

# **LAMPIRAN**



**Kementerian Kesehatan Republik Indonesia**  
**Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia**  
**Politeknik Kesehatan Tanjungkarang**

Alamat: Jl. Soekarno-Hatta No. 01 Bandar Lampung. 0721-781852

---

**INFORMED CONSENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :  
Usia :  
Alamat :

Setelah diberikan penjelasan dan mengetahui tujuan dari pelaksanaan asuhan keperawatan yang berjudul “Analisis Kesiapan Peningkatan Menjadi Orang Tua Pada Pasien *Post Operasi Sectio Caesarea* Primigravida dengan Intervensi *Parenting Support Education* di RS Urip Sumoharjo Provinsi Lampung Tahun 2024”.

Saya menyadari, memahami, dan mengerti, bahwa penelitian ini tidak akan berakibat buruk/negatif terhadap saya. Maka dengan ini saya menyatakan bersedia diikutsertakan dalam asuhan keperawatan ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun, sehingga data yang diperoleh dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, Mei 2024  
Responden,

(.....)

## KUISIONER

Pewawancara :

Hari/tanggal wawancara :

### I. Identitas Ibu

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

### II. Kuisisioner

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
<b>Menjaga Kehangatan Bayi</b>			
1	Bayi baru boleh dimandikan dengan air hangat 6 jam setelah lahir, dengan syarat kondisi bayi stabil		
2	Sebelum tali pusat lepas, bayi dapat dimandikan dengan di lap, sedangkan setelah tali pusat lepas bayi dapat dimandikan dengan dimasukkan ke dalam air		
3	Bedong bayi dengan kain yang bersih dan kering, beri pakaian dan selimut setiap saat		
4	Baringkan bayi di tempat yang hangat, jangan tidurkan bayi ditempat yang dingin dan berangin		
5	Jika telapak kaki bayi terasa dingin, letakkan di dada ibu (kontak kulit ibu dengan kulit bayi) atau di tambah dengan selimut		
6	Perawatan metode kanguru (PMK) adalah cara merawat bayi dalam keadaan telanjang (hanya memakai popok dan topi) diletakkan secara tegak/vertikal ke dada, diantara kedua payudara ibu (ibu telanjang dada) sehingga terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi		
7	Menjamin kehangatan dan mencegah hipotermi		
	PMK dapat dilakukan minimal 1 jam atau sepanjang hari siang dan malam.		
8	Setelah posisi bayi baik, baju kanguru diikat untuk menyangga bayi. Selanjutnya ibu dapat beraktifitas seperti biasa sambil membawa bayinya.		
<b>Menjaga Kebersihan Bayi</b>			
9	Setelah BAB atau BAK, bersihkan bagian anus dan kemaluan bayi menggunakan tisu basah, kemudian dikeringkan untuk mencegah terjadinya ruam atau lecet.		
10	Hindari penggunaan bedak pada bagian bokong dan selangkangan, karena bedak yang menempel dan lembap akibat air seni dapat menyebabkan lecet		
11	Tidak membungkus tali pusat/memberikan apapun pada tali pusat (mengoleskan cairan atau bahan apapun)		
12	Mengoleskan alcohol atau povidon iodin diperbolehkan apabila terdapat tanda infeksi. tetapi tidak boleh dikompreskan karena dapat menyebabkan tali pusat basah atau lembab		
13	Luka tali pusat dijaga tetap terbuka, kering dan bersih, sampai sisa tali pusat mengering dan terlepas sendiri		
14	Jika tali pusat bayi telah lepas, jaga kebersihannya dengan membersihkan pusat saat mandi dan keringkan		

15	Mandikan bayi dalam air bersuhu hangat		
16	Bayi dapat dimandikan dengan mandi rendam atau dibasuh dengan waslap		
<b>Menyusui Bayi</b>			
17	ASI eksklusif diberikan kepada bayi sejak bayi dilahirkan hingga bayi berusia enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan		
18	Inisiasi menyusui dini, bayi disusui sesegera mungkin setelah bayi lahir		
19	Bayi dibiarkan untuk mencari puting susu sendiri. Ibu dapat merangsang bayi dengan sentuhan lembut tapi tidak memaksakan bayi ke puting susu		
20	Menyusui membuat bayi merasa aman, nyaman dan terlindungi		
21	Menyusui membantu perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat		
22	Menyusui dapat mencegah terjadinya perdarahan paska bersalin pada ibu		
23	Menyusui dapat menumbuhkan rasa kasih sayang sehingga mengeratkan hubungan psikologis ibu dan anak		
24	Menyusui dapat mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium		
25	Posisi menyusui dengan menggendong, menggendong menyilang, dan berbaring miring		
26	Bayi cukup ASI akan BAK 6-8 kali/24 jam		
27	Bayi cukup ASI akan berkembang dengan baik, gerakan aktif dan perkembangan motoriknya sesuai usianya		
28	Puting susu lecet biasanya disebabkan karena posisi dan perlekatan bayi yang tidak tepat terhadap payudara		
29	Pembengkakan payudara ditandai dengan payudara membesar, panas, keras, disertai dengan rasa sakit, puting tegang, ASI belum keluar		
30	Bila payudara bengkak dapat dilakukan kompres hangat payudara sebelum menyusui		
<b>Total Skor</b>			

Keterangan:

Jawaban Ya < 15 (kurang paham)

Jawaban Ya 15-25 (paham)

Jawaban Ya > 25 (sangat paham)

## SOP EDUKASI

<b>Edukasi Kepada Pasien dan Keluarga</b>			
<b>Standar Operasional Prosedur</b>	<b>No. Dokumen</b>	<b>No. Revisi</b>	<b>No. Halaman</b>
		Tanggal Terbit	0
		Ditetapkan	
<b>Definisi</b>	Langkah-langkah petugas dalam memberikan informasi dan edukasi kepada pasien dan/atau keluarga berkaitan dengan kondisinya.		
<b>Tujuan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Sebagai acuan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada pasien dan keluarga</li> <li>d. Meminimalisir kesalah pahaman persepsi pasien dan/atau keluarga</li> </ul>		
<b>Prosedur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapan               <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Lingkungan yang nyaman</li> <li>2. Materi edukasi</li> <li>3. Media sesuai topic</li> <li>4. Alat peraga, jika perlu</li> </ul> </li> <li>b. Pelaksanaan:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ucapkan salam pembuka</li> <li>2. Pastikan identitas pasien</li> <li>3. Perkenalkan diri</li> <li>4. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan dari edukasi</li> <li>5. Berikan edukasi sesuai topik</li> <li>6. Lakukan demonstrasi sesuai topik, jika perlu</li> <li>7. Berikan kesempatan bertanya</li> </ul> </li> <li>c. Penutup               <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi edukasi</li> <li>2. Ucapkan salam penutup</li> </ul> </li> </ul>		

## SURAT KETERANGAN PENELITIAN

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pembimbing Lahan di Ruang Kebidanan RS Urip Sumoharjo, menyatakan bahwa:

Nama : Ns. Mira Melianti, S.Kep.  
NIP : 051101004

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Novita Aji Rahayu S.Tr.Kep  
NIM : 2314901051  
Prodi : Profesi Ners  
Jurusan : Keperawatan  
Judul : Analisis Kesiapan Peningkatan Mejadi Orang Tua Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Intervensi Parenting Support Education Di RS Urip Sumoharjo Provinsi Lampung Tahun 2024

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan pengambilan data pasien pada tanggal 6 Mei 2024 – 11 Mei 2024 untuk kepentingan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners Di Ruang Kebidanan di RS Urip Sumoharjo

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 11 Mei 2024

Pembimbing Lahan

  
Ns. MIRA MELIANTI, S.Kep  
NIP. 051101004

## Dokumentasi Implementasi *Parenting Support Education*



## BOOKLET

# Parenting Untuk Si Kecil



**Poltekkes Kemenkes  
Tanjungkarang  
Prodi Profesi Ners**



**Kesiapan Peningkatan  
Menjadi Orang Tua**

**"Orang tua yang penuh  
kesiapan menghasilkan  
anak yang tumbuh optimal"**

**Disusun Oleh:  
Novita Aji Rahayu, S.Tr.Kep.**



## **KATA PENGANTAR**

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, inayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku ini “Parenting Untuk Menyambut Si Kecil”.

Buku ini dihadirkan sebagai media dalam memenuhi tugas akhir profesi ners yang digunakan dalam melakukan edukasi terhadap pasien kelolaan yang memenuhi kriteria sesuai ketentuan. Sebagaimana buku ini dihadirkan dengan harapan dapat membantu para orang tua primipara dalam mempersiapkan diri untuk menyambut kehadiran sang buah hati yang dinanti. Sehingga sangat besar harapan penulis, orang tua primipara dapat mempersiapkan diri secara maksimal untuk menghasilkan anak yang tumbuh dengan optimal.

Tiada daya dan upaya dengan hasil sempurna, karena manusia selalu memiliki titik keterbatasannya. Mohon kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan penuh kesenangan. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih semoga buku ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak terutama untuk para orang tua primipara yang sedang mempersiapkan diri menyambut kehadiran sang buah hati yang dinanti.

Bandar Lampung, Mei 2024

Penulis,

## DAFTAR ISI

Cover.....	1
Kata Pengantar .....	3
Daftar Isi.....	4
<b>A. Menjaga Kehangatan Bayi</b>	
1. Prinsip-Prinsip Menjaga Kehangatan Bayi .....	5
2. Perawatan Metode Kanguru (PMK) .....	5
<b>B. Menjaga Kebersihan Bayi</b>	
1. Mengganti Popok .....	8
2. Merawat Tali Pusat.....	8
3. Memandikan Bayi .....	9
<b>C. Menyusui Bayi</b>	
1. ASI Eksklusif .....	11
2. Inisiasi Menyusui Dini (IMD).....	11
3. Manfaat Menyusui.....	11
4. Posisi Menyusui .....	12
5. Teknik Menyusui yang Benar .....	13
6. Tanda Bayi Cukup ASI .....	14
7. Teknik Memperbanyak ASI.....	14
8. Masalah Menyusui dan Penanganannya .....	14
Daftar Pustaka	

## **A. Menjaga Kehangatan Bayi**

### **1. Prinsip-Prinsip Menjaga Kehangatan Bayi**

Bayi dapat mengalami kedinginan (hipotermi) dan dapat menyebabkan kegagalan nafas (asfiksia) dan berdampak pada kematian. Cara menjaga kehangatan bayi:



Gambar: Bayi

- a. Setiap kali bayi basah, segera keringkan dan ganti pakaian/kainnya
- b. Bayi baru boleh dimandikan dengan air hangat 6 jam setelah lahir, dengan syarat kondisi bayi stabil
- c. Mandikan bayi 2 kali sehari (tidak boleh lebih), jika tidak ada tanda-tanda hipotermi
- d. Sebelum tali pusat lepas, bayi dapat dimandikan dengan di lap, sedangkan setelah tali pusat lepas bayi dapat dimandikan dengan dimasukkan ke dalam air
- e. Bedong bayi dengan kain yang bersih dan kering, beri pakaian dan selimut setiap saat
- f. Pakaikan topi, kaos kaki dan kaos tangan untuk menghangatkan
- g. Baringkan bayi di tempat yang hangat, jangan tidurkan bayi ditempat yang dingin dan berangin
- h. Jaga ruangan tetap hangat, dengan suhu 22-28°C
- i. Letakkan bayi ke dada ibu sesering mungkin
- j. Jika telapak kaki bayi terasa dingin, bayi dapat di letakkan di dada ibu (kontak kulit ibu dengan kulit bayi) atau di tambah dengan selimut
- k. Jika bayi < 2500 gram atau suhu < 36,5°C hangatkan bayi dengan perawatan metode kanguru atau dengan lampu 60 watt dengan jarak minimal 60 cm dari bayi

### **2. Perawatan Metode Kanguru (PMK)**

Perawatan metode kanguru (PMK) adalah cara merawat bayi dalam keadaan telanjang (hanya memakai popok dan topi) diletakkan secara tegak/vertikal ke dada, diantara kedua payudara ibu (ibu telanjang dada)

sehingga terjadi kontak kulit antara ibu dan bayi. PMK merupakan kontak kulit ke kulit secara dini, berkepanjangan dan berkesinambungan antara ibu (pengganti ibu) dan bayi. PMK dapat dipraktikkan pada bayi premature atau BBLR (berat bayi kurang dari 2500 gram)

Adapun beberapa manfaat PMK adalah:

- a. Menjamin kehangatan dan mencegah hipotermi
- b. Menjamin kebutuhan nutrisi bayi dengan mendorong ibu menyusui bayinya sesering mungkin
- c. Mencegah infeksi selama perawatan
- d. Mempercepat pemulangan bayi



Gambar: PKM

Waktu untuk memulai PMK menyesuaikan kondisi bayi dan ibunya. Setelah kondisi bayi stabil, ibu bersedia dan telah memahami tentang PMK, maka PMK dapat segera dilakukan. Pada bayi dengan berat >1800 gram (usia kehamilan 32-34 minggu) tanpa masalah kesehatan, PMK dapat segera dilakukan, namun pada bayi dengan berat <1800 gram biasanya mengalami permasalahan kesehatan, sehingga PMK tidak dapat segera dilakukan. PMK dapat dilakukan minimal 1 jam atau sepanjang hari siang dan malam.

Adapun langkah-langkah PMK meliputi:

a. Cuci tangan



Gambar: 6 Langkah Cuci Tangan

b. Ukur suhu bayi

c. Pakaikan topi dan popok pada bayi

d. Pakaikan baju kanguru pada ibu

e. Bayi diposisikan tegak di dada ibu (kontak kulit) seperti kanguru:

1) Bayi berada di antara payudara ibu dalam posisi tegak

2) Kepala bayi menghadap ke salah satu sisi dan agak menengadah untuk menjaga jalan nafas tetap terbuka

3) Pinggul dan kaki bayi dalam posisi tertekuk seperti “katak”

4) Lengan bayi juga menekuk

5) Dada bayi sejajar dengan dada ibu

6) Menopang bokong bayi dengan kain gendongan



Gambar: Teknik PMK

f. Setelah posisi bayi baik, baju kanguru diikat untuk menyangga bayi. Selanjutnya ibu dapat beraktifitas seperti biasa sambil membawa bayinya.

## **B. Menjaga Kebersihan Bayi**

### **1. Cara Mengganti Popok**

Ibu dapat menggunakan popok berbahan dasar kain atau popok sekali pakai untuk dikenakan pada bayi. Ketika memasang popok, pastikan bagian atas popok terletak di bawah tali pusat, sampai tali pusat kering dan lepas. Setelah BAB atau BAK, bersihkan bagian anus dan kemaluan bayi menggunakan tisu basah, kemudian dikeringkan untuk mencegah terjadinya ruam atau lecet. Hindari penggunaan bedak pada bagian bokong dan selangkangan, karena bedak yang menempel dan lembap akibat air seni dapat menyebabkan lecet.



Gambar: Mengganti Popok

### **2. Cara Merawat Tali Pusat**

Perawatan tali pusat bertujuan untuk mencegah terjadinya infeksi pada tali pusat dan agar tali pusat cepat puput/lepas. Prinsip-prinsip dalam merawat tali pusat bayi:

- a. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah melakukan perawatan tali pusat
- b. Jangan membungkus tali pusat/memberikan apapun pada tali pusat (mengoleskan cairan atau bahan apapun)
- c. Mengoleskan alcohol atau povidon yodium diperbolehkan apabila terdapat tanda infeksi seperti kemerahan atau mengeluarkan cairan berbau tidak sedap, tetapi tidak boleh dikompreskan karena dapat menyebabkan tali pusat basah atau lembab



Gambar: Merawat Tali Pusat Bayi

- d. Lipat popok di bawah puntung tali pusat
- e. Luka tali pusat harus dijaga tetap terbuka, kering dan bersih, sampai sisa tali pusat mengering dan terlepas sendiri
- f. Jika tali pusat kotor, bersihkan (hati-hati) dengan air bersih dan sabun, segera keringkan
- g. Perhatikan tanda-tanda infeksi tali pusat: kemerahan pada kulit sekitar tali pusat, tampak nanah atau berbau. Jika terdapat tanda infeksi, segera bawa bayi ke fasilitas kesehatan
- h. Jika tali pusat bayi telah lepas, jaga kebersihannya dengan membersihkan pusat saat mandi dan keringkan

### 3. Memandikan Bayi

#### a. Prinsip Memandikan Bayi

- 1) Mandikan bayi dalam air bersuhu hangat
- 2) Mandikan bayi 2 kali sehari pagi dan sore, bayi keramas 2-3 kali dalam seminggu
- 3) Produk yang digunakan untuk bayi pastikan aman dan tidak menimbulkan alergi
- 4) Bayi dapat dimandikan dengan mandi rendam atau dibasuh dengan waslap



Gambar: Peralatan Mandi Bayi

### **b. Langkah-langkah Memandikan Bayi**

- 1) Menyiapkan perlengkapan mandi (bak mandi bayi, handuk, sabun dan shampo bayi, popok dan pakaian bayi, kain bedong, air hangat, waslap, kapas cebok, minyak telon)
- 2) Memeriksa air hangat (hangat-hangat kuku) dalam bak mandi, diperiksa dengan punggung tangan
- 3) Melepas pakaian bayi
- 4) Membersihkan tinja dari daerah bokong sebelum dimandikan agar air mandi tetap bersih (bila ada)
- 6) Meletakkan bayi pada selebar handuk
- 7) Membersihkan mata, hidung, telinga menggunakan waslap
- 8) Menyangga kepala bayi sambil mengusapkan air ke muka, tali pusat dan tubuh bayi dengan waslap yang telah direndam dengan air hangat
- 9) Menyabuni seluruh badan bayi, dada, tangan, kaki termasuk lipatan tubuh bayi dengan waslap yang diberi sabun
- 10) Mencuci tali pusat dengan waslap dan sabun, bersihkan dan keringkan seluruhnya
- 11) Membersihkan alat genitalia (tarik katup ke belakang kemudian dibersihkan)
- 12) Masukkan bayi ke dalam bak air hangat, tangan kiri ibu menyangga kepala bayi dan memegang erat ketiak bayi, tangan kanan ibu membersihkan sabun di tubuh bayi menggunakan waslap, lakukan dengan cepat
- 13) Balikkan bayi perlahan untuk membersihkan punggung bayi, tangan kanan menopang badan bayi dan memegang erat ketiaknya
- 14) Keramas dilakukan bila rambut kotor
- 15) Keringkan tubuh bayi menggunakan handuk
- 16) Pakaikan popok, baju, celana, dan diselimuti bayi



Gambar: Memandikan Bayi Sisi Depan





Gambar: Memandikan Bayi Sisi Belakang

Pakaian yang digunakan sebaiknya yang mudah menyerap keringat, untuk menghindari terjadinya ruam atau lecet pada kulit bayi, serta gunakan pakaian yang menjaga kehangatan untuk mencegah hipotermi.



Gambar: Membedong Bayi

## **C. Menyusui Bayi**

### **1. ASI Eksklusif**

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak bayi dilahirkan hingga bayi berusia enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral).

### **2. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)**

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah bayi disusui sesegera mungkin setelah bayi lahir. Pada 1 jam pertama setelah lahir, reflek menghisap bayi kuat sehingga penting untuk keberhasilan proses menyusui selanjutnya, termasuk merangsang produksi ASI.

#### **Cara Melakukan IMD:**

- 1) Bayi ditengkurapkan didada atau perut ibu dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu, keduanya diselimuti dan bayi dapat dikenakan topi
- 2) Bayi dibiarkan untuk mencari puting susu sendiri. Ibu dapat merangsang bayi dengan sentuhan lembut tapi tidak memaksakan bayi ke puting susu

### **3. Manfaat Menyusui**

#### **Bagi Bayi**

- 1) Memenuhi nutrisi
- 2) Membantu pertumbuhan yang baik
- 3) Mengandung antibody sehingga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi
- 4) Bayi merasa aman, nyaman dan terlindungi
- 5) Meningkatkan kecerdasan
- 6) Koordinasi saraf menghisap, menelan dan bernafas lebih sempurna
- 7) Asupan nutrisi yang bersih, sehat dan suhu tepat
- 8) Kalori yang terkandung dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan
- 9) Perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat
- 10) Menunjang perkembangan penglihatan bayi

#### **Bagi Ibu**

- 1) Membantu mengembalikan ukuran rahim
- 2) Mencegah terjadinya perdarahan paska bersalin
- 3) Mengurangi kejadian anemia
- 4) Memberi jeda terjadinya kehamilan
- 5) Ibu merasa bangga dan merasa dibutuhkan
- 6) Biaya lebih murah
- 7) Tersedia kapan saja dan dimana saja

- 8) Menumbuhkan rasa kasih sayang sehingga mengeratkan hubungan psikologis ibu dan anak
- 9) Mempercepat penurunan berat badan seperti sebelum hamil
- 10) Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium

#### 4. Posisi Menyusui

Menyusui dapat dilakukan dengan duduk atau tidur miring. Posisi ibu saat menyusui harus mantap dan nyaman baik diatas kursi maupun ditempat tidur. Adapun beberapa posisi menyusui diantaranya:

a. Posisi menggendong (*Cradle hold*)

Posisi menyusui dengan payudara kanan, bayi berbaring miring menghadap ke ibu, tangan kanan ibu (lengan bawah sebelah kanan) menyangga kepala, leher, punggung dan bokong bayi, atau sebaliknya. Posisi ini mudah dipelajari, sering digunakan dan cocok untuk menyusui bayi baru lahir.



Gambar: Ibu Menyusui

b. Posisi menggendong-menyilang (*Cross cradle hold*)

Posisi menyusui dengan payudara kanan, bayi berbaring miring menghadap ibu, tangan kiri ibu (lengan bawah sebelah kiri) menyangga kepala, leher, punggung dan bokong bayi, atau sebaliknya. Posisi ini cocok untuk menyusui bayi bertubuh kecil, bayi prematur atau bayi yang sulit menempelkan mulutnya ke payudara.



Gambar: Ibu Menyusui

c. Posisi berbaring miring (*Lying down*)

Ibu menghadap ke samping (tidur miring) dengan bayi menghadap ke arah ibu. Posisi ini cocok untuk ibu bersalin secara operasi sesar atau setelah melewati persalinan yang sulit, namun posisi ini tidak cocok untuk ibu dengan payudara besar. Salah satu keuntungan posisi ini adalah ibu mudah beristirahat selama menyusui. Namun ibu harus berhati-hati, karena jika ibu tertidur payudara dapat menutup jalan pernafas bayi yang dapat membahayakan bayi. Oleh karena itu ibu harus tetap terjaga selama menyusui atau ada orang lain yang mengawasi, seperti suami dan keluarga.



Gambar: Ibu Menyusui

**5. Teknik Menyusui yang Benar**

- a. Ibu duduk atau berbaring dengan santai
- b. Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala. Posisi Berbaring Miring (*Lying Down*)
- c. Badan bayi menghadap ke badan ibu

- d. Rapatkan dada bayi dengan dada ibu, atau bagian bawah payudara ibu
- e. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
- f. Dengan posisi seperti ini, maka telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
- g. Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan menyokong bokong bayi dengan lengan ibu

#### **6. Tanda Bayi Cukup ASI**

- a. BAK 6-8 kali/24 jam
- b. BAB berwarna kekuningan “berbiji”, frekuensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari ke lima setelah kelahiran
- c. Bayi tampak puas setelah minum ASI
- d. Payudara terasa lembut dan kosong setelah menyusui
- e. Motorik bayi berkembang dengan baik, gerakan aktif dan perkembangan motoriknya sesuai usianya
- f. Kulit bayi berwarna merah, tidak kuning dan tekstur kenyal
- g. Berat badan bayi dan tinggi badan bayi bertambah sesuai dengan grafik pertumbuhan
- h. Bayi terlihat puas dan tidur cukup

#### **7. Teknik Memperbanyak ASI**

- a. Bayi disusui oleh ibunya
- b. Tidak memberikan apapun selain ASI
- c. Susui bayi sesering mungkin
- d. Tidak memberikan kempeng atau dot
- e. Ibu meyakini bahwa ASI nya terbaik untuk bayinya
- f. Menyusui dengan cara yang benar
- g. Menyusui ditempat yang tenang dan nyaman
- h. Minum setiap kali menyusui
- i. Tidur bersebelahan dengan bayi
- j. Kondisi kejiwaan dan pikiran tenang, hindari tekanan psikologis
- k. Melakukan perawatan payudara
- l. Istirahat yang cukup, hindari kondisi terlalu lelah
- m. Hindari konsumsi rokok dan alcohol

## **8. Masalah dalam Menyusui dan Penanganannya**

### **a. Puting Susu Lecet**

Masalah puting susu lecet dapat sembuh dengan sendirinya jika ibu merawat payudara dengan baik dan teratur.

#### **Penyebab Puting Susu Lecet**

- a) Posisi dan perlekatan bayi yang tidak tepat terhadap payudara
- b) Ada pembengkakan sehingga perlekatan bayi tidak sempurna
- c) Bayi dengan lidah pendek, bibir sumbing
- d) Melepaskan puting dari mulut bayi dengan cara menariknya
- e) Penggunaan sabun, alkohol atau obat-obatan yang dapat memicu reaksi pada kulit
- f) Sariawan pada mulut bayi
- g) Memompa payudara dengan pompa terlalu kuat

#### **Menangani Puting Susu Lecet**

- a) Oleskan ASI pada puting setelah selesai menyusui pada puting susu yang lecet
- b) Ibu tetap menyusui, dahulukan payudara dengan puting yang tidak lecet
- c) Pompa ASI dan tampung dalam wadah ASI kemudian puting di istirahatkan selama 24 jam
- d) Tarik nafas dalam dan berusaha tenang saat mulai menyusui, sampai ASI mengalir keluar dan rasa perih berkurang
- e) Minum obat anti nyeri (parasetamol 500 mg) untuk mengurangi rasa nyeri/6 jam

### **b. Pembengkakan Payudara (Bendungan Payudara)**

Terlebih dahulu kita harus membedakan payudara penuh dengan ASI dan payudara bengkak. Ibu dengan payudara penuh ASI, gejala yang dirasakan adalah payudara membesar, terasa berat, panas, keras namun tidak disertai demam pada tubuh dan ASI bisa keluar.

Sedangkan ibu dengan payudara bengkak, gejala yang dirasakan adalah payudara membesar, panas, keras, disertai dengan rasa sakit, puting tegang, ASI belum keluar dan terkadang disertai badan demam. Pembengkakan pada payudara biasanya terjadi pada hari ke 3-4 setelah melahirkan, dan terjadi karena adanya peningkatan aliran darah ke payudara dalam rangka mempersiapkan payudara untuk menyusui.

### **Penanganan Bendungan Payudara**

- 1) Susukan payudara sesering mungkin
- 2) Susukan kedua payudara
- 3) Kompres hangat payudara sebelum menyusui
- 4) Pijat payudara sebelum menyusui
- 5) Gunakan bra yang dapat menyangga payudara
- 6) Kompres dingin untuk mengurangi rasa nyeri setelah menyusui
- 7) Bila perlu minum obat pereda nyeri (parasetamol 500 mg)

## DAFTAR PUSTAKA

Jazariyah, 2020. *Modul Parenting*. Jl. Perjuangan By Pass Sunyaragi Cirebon,  
Kota Cirebon: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Syekh Nurjati  
Cirebon

Yuliani, et., al, 2021. *Modul Kelas Persiapan Perawatan Bayi Sehari-Hari*. Jl.  
Tirto Agung, Pedalangan, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, Jawa  
Tengah: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang



Parenting  
Untuk Si  
Kecil

