

**LAMPIRAN  
SATUAN ACARA PENYULUHAN  
MAKANAN YANG MENINGKATKAN SUPLAI ASI**



**Oleh  
AVIP SEPTIA HAYUSI  
2014471005**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN 2023**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN MAKANAN YANG MENINGKATKAN SUPLAI ASI**

- Pokok Bahasan : Makanan yang meningkatkan suplai ASI  
Sub Pokok Bahasan : a. Pengertian ASI  
b. Kandungan ASI  
c. Ragam makanan untuk ibu menyusui  
d. Cara meningkatkan suplai ASI  
e. Manfaat daun katuk untuk ibu menyusui  
Sasaran : Ny. S dan keluarga  
Hari/Tanggal : Kamis, 30 maret 2023 pukul 20.15 WIB

### **A. Latar Belakang**

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Asi adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi. Sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI merupakan cairan susu yang diproduksi ibu yang merupakan makanan terbaik untuk kebutuhan gizi bayi.

### **B. Tujuan Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan pasien dan keluarga pasien mampu memahami tentang manfaat makanan yang meningkatkan suplai ASI

### **C. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan pasien dan keluarga pasien diharapkan dapat menjelaskan tentang :

1. Pengertian ASI
2. Kandungan ASI
3. Ragam makanan untuk ibu menyusui
4. Cara meningkatkan suplai ASI
5. Manfaat daun katuk untuk ibu menyusui

### **D. Materi**

1. Pengertian ASI
2. Kandungan ASI
3. Ragam makanan untuk ibu menyusui
4. Cara meningkatkan suplai ASI
5. Manfaat daun katuk untuk ibu menyusui

### **E. Metode**

1. Diskusi

2. Tanya jawab

## F. Media

1. Leaflet

## G. Progres pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan	Respon peserta
1	5 menit	Pendahuluan - Memberi salam - Menyampaikan pokok bahasan - Menyampaikan tujuan - Melakukan apresiasi	- Menjawab salam - Menyimak - Memperhatikan
2	5 menit	Isi Menyampaikan materi tentang pengertian ASI, kandungan ASI, ragam makanan untuk ibu menyusui, cara meningkatkan suplai ASI, manfaat daun katuk untuk ibu menyusui	- Memperhatikan
3	5 menit	Penutup - Diskusi - Kesimpulan - Evaluasi - Memberikan salam penutup	- Menyampaikan jawaban - Mendengarkan - Menjawab salam

## H. Seting tempat

Duduk berhadapan

## I. Evaluasi

1. Kegiatan : Jadwal, tempat, alat bantu/media, pengorganisasian, proses penyuluhan
2. Hasil penyuluhan : memberi pertanyaan kepada pasien dan keluarga pasien
  - a. Apa manfaat daun katuk untuk ibu menyusui ?
  - b. Apa pengertian ASI ?
  - c. Bagaimana cara meningkatkan suplai ASI ?

# MAKANAN YANG MENINGKATKAN SUPLAI ASI



DISUSUN OLEH :  
AVIP SEPTIA HAYUSI  
2014471005

POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGPINRANG

## Pengertian ASI ?



ASI ADALAH MAKANAN ALAMIAH BERUPA CAIRAN DENGAN KANDUNGAN GIZI YANG CUKUP DAN SESUAI DENGAN KEBUTUHAN BAYI. SEHINGGA BAYI TUMBUH DAN BERKEMBANG DENGAN BAIK.

## Kandungan ASI

Karbohidrat  
Lemak  
Vitamin  
Protein  
Mineral

## RAGAM MAKANAN UNTUK IBU MENYUSUI

Sayuran hijau, kaya akan vitamin A yang baik untuk ASI salah satunya daun katuk.



Bubur gandum, memberikan energi yang dibutuhkan setelah bergadang menjaga bayi.



buah jeruk, ibu yang menyusui butuh vitamin C yang cukup.



Kacang-kacangan, kaya akan zat besi & protein non hewani.



Daging sapi tanpa lemak sebagai sumber protein dan vitamin B12 yang baik.



Produk susu rendah lemak, sumber kalsium yang membantu tulang bayi anda berkembang



Air mineral, untuk menjaga tingkat produksi ASI dan untuk terhindar dari dehidrasi.

Telur sumber alami vitamin D yang penting untuk menjaga tulang bayi ada tumbuh



## Cara Meningkatkan suplai ASI

Menyusui Sesering mungkin.

Untuk meningkatkan produksi ASI lakukan menyusui pada payudara kanan kiri secara bergantian.

Bangunkan bayi dan langsung susui apabila bayi telah tidur selama 2 jam.

## MANFAAT DAUN KATUK UNTUK IBU MENYUSUI






1. Memperlancar dan meningkatkan kualitas ASI
2. Membantu memenuhi kebutuhan mineral ibu
3. Meningkatkan daya tahan tubuh
4. Mengurangi resiko Anemia.

Selamat  
Terimakasih

## LEMBAR KONSULTASI





Nama : Avip Septia Hayusi  
 NIM : 2014471005  
 : Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Nutrisi dan Cairan Pada Kasus Post *Sectio Caesarea* dengan Indikasi Plasenta Previa terhadap Ny. S Di Ruang Kebidanan Lantai 2 RSUD Handayani Kotabumi Lampung Utara Tanggal 30 Maret-1 April 2023  
 Pembimbing 1 : Lisa Suarni, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat




No	Tanggal	BAB Konsultasi	Catatan Pembimbing	Paraf
1	10-4-2023	BAB 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan teori-teori tentang diagnosa utama</li> <li>- Tambahkan teori yang berfokus di judul LTA</li> <li>- Jelaskan konsep penyakit tentang saran</li> </ul>	
2	11-4-2023	BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengkapi pengkajian sirkulasi</li> <li>- Ganti diagnosa utama untuk dijadikan pembahasan LTA</li> <li>- perbaiki bahasa dalam pengkajian</li> </ul>	
3	12-4-2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesuaikan judul dengan teori skala prioritas utama</li> <li>- Lengkapi pengkajian yang mendukung diagnosa utama</li> </ul>	

4.	14-4-2023	BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengkapi latar belakang secara sistematis dari masalah umum ke spesifik menyusui</li> <li>- Lengkapi teori tentang sc</li> </ul>	f
5.	16-4-2023	BAB 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perbaiki pathway sesuai tanda dan gejala yang muncul dari pasien</li> <li>- Beri sumber sitasi pada pathway</li> </ul>	f
6.	28-4-2023	BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengkapi pembahasan teori sesuai yang dijelaskan pada BAB 2.</li> <li>- perbaiki dan rapikan keftkan sesuai panduan IFA dalam setiap BAB</li> </ul>	f
7.	6-5-2023	BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perbaiki dan lengkapi daftar pustaka</li> <li>- perbaiki dan lengkapi penulisan saran</li> </ul>	f
8.	19-5-2023	BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan dan perbaiki saran, dibuat perpoint untuk pihak ps, tempat praktik, insansi pendidikan, dan penulisan selanjutnya.</li> </ul>	f

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Avip Septia Hayusi  
 NIM : 2014471005  
 : Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Nutrisi dan Cairan Pada Kasus Post *Sectio Caesarea* dengan Indikasi Plasenta Previa terhadap Ny. S Di Ruang Kebidanan Lantai 2 RSU Handayani Kotabumi Lampung Utara Tanggal 30 Maret-1 April 2023  
 Pembimbing 2 : Fitarina, SKM.,M.Kes

No	Tanggal	BAB Konsultasi	Catatan Pembimbing	Paraf
1	12-5-2023		-Perbaiki penulisan LTA sesuai dengan buku panduan LTA -penggunaan kata dalam setiap <del>babul</del> diperbaiki	
2	13-5-2023		- judul tabel diperhatikan pemenggalanya - Pont II isi dalam table dan spasi single	
3	15-5-2023		-perbaiki spasi dalam setiap paragraf	
4	16-4-2023		- judul LTA tidak ada spasi dan perhatikan pemenggalannya dalam setiap kata - judul tabel harus terdiri dari sw 1H	

5.	17-5-2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>- spasi dalam setiap paragraf sub judul tetap diperhatikan</li> <li>- Ringkasan dan abstract font harus 11 spasi style 1</li> </ul>	
6.	18-5-2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki lembar pengesahan diperbaiki</li> <li>- lembar persetujuan font 11</li> </ul>	
7.	19-5-2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>- margin diperbaiki dan tata kanan kiri</li> <li>- lengkapi data daftar pustaka</li> </ul>	
8.	19-5-2023		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc ujian LTA</li> <li>Baca lagi sebelum ujian</li> </ul>	