

LAMPIRAN 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF (SAP - AsiEklusif)

Satuan Acara Penyuluhan Ini Di Susun Untuk Memenuhi tugas Penelitian KTI



Oleh :

Rahman Niti Sayoni

20110660041

PRODI D III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas Rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan “Satuan Acara Penyuluhan ASI EKSKLUSIF” untuk memenuhi tugas KTI Keperawatan III. Penulis menyadari bahwa Satuan Acara Penyuluhan yang telah penulis buat tidak akan bisa tersusun dengan baik tanpa dorongan dan bantuan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala Puskesmas Mulyorejo yang memberikan izin penelitian
2. Kader Balita RW IV kelurahan kejawan putih tambak
3. Orang tua dan semua pihak yang telah banyak membantu baik moril maupun spiritual sehingga SAP ini terselesaikan.
4. Teman-teman sekalian yang turut membantu penulis dalam terselesaikannya SAP ini.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tugas ini dan tugas selanjutnya.

Surabaya, Juli 2014

Penulis

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik Penyuluhan : ASI Eksklusif

Hari / Tanggal : Agustus 2011

Waktu : 1 x 30 menit

Tempat : Ruang Penyuluhan

Sasaran : Kelompok balita RW IV kelurahan kejawan putih tambak

Penyaji : Rahman Niti Sayoni

I. Tujuan

1 Tujuan Instruksional Umum

Setelah diadakan penyuluhandiharapkan ibu – ibu dapatmengerti tentang ASI Eksklusif.

2 Tujuan Instruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan ibu–ibu bisa dan mengerti tentang :

- Ibu dapat menjelaskan tentang pengertian ASI Eksklusif
- Ibu dapat menyebutkan keunggulan dan keuntungan ASI.
- Ibu dapat menjelaskan upaya-upaya untuk memperbanyak ASI.

II. Materi

Terlampir

III Kegiatan Operasional

No. Waktu Kegiatan penyuluh Kegiatan peserta 1. 3 menit Pembukaan :

- Pembukaan
- Salam

- Perkenalan
- Relevansi
- Tujuan
- Menjawab Salam
- Mendengarkan
- Memperhatikan
- Memperhatikan

2. 15 menit Pelaksanaan :

- Ibu dapat menjelaskan tentang ASI Eksklusif
- Ibu dapat menyebutkan keunggulan dan keuntungan ASI Eksklusif
- Ibu dapat menjelaskan upaya-upaya untuk memperbanyak ASI
- Memperhatikan

3. 10 menit Evaluasi :

- Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan, dan reinforcement kepada ibu-ibu yang dapat menjawab pertanyaan.
- Menjawab pertanyaan

4. 2 menit Terminasi :

- Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta.
- Mengucapkan salam penutup
- Mendengarkan
- Menjawab salam

IV Metode

1. Ceramah

2. Tanya Jawab

V Media

Leaf leat

VI Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi

struktur :

- Peserta hadir ditempat penyuluhan
- Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di rumah warga desa Sidomulyo
- Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelumnya

2. Evaluasi Proses :

- Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
- Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan
- Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar

3. Evaluasi Hasil :

Ibu mengetahui tentang manfaat ASI Eksklusif

- Jumlah hadir dalam penyuluhan minimal 20 orang

ASI EKSKLUSIF

1. Pengertian

ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua buah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama ASI.

ASI Eksklusif adalah bayi diberi ASI saja pada 0-6 bulan tanpa pemberian apapun, termasuk susu formula, air gula, madu, air putih atau makanan tambahan apapun.

2. Komposisi ASI

ASI memiliki kandungan yang dibutuhkan oleh bayi seperti :

a. Protein

Mengandung asam amino esensial, taurin yang tinggi untuk pertumbuhan mata.

b. Karbohidrat

c. Lemak

Lemak ASI merupakan :

1. Sumber kalori
2. Sumber vitamin yang larut
3. Sumber asam lemak yang esensial

d. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap sampai umur 6 bulan.

e. Air

88% dari ASI terdiri dari air yang berfungsi untuk meredakan rasa haus untuk melarutkan zat-zat yang ada didalamnya.

f. Vitamin

Vitamin dalam ASI lengkap diantaranya vitamin A, D, C.

g. Kalori

90% dari karbohidrat dan lemak. 10% dari protein.

3. Keunggulan ASI

ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi karena memiliki keunggulan :

- a. Memenuhi syarat yaitu mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi dalam susunan yang dibutuhkan.
- b. Tidak memberatkan fungsi saluran cerna dan ginjal.
- c. Memiliki zat anti infeksi dan antibody.
- d. Tidak akan pernah basi.
- e. Mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan dimana

saja.

f. Selalu aman dan bersih.

4. Keuntungan ASI

a. Bagi bayi

- 1) Membantu bayi memulai kehidupannya dengan baik.
- 2) Kolostrum/susu jolong/susu pertama mengandung antibodi yang kuat untuk mencegah infeksi
- 3) ASI mengandung campuran yang tepat berbagai bahan makanan untuk bayi
- 4) ASI mudah dicerna oleh bayi
- 5) ASI saja tanpa makanan tambahan adalah cara terbaik
- 6) Pemberian ASI disarankan sampai 1 tahun

b. Bagi Ibu

- 1) Pemberian ASI selama beberapa hari pertama membuat rahim berkontraksi dan cepat memperlambat perdarahan.
- 2) Mempercepat penurunan berat badan
- 3) Ibu menyusui yang haidnya belum muncul kecil kemungkinan untuk hamil kembali
- 4) Penting bagi ibu untuk mencurahkan kasih sayangnya kepada bayi

c. Bagi semua orang

- 1) ASI selalu bersih dan bebas hama yang menyebabkan infeksi.
- 2) ASI selalu tersedia dan gratis
- 3) Tidak menuntut persiapan khusus
- 4) Tanpa memberi makanan tambahan kecil kemungkinan ibu menjadi hamil dalam 6 bulan pertama.

5. Upaya-upaya memperbanyak ASI

ASI tidak mencukupi, biasanya disebabkan Ibu / bayinya / keduanya untuk menambah kesediaan isi maka

Ibu :

a. Sarankan ibu beristirahat cukup

b. Pengaturan makanan yang baik

1) Makanan pokok tidak hanya nasi, gunakanlah makanan pengganti seperti mie, jagung, ubi, kentang, roti, dan sebagainya.

2) Lauk-pauk gunakanlah dari jenis hewani dan nabati seperti telur, daging, ayam, ikan segar, hati, ikan asin, tempe, tahu, kacang-kacangan dan sebagainya.

3) Sayuran lebih baik yang berwarna seperti bayam, kangkung, sawi, daun katuk, wortel, buncis, dan sebagainya. Karena sayuran tersebut dapat membantu merangsang produksi ASI.

4) Pilihlah buah-buahan yang berwarna seperti papaya, jeruk, apel, tomat, dan sebagainya yang banyak mengandung vitamin dan mineral.

c. Perlu minum dalam jumlah lebih banyak kurang lebih 6 gelas dalam 1

hari akan lebih bermanfaat bila ibu menyusui minuman cairan bergizi seperti

susu, air, kacang-kacangan, sari buah- buahan, air sayuran daun hijau dan sebagainya.

d. Hindarilah makanan yang merangsang terlalu pedas, terlalu dingin, terlalu panas, mengandung alkohol untuk menjaga alat-alat pencernaan.

e. Tidak disarankan untuk minum jamu setelah melahirkan.

f. Yang penting tidak ada makanan pantangan untuk ibu menyusui.

g. Yakinkan kembali pada ibu bahwa ia dapat memproduksi ASI lebih banyak.

Untuk bayi, bayi harus :

a. Menyusui bayinya setiap 2 jam, siang, dan malam hari, sementara hal ini akan

menambah ketersediaan ASI (menyusui selama 10-15 menit di setiap payudara)

b. Bangunkan bayi jika sudah waktunya untuk disusui.

c. Susui bayi ditempatkan yang tenang dan nyaman.

d. Tidurkan bayi di samping ibu.

e. Berikan hanya ASI pada bayi bukan makanan tambahan lainnya.

LAMPIRAN 2







LAMPIRAN 3

6 ASI eksklusif bulan

ASI adalah makanan terbaik dan bergizi sempurna bagi bayi Ibu

Berikan ASI segera setelah lahir

Berikan bayi Ibu hanya ASI saja, tanpa tambahan makanan atau minuman selama 6 bulan pertama

Setelah 6 bulan, berikan makanan tambahan dan tetap teruskan pemberian ASI sampai usia 2 tahun

Dengan ASI, bayi tumbuh sehat, kuat dan cerdas

ASI gratis, tersedia setiap saat!

Memang tak ada yang sebaik ASI
Mari ciptakan generasi bangsa yang berkualitas dengan pemberian ASI

Pengertian Asi Eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberikan ASI tanpa diberi tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu. Pemberian ASI secara eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu setidaknya selama 4 bulan, tetapi bila mungkin sampai 6 bulan (Roesli, 2000).



Keunggulan ASI Eksklusif

- mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan
- mengandung zat kekebalan
- melindungi bayi dari alergi
- Aman dan terjamin kebersihannya
- Tidak akan pernah basi

ASI EKSLUSIF



RAHMAN NITI SAYONI

PUSKESMAS MULYOOREJO
KAWASAN KERJA POSYANDU
JL. TEGAL MULYOOREJO TENGAH
SURABAYA



Manfaat Asi Eksklusif Bagi Bayi...

- Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
- Mengurangi pendarahan setelah persalinan
- Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
- Mengurangi resiko terkena kanker payudara
- Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada setiap bayi

Memperkuat ikatan batin dan jalinan kasih antara Ibu dan bayi

Praktis dan Ekonomis

Mempercepat pengembalian bentuk dan ukuran rahim

Mencegah terjadinya/ mempercepat berhentinya pendarahan setelah melahirkan

KB alami (menjarangkan kehamilan)

Mengurangi kemungkinan kanker payudara

6 Bulan Pertama

KEUNTUNGAN BAGI IBU MENYUSUI



TUMBUH KEMBANG ANAK

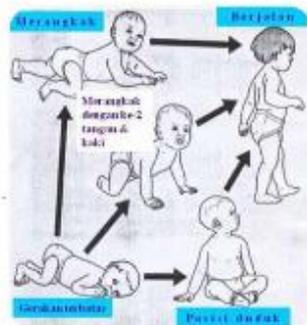
OLEH:
RAHMAN NITI SAYONI
20110660041

PRODI DS KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2014

PENGERTIAN

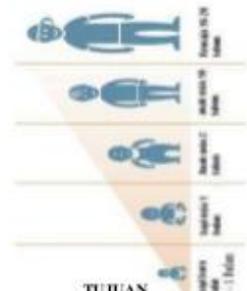
Pertumbuhan adalah bertambah banyak dan besarnya sel seluruh bagian tubuh yang dapat dilihat dari peningkatan berat badan anak.

Perkembangan ialah bertambah sempurnanya fungsi dari alat tubuh.



Perkembangan anak merupakan proses. Artinya, perkembangan itu meliputi berbagai aspek kehidupan.

Agar perkembangan itu berjalan sebaik-baiknya, anak perlu diasuh dan dibimbing oleh orang tua, terutama dalam lingkungan kehidupan berkeluarga.



TUJUAN

- Memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak - anak mereka memberikan



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 2 & 4 Telp. 031 - 5343000 Fax. 5473284

SURABAYA 60272

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070 / 7592 / 436.7.3 / 2014

MENUNJUK : SURAT : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
NOMOR : 210.1/II.3.AU/F/FIK/2014
TANGGAL : 4 Juli 2014
PERIHAL : Pemohonan Ijin Pengambilan Data Awal

DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri Pemerintahan Daerah
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Perda Kota Surabaya Nomor 8 Tahun 2008 Tentang Organisasi Perangkat Daerah Kota Surabaya.
4. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 54 Tahun 2010 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Kota Surabaya.

Dengan ini menyatakan tidak keberatan memberi ijin untuk melaksanakan Penelitian / Pengabdian Masyarakat kepada

Nama : RAHMAN NITI SAYONI
Alamat : Jl. Jepara I / 11 Surabaya
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
Tema / Judul : ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA KELOMPOK BALITA DENGAN GANGGUAN TUMBUH KEMBANG DI RW IV KELURAHAN KEJAWAN PUTIH TAMBAK KECAMATAN MULYOREJO SURABAYA
Tempat / Lokasi : KOTA SURABAYA (Dinas Kesehatan, Kecamatan Mulyorejo)
Tanggal (Waktu) : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat dikeluarkan
Pengikut : -

Syarat – syarat ketentuan sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan, dan yang bersangkutan harus menyetujui ketentuan / peraturan yang berlaku dimana dilakukan Kegiatan / Penelitian.
2. Penelitian yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan Penelitian / Kegiatan harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas / Instansi yang bersangkutan.
4. Surat Keterangan ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat / ketentuan seperti tersebut diatas.

Surabaya, 17 Juli 2014

a.n. KEPALA BADAN
Sekretaris,



