

MANAJEMEN ASI PERAH UNTUK KESEHATAN BALITA

Purwidi Asri^{1*}, Afif Zuhri A¹, Binti Mualifatul R¹, Aditya Maharani¹.

¹Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Jl. Teknik Kimia Kampus ITS Sukolilo 60111-Indonesia

*email: purwidasri@gmail.com.

diterima tanggal : 5 Februari 2018 disetujui tanggal : 10 Mei 2018

ABSTRAK

Cara memperoleh air susu ibu perah atau ASIP menentukan kualitas susu yang dihasilkan. Komposisi ASI berbeda setiap hari, oleh karena itu gizi ibu menyusui harus diperhatikan. Langkah-langkah agar ASI lancar dan berkualitas diperhatikan. Bagi ibu bekerja ASIP dapat disimpan dalam freezer agar tetap baik kualitasnya apabila diberikan pada bayi. Botol kaca atau tempat yang bersih merupakan pengetahuan yang diberikan dalam media penyimpanan ASIP. Keterampilan ibu-ibu dalam manajemen ASI mendukung kesehatan balita dan stabilnya ekonomi keluarga. Dengan manajemen ASIP yang baik diharapkan dukungan berbagai pihak diperlukan agar semua warga peduli akan kesehatan balita.

Kata Kunci : ASIP, Manajemen

ABSTRACT

The process of squeezing breastmilk or ASIP determines the quality of breastmilk produced. The composition of breast milk is different every day, so the nutrition of breastfeeding mothers must be considered. The steps of squeezing breast milk must be concerned for the smoothness and good quality of breastmilk. For working mothers, ASIP can be kept in a freezer to keep the quality when given to the baby. One of the tips given to breastfeeding mothers is keeping the breastmilk in glass bottles and clean containers. Skills of mothers in breastfeeding management support their baby's health and the stability of family economy. Along with good ASIP management, support from various parties is needed so that all society care about the health of babies and children under five.

Keywords: breastmilk, ASIP management

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Posyandu merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan RW 5 desa Bluru Kidul Sidoarjo yang dilaksanakan setiap bulan sekali. RW 5 desa Bluru Kidul Sidoarjo terdiri dari mempunyai sekitar seratus balita yang berasal dari RT 1 sampai RT 4. Kegiatan yang dilakukan di Posyandu meliputi pendaftaran, pencatatan, penimbangan dan penyuluhan.

Kader Posyandu telah memberikan penyuluhan sejalan dengan Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang menyarankan ibu menyusui bayinya selama enam bulan penuh untuk menghindari alergi dan menjamin kesehatan bayi yang optimal. ASI Eksklusif perlu diberikan

selama enam bulan karena pada masa itu bayi belum memiliki enzim pencernaan yang sempurna untuk mencerna makanan atau minuman lain. Terlebih semua jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi sudah bisa dipenuhi dari ASI.

Tujuan pemberian ASI Eksklusif adalah melindungi bayi dari risiko infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, haemophilus influenza, meningitis dan infeksi saluran kemih. ASI Eksklusif juga melindungi bayi dari penyakit kronis di masa depan seperti diabetes melitus tipe 1. Menyusui bayi juga berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan kolesterol serum total, penurunan prevalensi diabetes melitus tipe 2 dan juga obesitas saat remaja dan dewasa.

Sementara bagi ibu, menyusui dapat menunda kembalinya kesuburan dan mengurangi risiko perdarahan pasca melahirkan, kanker payudara, pra menopause dan kanker ovarium. ASI Eksklusif enam bulan penuh, akan mengurangi kemungkinan ibu untuk hamil lebih dini. Ibu yang menyusui dengan ASI biasanya juga lebih cepat mengembalikan postur tubuhnya seperti sebelum hamil. Selain itu juga mengurangi kemungkinan kerapuhan pada tulang ibu.

Ibu menyusui mempunyai persediaan ASI yang melimpah. Proses agar ASI yang berlimpah dapat diperah dan disimpan dengan prosedur yang baik, benar, dan higienis terutama untuk wanita bekerja, sehingga tidak ada alasan bayi tidak minum ASI. Air susu ibu perah (ASIP) dapat digunakan dengan prosedur yang tepat.

1.2 Masalah Pada Mitra

ASI mempunyai banyak manfaat, namun belum banyak masyarakat yang mengetahui prosedur penyimpanan ASI perah. Masyarakat memerlukan pengetahuan tentang bagaimana

managemen ASI perah agar bertahan lebih lama. *Survey* terhadap masalah mitra ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisa Kondisi Mitra

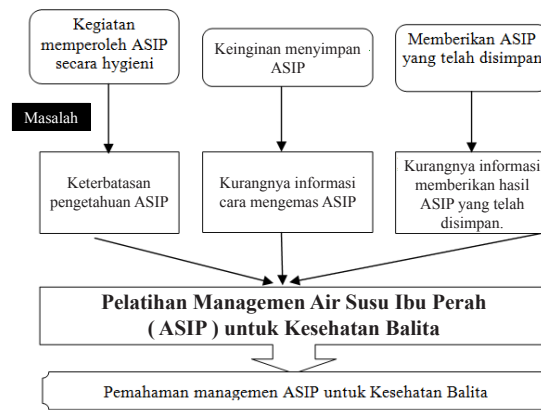
Aspek	Warga RW 5
Keunggulan	<ul style="list-style-type: none"> Wanita yang telah melahirkan, umumnya memiliki produksi ASIP berlimpah.
Masalah	<ul style="list-style-type: none"> Kurangnya pengetahuan manfaat ASI. Kurangnya informasi cara menyimpan ASIP dengan benar.

II. TARGET DAN LUARAN

2.1 Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan analisis masalah pada mitra ini maka sangat perlu untuk di bekali tentang:

1. Bagaimana cara memperoleh ASIP yang higienis?
2. Bagaimana cara menyimpan ASIP?
3. Bagaimana memberikan ASIP setelah



Gambar 1. Metodologi Pelaksanaan

2.2 Target Luaran

Target luaran dari kegiatan ini adalah :

1. Keterampilan ibu-ibu dalam manajemen ASIP.
2. Anggota kelompok (ibu-ibu) dapat menghemat pengeluaran Susu Formula sehingga mampu membantu ekonomi keluarga.

Kegiatan ini akan berdampak positif terhadap kesehatan balita.

Tabel 2. Rencana Penyuluhan

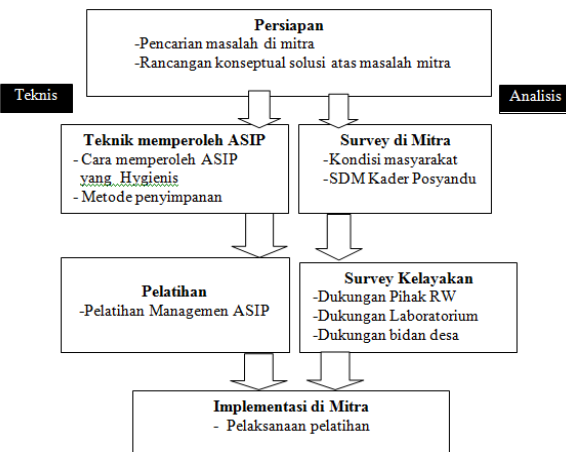
Pertemuan	Materi	Metode	Target
1	Pentingnya ASI	Ceramah	Peserta memahami komposisi dalam ASI
2	Memanfaatkan tempat untuk penyimpanan ASIP	Ceramah	Peserta memahami bagaimana memanfaatkan botol yang ada disekitar kita.
3	Manfaat ASI	Ceramah	Peserta menjadi tahu potensi pasar jahe merah dan kendalanya dalam memasarkannya

III. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dapat dituangkan seperti metodologi pada gambar 3.1. Terdapat dua proses yaitu studi teknis dan analisis.

3.1 Persiapan

Tahap ini dilakukan penggalan masalah yang terdapat pada warga pesewrta Posyandu RW 5. Setelah ditemukan masalah dibuat rencana mengatasi masalah tersebut.



Gambar 2. Target luaran Managemen ASIP

3.2 Survey Kelayakan

Tahap ini kami menghubungi ibu RW untuk menawarkan solusi permasalahan mitra.

3.3. Implementasi

Setelah melakukan *survey* dilaksanakanlah kegiatan penyuluhan memerah ASI, sehingga ASI perah/ ASIP dapat dikonsumsi Balita dengan prosedur yang benar.

3.4. Penyuluhan

Dalam kegiatan ini disusun atas beberapa tahapan yaitu sebagaimana tercantum pada Table 2.

IV. HASIL YANG DICAPAI

4.1 Survey

Survey kami lakukan sebelum melakukan program pengabdian masyarakat ini. Kami amati bahwa di posyandu telah diberikan manfaat ASI untuk Balita. Sebagai kelanjutan dari program posyandu tersebut kami lanjutkan dengan proses mendapatkan dan memerah ASI yang biasa dikenal dengan ASIP (Air Susu Ibu Perah). Seorang ibu yang baru melahirkan produksi ASI akan melimpah. Hal ini mampu memenuhi kebutuhan bayi. Hal ini sejalan dengan himbauan pemerintah dimana bayi 0-6 bulan cukup ASI saja yang sebaiknya diberikan kepada bayi atau dikenal dengan ASI eksklusif.

Selain manfaat ASI beberapa ibu memerlukan teknik mendapatkan ASIP yang baik dan benar. Cara penyimpanan yang tepat juga sangat diperlukan sehingga ASIP aman diberikan kepada Balita.

4.2. Pelaksanaan

Saat pelaksanaan posyandu banyak diberikan informasi seputar balita misalnya pemberian makanan seimbang untuk balita, prosedur cuci tangan, ASI eksklusif untuk bayi 0-6 bulan dan lain sebagainya. Demo dilakukan untuk memudahkan pemahaman ibu-ibu. Pemenang diberikan hadiah. Ada sepuluh hadiah untuk sepuluh pemenang. Kelanjutan dari informasi tersebut disosialisasikan cara memperoleh ASI perah yang baik dan higienis. Karena pada jaman dahulu ASI yang berlimpah sering dibuang. Sebelum pelatihan kami mempersiapkan peralatan yang diperlukan.



Gambar 1 Pendaftaran



Gambar 2. Penimbangan Balita



Gambar 3. Demo pemberian makanan



Gambar 4. Sosialisasi Manajemen ASI perah



Gambar 5. Tanya jawab

Manajemen ASI Perah

Setelah cuti hamil memberikan ASI kepada si kecil perlu dilanjutkan. ASI perah (ASIP) dapat diberikan secara bertahap. Air susu ibu perah atau ASIP diperoleh dengan cara pemerah / memeras ASI dari payudara kemudian ditempatkan dalam botol kaca atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. ASI perah umumnya diberikan ketika berada berjauhan dalam waktu lama dari bayi, misalnya saat pergi bekerja di kantor, saat mandi dll. ASI dapat diperah saat payudara terasa penuh. ASI perah ini juga dapat dicampur bersama makanan bayi untuk memperlancar pencernaan.

ASI perah banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena banyak orang yang masih bingung akan cara pengelolaannya. Pada umumnya pemerah ASI dengan pompa ataupun tangan. Terdapat dua macam pompa ASI, yaitu pompa manual dan pompa listrik. Pompa yang cocok dengan satu orang belum tentu cocok untuk orang lain, sehingga lebih baik mencoba untuk menemukan kecocokan.

Memeras ASI dengan tangan dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

- Mencuci tangan hingga bersih.
- Memijat daerah areola guna mendapatkan ASI untuk membasahi areola, karena ASI mengandung antibakteri.
- Menempatkan botol atau wadah yang telah disterilkan di bagian bawah payudara untuk menampung ASI yang keluar.
- Memijat payudara secara perlahan-lahan.
- Memosisikan jari-jari membentuk huruf C di sekitar areola atau bagian gelap di sekitar puting. Tekan secara perlahan-lahan, namun hindari untuk menekan puting. Selain menimbulkan nyeri, tekanan pada puting justru dapat menghalangi keluarnya ASI.
- Melepaskan tekanan, kemudian mengulangi kembali.

Jika aliran ASI sudah mulai berhenti, memijat bagian lain hingga seluruh permukaan payudara telah terpijat. Hal ini dilakukan pula pada payudara yang satu lagi. Begitu seterusnya hingga ASI benar-benar berhenti mengalir dan payudara sudah tidak terasa penuh. Awalnya hanya ada sedikit cairan ASI yang keluar, namun jika dilakukan secara teratur aliran ASI akan makin lancar dan deras.

Sama seperti memberikan ASI secara langsung, ibu yang pemerah ASI memerlukan bahan makanan sehat dan istirahat cukup agar bisa mendapatkan ASI dalam jumlah cukup.

Cara Menyimpan ASIP

ASI perah sebaiknya di tempatkan di dalam botol kaca atau plastik yang bebas Bisphenol-A

(BPA) yang berisiko bagi bayi. Botol tersebut dikenal dengan BPA free. Botol yang dipergunakan untuk menyimpan ASI perah harus sudah disterilkan atau minimal dicuci dengan air hangat bersih. Botol khusus penyimpan ASI tersedia toko perlengkapan bayi.

Botol yang sudah terisi ASI diberi label pada botol yang bertuliskan jam dan tanggal ASI diperah. Apabila ASI ditempatkan bersamaan dengan botol ASI balita lain, misalnya di tempat penitipan bayi atau bersama teman sekantor, sebaiknya diberikan nama pada labelnya .

Untuk membawa ASI ke tempat tujuan, botol yang berisi ASI dapat ditempatkan di dalam tas isolasi khusus atau *cooler bag*. Ibu-ibu pekerja dapat memeras ASI di tempat kerja dan membawa botol-botol ASI perah pulang ke rumah dalam tas *cooler*. Apabila ditempatkan dalam lemari pendingin, botol-botol ASI sebaiknya diletakkan pada bagian paling dingin, yaitu di bagian paling belakang *freezer*. Persediaan ASI yang paling dulu diperas sebaiknya diberikan terlebih dahulu. Manajemen ASI perah ditunjukkan dalam tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1 Manajemen ASI Perah

Penyimpanan	ASI Segar	ASI BEKU YANG SUDAH DICAIRKAN	ASI yang sudah dihangatkan	Sisa Minum
Suhu Ruang (16-29 derajat Celcius)	3-4 jam (optimal) 6-8 jam (kondisi sangat bersih)	4 jam	Segera diminumkan	1 jam, jika sisa dibuang
Cooler bag + ice batu/ ice pack (4- derajat Celcius)	24 jam	Tidak disarankan	Tidak disarankan	Buang
Lemaries (0-4 derajat Celcius)	3 hari (optimal) 8 hari (kondisi sangat bersih)	24 jam. Lebih dari itu tidak diketahui keamanannya.	4 jam	Buang
Freezer lemaries 1 pintu (-15 derajat Celcius)	2 minggu			
Freezer lemari es 2 pintu (-18 derajat Celcius)	3 bulan (optimal) 6 bulan (dapat diterima)	Tidak boleh dibekukan	Tidak boleh dibekukan	Buang
Freezer tunggal	6 bulan (optimal) 12 bulan (dapat diterima)			

Daya Tahan ASI

Daya tahan ASI bergantung kepada letak ASI perah tersebut disimpan.

- ASI yang baru saja diperah dapat bertahan dalam suhu ruang hingga empat jam.
- Apabila disimpan dalam wadah tertutup dengan kantong es, ASI dapat bertahan hingga 24 jam.
- ASI yang disimpan dalam lemari pendingin dapat bertahan hingga tiga hari.
- Sementara jika disimpan dalam *freezer*, ASI dapat bertahan hingga enam bulan.

ASI mengandung banyak vitamin, salah satu diantaranya vitamin C. ASI yang disimpan lama, maka makin banyak vitamin C yang hilang dari susu. ASI perah yang sudah melewati batas waktu penyimpanan sebaiknya dibuang untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan.

Cara menghangatkan ASI

Persiapan pemberian ASI dilakukan dengan mengeluarkan botol yang berisi ASI dari *freezer* ke lemari es yang bersuhu lebih besar. Selanjutnya botol ASI yang disimpan dalam lemari pendingin dapat ditempatkan dalam mangkuk bersih berisi air hangat sebelum diberikan pada bayi. Perlu dihindari memasukkannya kembali ke dalam lemari es setelah dihangatkan. Selain itu pemanasan ASI dengan *microwave* atau merebus ASI juga perlu dihindari karena dapat merusak vitamin dalam ASI dan akan terasa terlalu panas untuk mulut bayi.

Jumlah ASI yang harus disiapkan.

Jumlah ASI perah bergantung pada kebutuhan bayi. Semakin bertambah usia bayi ASI yang disiapkan juga meningkat. Pada usia enam bulan ke atas bayi sudah mengkonsumsi makanan pendamping ASI (MPASI), maka jumlah ASI yang harus disiapkan akan berangsur menurun . Memberikan ASI perah pada bayi dapat dilakukan baik dengan botol maupun cangkir khusus bayi (*cup feeder*). Namun jika sang ibu sudah berada bersama bayi, sebaiknya tetap kondisikan bayi untuk langsung menyusu untuk merangsang kelancaran produksi air susu ibu. ASI perah yang

dikelola dengan baik dapat menjadi solusi bagi ibu pekerja yang ingin terus memberikan ASI pada buah hati. ASI yang akan diberikan pada Balita akan lebih baik apabila mengetahui langkah agar ASI berkualitas.

Delapan langkah agar ASI berkualitas adalah:

- Percaya diri
- Menyusui dengan benar
- Menghindari penggunaan dot atau empeng
- Tidak memberikan susu formula
- Menghindari stress
- Ibu mengkonsumsi makanan bergizi
- Pijat punggung
- Menyimpan ASI bagi ibu pekerja

Empat fakta ASI yang menakjubkan :

- Komposisi ASI ibu yang melahirkan prematur berbeda dengan komposisi ASI ibu yang melahirkan normal.
- Komposisi ASI berbeda dari hari ke hari
- ASI memberi daya tahan
- ASI memberi rasa aman

Studi ASI menunjukkan bahwa ASI :

- Memperkuat system imun tubuh bayi
- Mencegah bayi dari alergi dan asma
- ASI mengurangi resiko bayi terkena obesitas, diabetes tipe 2, infeksi telinga, eksim, diare dan muntah.

Fakta Ajaib ASI :

- Pada pekan pertama kehidupan bayi, ASI melindungi dari infeksi usus, membantu pencernaan dan menjaga bayi dari flatulensi / kembung.
- ASI membantu bayi mengembangkan system kekebalan tubuh dan melindungi diri dari alergi.
- Menyusu mempercepat pembentukan langit-langit mulut dan rahang.
- Pada hari pertama menyusui kelenjar susu kolustrum, air susu pertama yang sangat kaya nutrisi.

- Pada hari ke empat terbentuk air susu muda dan baru pada hari ke sepuluh kelenjar susu ASI.
- Paduan kandungan nutrisi dalam susu ibu berubah secara berkala dan bergantung pada tingkat pertumbuhan bayi.
- Setiap hari seorang ibu bisa memproduksi hingga satu liter susu setiap kali menyusui, seorang bayi mengkonsumsi antara 200 hingga 250 ml. Payudara perempuan bisa memproduksi jumlah susu sesuai dengan kebutuhan bayi.

Tanya jawab dilakukan untuk menjawab rasa ingin tahu Ibu-ibu. Ada yang memanaskan ASI perah di atas kompor. Pertanyaan seputar ASI perah menambah pengetahuan Ibu-ibu sehingga menghangatkan ASI tidak dilakukan di atas kompor dan masih banyak pertanyaan lain.

Sosialisasi ditutup dengan pemberian makanan tambahan balita untuk menambah gizi balita dan multi vitamin yang diberikan untuk balita.

4.3. Pasca Penyuluhan

Pasca kegiatan ini peserta menyadari bahwa ibu menyusui membutuhkan dukungan lingkungan sekitarnya untuk menyusui, agar terwujud balita yang sehat. Ibu-ibu mengetahui beberapa kesalahan terhadap tahap-tahap memanaskan ASI perah agar gizi di dalam ASI perah tidak rusak, sehingga Balita sehat. Mereka mengetahui manajemen ASI perah agar diberikan secara tepat pada balita. Pemberian ASI yang cukup mengurangi pengeluaran keluarga.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan ini dapat disimpulkan:

1. Ibu-ibu menyusui membutuhkan dukungan lingkungan sekitarnya untuk menyusui, agar terwujud balita yang sehat.
2. Ibu-ibu mengetahui cara menyimpan ASI perah.
3. Ibu-ibu mengetahui beberapa kesalahan terhadap tahap-tahap memanaskan ASI perah.
4. Manajemen ASI perah mempertahankan kualitas ASI perah.

5.2 Saran

Perlunya disosialisasikan pula manajemen ASI perah untuk ibu hamil beserta pasangannya. Persiapan lebih dini dapat dilakukan karena setelah melahirkan biasanya Ibu ibu sibuk dengan persiapan pasca melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. <https://health.detik.com/read/2012/04/03/100136/1883596/775/kenapa-asi-eksklusif-wajib-diberikan-selama-6-bulandiakses> tanggal 2 Mei 2015 jam 12.30
- [2]. <http://www.alodokter.com/manajemen-asi-perah-untuk-ibu-pekerja> diakses 2 Mei 2015 jam 12.30