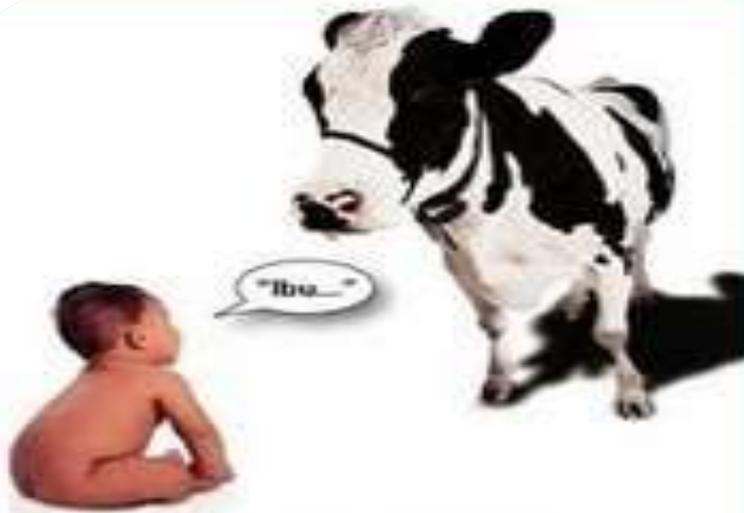


5. GIZI IBU MENYUSUI

- Prinsip Gizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui
- Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Ibu Menyusui

Tim Dosen Pengampu Matkul Gizi D-3 Kebidanan SV UNS



JODOHNYA BAYI YA ASI.

LINDUNGI HAK BAYI MENDAPATKAN ASI.

- Langkah-langkah:
1. Mengetahui hak-hak ibu dan bayi dalam menyusui.
 2. Mengetahui cara menyusui yang benar.
 3. Mengetahui cara mengatasi masalah menyusui.
 4. Mengetahui cara mengatasi masalah menyusui.
 5. Mengetahui cara mengatasi masalah menyusui.

ASI terbaik untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak.



Berikan manfaat ASI sejak 1 jam pertama.

Regenerasi sel-sel otak baru sehingga bayi ASI. Selain dapat mengurangi 20% kematian bayi juga mengurangi risiko pertumbuhan otak.

It's all about the baby!



The baby killer



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI IBU MENYUSUI

1. Status Gizi Saat Kehamilan
2. Kecukupan Asupan di masa menyusui
3. Pengetahuan Gizi Ibu
4. Tingkat Sosial Ekonomi Ibu
5. Pantangan Makanan/Budaya

FAKTOR MEMPENGARUHI KUALITAS & PRODUKSI ASI



1. Status gizi
2. Asupan Zat Gizi
3. Kecukupan gizi selama hamil (Cadangan energi)
4. Frekuensi Menyusui
5. Konsumsi vitamin (jika perlu)
6. Konsumsi lactagogue
7. Stress

1. Pelekatan bayi pada payudara
2. Frekuensi menyusu
3. BB bayi

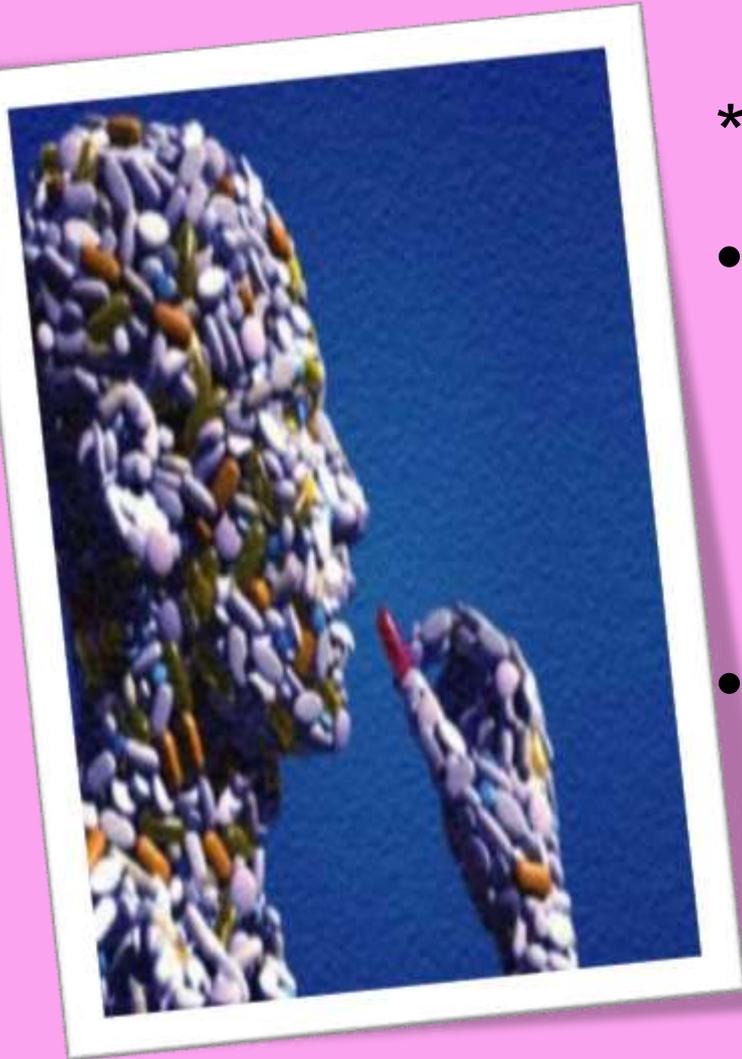
Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

**Ibu Merokok

- Mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin karena merokok akan menstimulasi hormon adrenalin dimana adrenalin menghambat pelepasan hormon oksitosin.
- Demikian juga alkohol menghambat oksitosin



Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI



***Pil kontrasepsi

- Pil kontrasepsi (kombinasi estrogen dan progestin)
→ penurunan vol dan durasi ASI,
- Bila hanya mengandung progestin maka tdk ada dampak utk vol ASI

FAKTOR MEMPENGARUHI KUALITAS dan PRODUKSI ASI

1. Ibu harus mengkonsumsi makanan beraneka ragam
2. Ibu harus lebih banyak istirahat dan rileks saat menyusui
3. Ibu hrs sll dekat dg bayinya, dan sering lakukan kontak kulit (*Bonding*)
4. Membiarkan bayi lebih sering menyusu
5. Pastikan bayi melekat dengan benar pada payudara
6. Menyusui lebih sering dimalam hari

Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui



Berdasarkan AKG, 2004 :

1. Tambahan kalori ibu menyusui 0 – 6 bln pertama : 500 kkal, Protein 17 gr unt produksi ASI
100 CC ASI mengandung 67-77 kkal & 1,2 gr Protein
2. 6 bulan kedua , 550 kkal, protein 17 g.

Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui

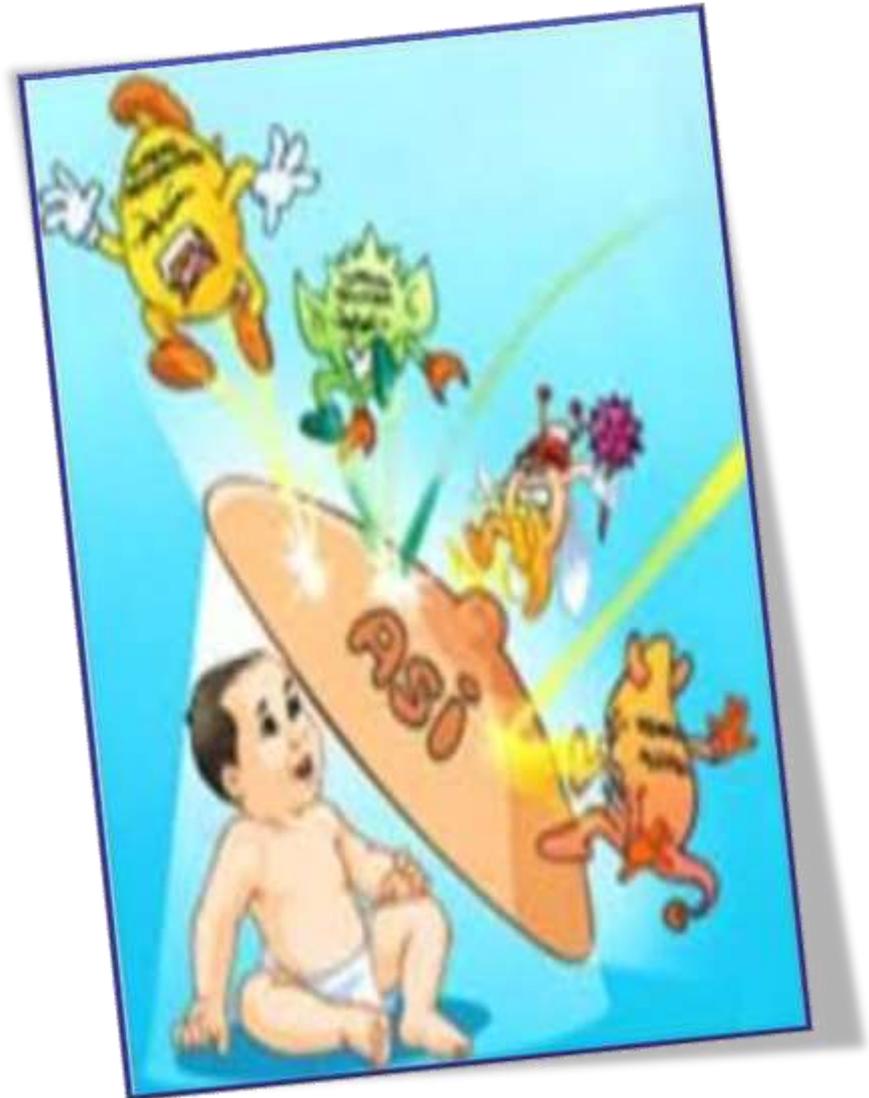
1. Berdasarkan AKG, 2012 :

Tambahan kalori ibu menyusui 0 – 6 bln pertama : 330 kkal, Protein 17 gr untuk produksi ASI

Tambahan Kalori ibu menyusui 6 bulan ke dua : 400 Kal, protein 17 gr.

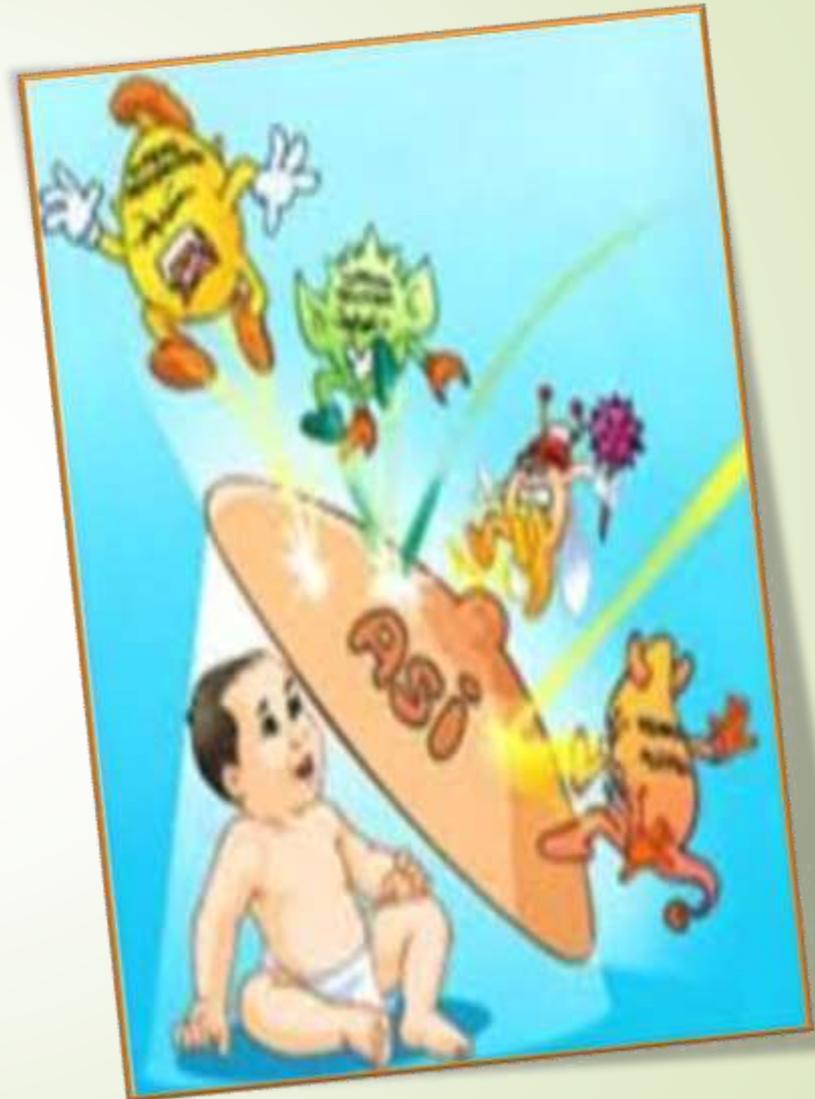
PRODUKSI ASI

- Produksi ASI/hr rata-rata 850 cc = 600 kkal
- Kira-kira 85 Kalori diperlukan oleh ibu menyusui untuk tiap 100 ml air susu yang dihasilkan (Nugroho, 2011)



PRODUKSI ASI

- ASI Mature → volumenya berkisar antara 300-850 ml/hr
- Volume ASI th I adalah 400-700 ml/24 jam
- Volume ASI th II 200-400 ml/24 jam
- Sesudahnya 200 ml/24 jam



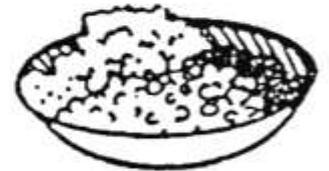
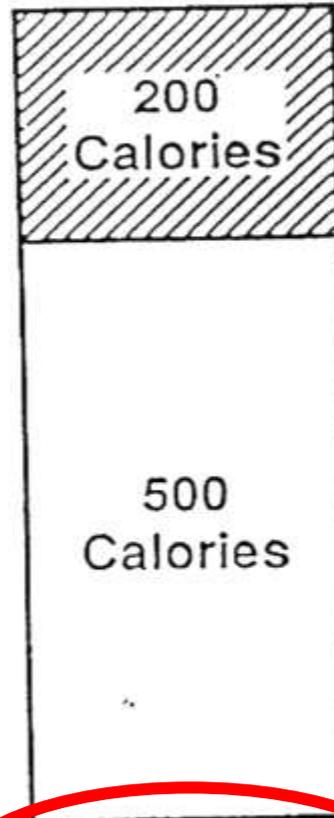
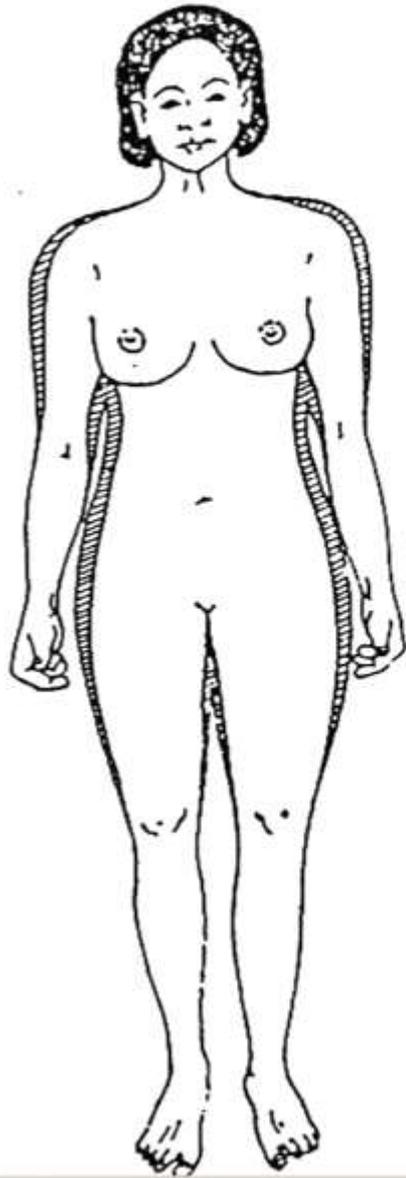
PRODUKSI ASI

- Tiap 100 cc ASI berkemampuan memasok 67-77 kkal
- Efisiensi konversi energi yang terkandung dalam makanan menjadi energi susu sebesar 80% dengan kisaran 76-94%.
- Diperkirakan besaran energi yang diperlukan untuk menghasilkan 100 cc susu yaitu sekitar 85 kkal.
- Jika jumlah produksi ASI 850 ml maka berarti mengandung 600 kkal.

Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui

1. Kebutuhan selama menyusui lebih besar dibanding saat hamil.
2. Selama hamil ibu menyimpan lemak 3 – 4 kg dan dipergunakan utk suplay energi selama selam 3 – 4 bln menyusui

SUMBER ENERGI PADA ASI



700 Calories

GIZI IBU

Kebutuhan membuat ASI sekitar 700 Kal.
Ibu dengan status gizi baik → memerlukan 200 Kal utk pembuatan ASI dari cadangan lemak Ibu, dan sekitar 500 Kal diperoleh dari makanan yg ibu makan selama menyusui.

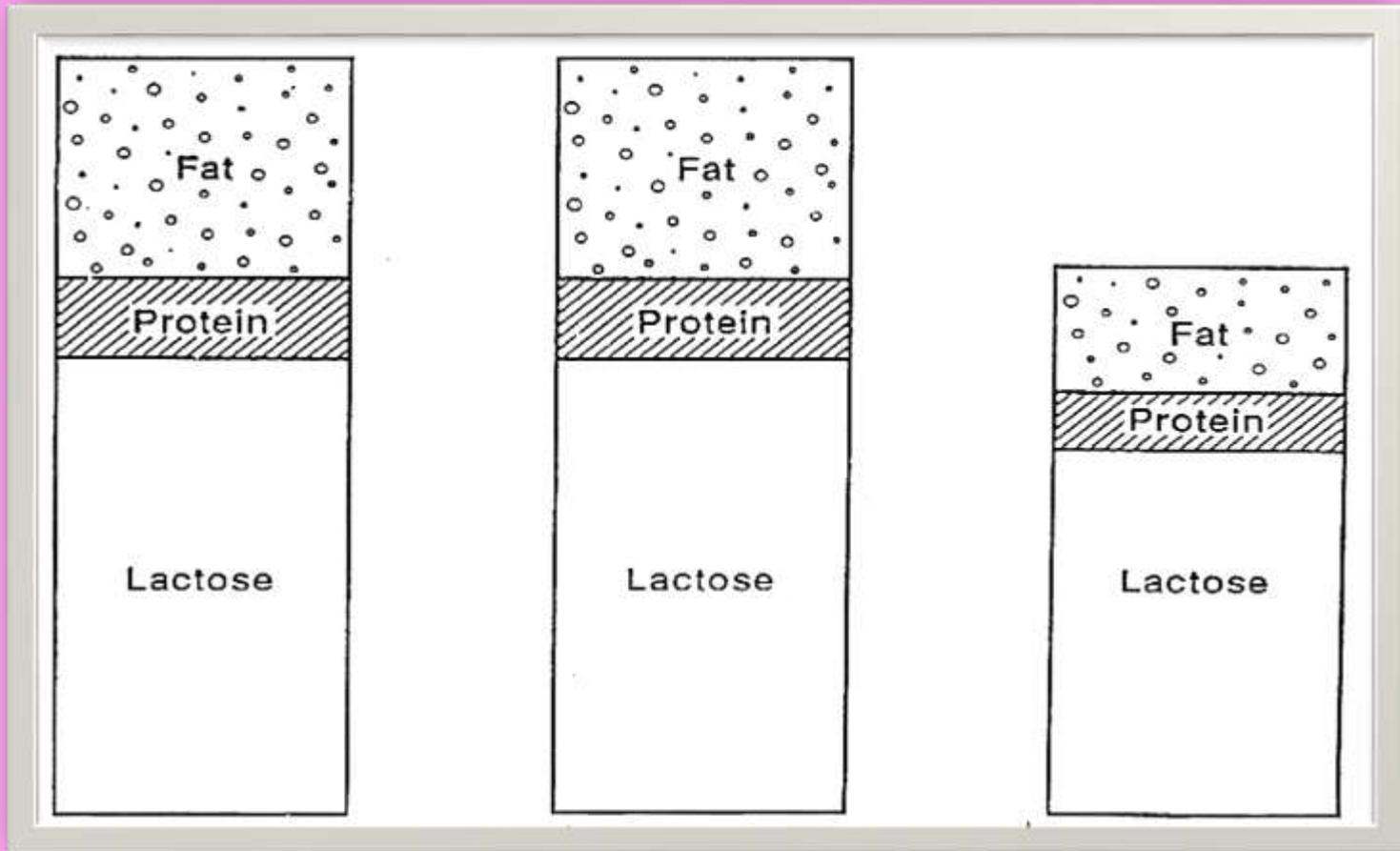


Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui

1. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 Kal/hr utk 6 bln pertama dan 510 Kal/hr selama 6 bln kedua utk menghasilkan jlh susu normal.
2. Rata-rata ibu menyusui hrs mengkonsumsi 2300-2700 Kal /hr

Kelompok Umur	TB (cm)	BB (kg)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Perempuan								
10-12 th	145	36	2000	52	70	270	28	1800
13-15 th	155	46	2150	60	70	300	30	2000
16-18 th	157	50	2150	58	70	300	30	2100
19-29 th	159	54	2250	58	75	320	32	2300
30-49 th	159	55	2100	58	60	300	30	2300
50-64 th	159	55	1900	57	50	280	26	2300
65-79 th	159	54	1500	57	40	250	21	1600
80+ th	159	53	1400	55	40	220	20	1500
Menyusui								
6 bl pertama			+330	+17	+11	+45	0	+800
6 bl kedua			+400	+17	+13	+55	0	+500

Pengaruh gizi ibu pada produksi ASI



Gizi Baik

**Kurang Gizi
Sedang**

**Kurang Gizi
Berat**

- Ibu berstatus gizi kurang → produksi ASI tetap ckp dan kualitasnya ckp bagus.
- Ibu yg menderita gizi buruk → Produksi Asi menurun.
- Ibu berstatus gizi buruk → akan memproduksi 500 ml ASI jika bayi sering menyusu.
- Ibu berstatus gizi buruk → ASI krg mengandung lemak dan bbrp vit dibanding ASI dari ibu ber SG baik.

Prinsip Gizi Bagi Ibu Menyusui

- Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi.
- Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan.
- Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

PRINSIP GIZI IBU MENYUSUI

- ❑ Ibu menyusui harus mengkonsumsi makanan beraneka ragam.
- ❑ Jika ibu mengkonsumsi aneka ragam makanan → tambahan protein, vitamin dan mineral akan tersedia secara otomatis.
- ❑ Pemberian suplemen vitamin sebaiknya hanya untuk ibu. Tujuan → memperbaiki keadaan gizi ibu, dan memastikan kecukupan kandungan vitamin dalam ASI-nya.

PRINSIP GIZI IBU MENYUSUI

- ✓ Kadar air dalam ASI sekitar 88%.
- ✓ Ibu menyusui dianjurkan untuk minum → 2-2,5 lt/hr.
- ✓ Konsumsi Buah/sari buah maka kebutuhan air dan vitamin bisa terpenuhi.
- ✓ WHO menyatakan bahwa produksi ASI yg ckp sekitar 850 cc/hr.

PESAN GIZI SEIMBANG IBU MENYUSUI

1. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak
2. Minumlah air putih yang lebih banyak
3. Batasi minum kopi



JUMLAH BAHAN MAKANAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Tdk Menyusui		Ibu menyusui			
			6 bulan pertama		6 bulan kedua	
Nasi	5p	3 $\frac{3}{4}$ gls	6 $\frac{1}{2}$ p	4 $\frac{3}{4}$ gls	6 $\frac{1}{2}$ p	4 $\frac{3}{4}$ gls
Ikan	2 p	2 ptg	2 $\frac{1}{2}$ p	2 $\frac{1}{2}$ ptg	2 $\frac{1}{2}$ p	2 $\frac{1}{2}$ ptg
Tempe	3 p	3 ptg	3 p	3 ptg	3 p	3 ptg
Sayur	3 p	3 gls	4 p	4 gls	4 p	4 gls
Buah	4 p	4 ptg	4 p	4 ptg /bh	4 p	4 ptg/bh
Susu	1 p	1 gls	1 p	1 gls	1 p	1 gls
Gula pasir	2 p	2 sdm	4 $\frac{1}{2}$ p	4 $\frac{1}{2}$ sdm	5 p	5 sdm
Myk goreng	5 p	2 $\frac{1}{2}$ sdm	6 p	3 sdm	6 p	3 sdm

CONTOH KEBUTUHAN MAKANAN TAMBAHAN TIAP HARI BUSUI

Bahan Makanan	Satuan gram	Ukuran rumah tangga
1 porsi nasi	100 gram	$\frac{3}{4}$ gelas / 4 lbr roti / 2 bj kentang
1 porsi ikan/daging	50 gram	1 potong sedang
1 porsi tempe	50 gram / 100 gr tahu	1 ptg sedang = 2 bj tahu
1 porsi sayur (bersih)	100 gram	1 gelas
1 porsi minyak/mentega	5 gram	1 sendok teh
1 porsi gula	10 gram	1 sdk makan
1 porsi buah	100 gram	1 bj pisang ambon

E = 497,8 Kal, P= 27,4 g, L= 19,1 g, KH=56,2 g, serat =2,7 g

PRINSIP GIZI IBU MENYUSUI

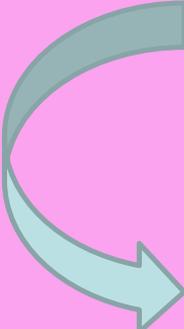
pagi	Pukul 10.00	Siang	Malam
Bubur ayam Telur dadar Susu Juice wortel +jeruk	Bubur kcg ijo Sirup	Nasi Ikan acar kng Tempe grg tpg Sayur bening katuk+jgg Pepaya	Nasi Ayam grg bumbu Oseng2 tah Sayur lodeh Mangga
	Pukul 16.00 Roti Maryam Sirup		

Daftar Pustaka

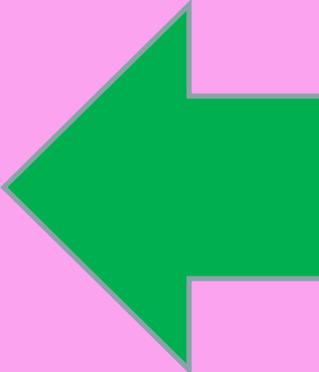
- Dit. Bina Gizi Masyarakat
Depkes RI
(Pada Pelatihan
Konseling
Menyusui)



INISIASI MENYUSU DINI (IMD)/ *EARLY INITIATION*



**Bayi mulai
menyusu
sendiri
segera
setelah lahir**



**Cara bayi
melakukan
inisiasi menyusu
dini dinamakan
dg merangkak
mencari payudara
(*the breast crawl*)**

LANGKAH MELAKUKAN INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

1. Begitu lahir, bayi diletakkan di perut ibu
2. Keringkan seluruh tubuh bayi termasuk kepala secepatnya, kecuali kedua tangannya
3. Tali pusat dipotong, lalu diikat
4. Vernix (zat lemak putih) yg melekat ditubuh bayi sebaiknya tdk dibersihkan krn zat ini membuat nyaman kulit bayi
5. Tanpa dibedong, bayi lgsg ditengkurapkan di dada/perut ibu dg kontak kulit bayi dan kulit ibu. Ibu dan bayi diselimuti bersama-sama. Jika perlu, bayi diberi topi utk mengurangi pengeluaran panas dari kepalanya.

PENTINGNYA KONTAK KULIT DAN MENYUSU SENDIRI

1. Dada ibu menghangatkan bayi dg tepat selama merangkak → menurunkan kematian karena *hypothermia*. Kulit ibu bersifat “*termoregulator/thermal synchrony*” bagi suhu bayi.
2. Ibu dan bayi merasa lebih tenang. Pernafasan dan detak jantung lebih stabil. Bayi → jarang menangis shg mengurangi pemakaian energi.

PENTINGNYA KONTAK KULIT DAN MENYUSU SENDIRI

6. Bayi yg IMD lebih dulu mendapatkan kolostrum → cairan emas (*the gift of life*). Kolostrum → membtk lapisan yg melindungi dinding usus bayi yg blm matang sekaligus mematangkan dinding usus ini.
7. Hentakan kepala bayi ke dada ibu, sentuhan tangan bayi di puting susu dan sekitarnya, emutan, dan jilatan bayi pada puting ibu merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

PENTINGNYA KONTAK KULIT DAN MENYUSU SENDIRI

3. Saat merangkak mencari payudara → perpindahan bakteri dari kulit ibu ke bayi → bayi menjilat kulit ibu, menelan bakteri baik di kulit ibu. Bakteri baik akan berkembang biak membentuk koloni di kulit dan usus bayi.
4. Membentuk Bonding (ikatan kasih sayang)
5. Bayi yg IMD lebih berhasil menjalankan asi eksklusif

**S
A
T
K
A
J
E
R**



RELAKTASI →
Menyusui kembali.
Relaktasi adalah
Proses menyusui
kembali atau Kembali
memberi ASI yang
sempat terhenti.

MENJADI AYAH ASI/ *BREASFEEDING* FATHER

- ✓ **PERAN AYAH DALAM MENYUSUI SANGAT BESAR**
- ✓ **BERDASARKAN PENELITIAN THD 115 IBU PASCAPARTUM, KEBERHASILAN MENYUSUI PD KLPK AYAH TDK MENGERTI ASI → 26,9%**

SEDANGKAN

- ✓ **PD KELOMPOK AYAH MENGERTI ASI ADALAH 98,1%**

MENJADI AYAH ASI/ *BREASFEEDING* FATHER

Cara Ayah membantu dalam proses menyusui :

- 1. Ayah menyendawakan bayi**
- 2. Ayah memandikan bayi**
- 3. Ayah bermain, bergurau, dan mendendangkan bayi**
- 4. Ayah mengganti popok**
- 5. Ayah memijat bayi**
- 6. Ayah menggendong bayi**

Daftar Pustaka

- Nugroho, Taufan. 2011. Asi dan Tumor Payudara. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Roesli, Utami. 2012. Panduan Inisiasi Menyusu Dini, Plus ASI Eksklusif. Pustaka Bunda, Jakarta.



UU TENTANG ASI EKSKLUSIF

- UU 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan (Pasal 128 mengatur ttg ASI Eksklusif, Ayat 1 “Setiap anak berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai usia 6 (enam) bulan.
- Ayat 2 “ Selama pemberian ASI, pihak klg, pemerintah pusat, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu utk menyusui dg penyediaan waktu & fasilitas khusus.

UU TENTANG ASI EKSKLUSIF

- Ayat 3 “fasilitas khusus yg dimaksud pd ayat 2 diadakan ditempat kerja dan tempat sarana umum.
- Pasal 200 mengatur sanksi bagi setiap org yg sengaja menghalangi program pemberian ASI eksklusif yakni pidana penjara paling lama 1 tahun dan denda paling banyak Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- PP Nomor 33 tahun 2012 ttg pemberian ASI Eksklusif

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU DG HIV

- Bayi dari ibu HIV sebaiknya PASI (pengganti ASI), diberikan profilaksis ARV sampai 6 minggu, dilakukan diagnosis dini HIV pada bayi (*Early Infant Diagnosis, EID*). Jika negatif, berikan semua imunisasi
- Jika hasil diagnosis dini HIV pada bayi (*Early Infant Diagnosis, EID*) positif, profilaksis ARV diganti menjadi terapi ditambahkan kotrimoksazol, berikan semua imunisasi

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU DG HIV REAKTIF DAN HBSAG REAKTIF

- Pemberian ASI eksklusif utk 6 bulan pertama bersamaan dg minum obat khusus (ARV) baik untuk ibu maupun bayi akan sangat mengurangi kemungkinan penularan HIV dari ibu yang terinfeksi kepada bayi.
- Bayi yang lahir dari ibu dengan HBsAg positif, diberikan sesegera mungkin imunisasi Hepatitis B dan HBIG pada sisi yang berbeda < 24 jam



Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Ibu Menyusui

1. Pengaruh makanan erat kaitannya dengan volume ASI yang diproduksi per hari.
2. Protein, dengan adanya variasi individu maka dianjurkan penambahan 15-20 gram protein sehari.
3. Suplementasi, jika makan sehari seimbang, suplementasi tidak diperlukan kecuali jika kekurangan satu atau lebih zat gizi.

Aktivitas.

Kebutuhan Zat Gizi

- Kebutuhan kalori selama menyusui proporsional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui dibanding selama hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/ 100 ml, dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk tiap 100 ml yang dihasilkan.
- Nutrisi lain yang diperlukan selama laktasi adalah asupan Cairan. Dianjurkan ibu menyusui minum 2-3 liter per hari, dalam bentuk air putih, susu dan jus buah. Vitamin dan mineral. Kebutuhan vitamin dan mineral selama menyusui lebih tinggi daripada selama hamil.

Dampak Kekurangan Gizi Ibu Menyusui

- Kekurangan gizi pada ibu menyusui menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya.
- Gangguan pada bayi meliputi proses tumbang anak, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi.
- Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang.



Thank's