat penyimpanan ASIP 	1x 60 menit	Peneliti
5	<ul style="list-style-type: none"> • Cara Memperbanyak Produksi ASI • Pijat Oksitosin • Cara Memerah ASI • Cara Menyimpan ASI 	1x 60 menit (praktek/ demonstrasi)	Peneliti
6	Redemonstrasi	1x 60 menit	Peneliti dan Responden

PELAKSANAAN LATIHAN
POSITIVE SELF TALK

No	Materi	Waktu	Pelaksana
1	Pre test	1x30 menit	responden
2	<ul style="list-style-type: none">• Definisi <i>self talk</i>• Bentuk-bentuk <i>self talk</i>• Manfaat <i>positive self talk</i>	1x 60 menit	Peneliti
3	<ul style="list-style-type: none">• Hal yang perlu diperhatikan dalam <i>positive self talk</i>• Teknik <i>positive self talk</i>• Prosedur <i>positive self talk</i>	2x 60 menit	Peneliti
4	<ul style="list-style-type: none">• Latihan <i>positive self talk</i> pada ibu menyusui	1x 60 menit (demonstrasi)	Peneliti
5	Redemonstrasi	1x 60 menit	Peneliti dan Responden
6	Latihan <i>positive self talk</i> secara mandiri di rumah	1 minggu	Responden

