**SAP**

**(Satuan Acara Penyuluhan)**

**Teknik Menyusui yang Benar**

****

**Disusun oleh :**

**INDRI TRI SETYAWATI**

**NIM. 122.0064**

**PRODI DIII KEPERAWATAN**

**STIKES HANG TUAH SURABAYA**

**TA. 2015**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik : Teknik Menyusui yang Benar

Waktu : 30 Menit

Hari, Tanggal : Jumat, 29 Mei 2015

Sasaran : Ibu menyusui

Tempat : Ruang konsultasi NICU RSAL Dr. Ramelan Surabaya

1. **Tujuan**
2. Tujuan umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan peserta dapat mengetahui dan memahami tentang cara menyusui yang benar.

1. Tujuan khusus

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan peserta dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik menyusui yang benar
2. Mengetahui posisi dan perlekatan menyusui
3. Mengetahui tentang tentang persiapan memperlancar pengeluaran ASI
4. Menyebutkan langkah-langkah menyusui yang benar
5. **Sasaran**

Ibu-ibu menyusui sebagai sasaran primer.

1. **Materi**

Teknik Menyusui yang Benar

1. **Metode Pelaksanaan**

* Ceramah dan tanya Jawab
* Demonstrasi/simulasi

1. **Media**

* Set alat peraga
* Leaflet

1. **Mekanisme Kegiatan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Waktu** | **Kegiatan** | **Kegiatan Sasaran** |
| 1 | 3 menit | Pembukaan :   1. Memberi salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan pokok bahasan dan tujuan penyuluhan | * Membagi leaflet * Menjawab salam * Memperhatikan * Memperhatikan |
| 2 | 20 menit | Pelaksanaan :   1. Menjelaskan pengertian teknik menyusui yang benar 2. Menjelaskan posisi dan perlekatan menyusui 3. Menjelaskan persiapan memperlancar pengeluaran ASI 4. Menjelaskan langkah-langkah menyusui yang benar | * Memperhatikan * Memperhatikan * Memperhatikan * Memperhatikan |
| 3 | 5 menit | Evaluasi :  Menanyakan tentang materi yang telah diberikan, dan memberi reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan | * Menjawab pertanyaan |
| 4 | 2 menit | Terminasi :   1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta 2. Mengucapkan salam penutup | * Mendengarkan * Menjawab salam |

1. **Evaluasi**
2. Evaluasi struktur
   1. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelumnya (SAP, leaflet, peralatan)
   2. Tempat sudah siap dilaksanan di ruang konsultasi
   3. Peserta hadir di tempat penyuluhan
3. Evaluasi proses
4. Mahasiswa bekerja sesuai dengan tugas
5. 75 % undangan hadir
6. Peserta yang hadir antusias, aktif mendengarkan dan bertanya
7. 100 % peserta yang hadir dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
8. Diskusi dan tanya jawab berjalan lancar

3.      Evaluasi hasil

Para peserta dapat mengerti penjelasan yang telah diberikan

Surabaya, 29 Mei 2015

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan Pembimbing Akademik

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Materi Penyuluhan**

**“Cara Menyusui yang Benar”**

1. Pengertian Teknik Menyusui yang Benar

Teknik Menyusui yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Tujuan menyusui yang benar adalah untuk merangsang produksi susu serta memperkuat refleks menghisap bayi.

1. Posisi dan Perlekatan Menyusui

Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong biasa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri, atau berbaring. Contoh cara menyusui yang benar sebagai berikut:

1. Breast-feeding positions

b. Cara menyusui yang baik dengan posisi rebahan

c. Cara menyusui yang baik dengan posisi duduk

d. Cara menyusui yang baik dengan posisi berdiri

e. Cara menyusui yang baik untuk bayi kembar

1. Persiapan memperlancar pengeluaran ASI

Persiapan memperlancar pengeluaran ASI dilaksanakan dengan jalan :

1. Membersihkan puting susu dengan air atau minyak, sehingga epitel yang lepas tidak menumpuk.
2. Puting susu ditarik-tarik setiap mandi, sehingga menonjol untuk memudahkan isapan bayi.
3. Bila puting susu belum menonjol dapat memakai pompa susu atau dengan jalan operasi.
4. Langkah-langkah menyusui yang benar
5. Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, duduk dan berbaring dengan santai.
6. Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi sanggah seluruh tubuh bayi, jangan hanya leher dan bahunya saja, kepala dan tubuh bayi lurus, hadapkan bayi ke dada ibu, sehingga hidung bayi berhadapan dengan puting susu, dekatkan badan bayi ke badan ibu, menyetuh bibir bayi ke puting susunya dan menunggu sampai mulut bayi terbuka lebar.
7. Segera dekatkan bayi ke payudara sedemikian rupa sehingga bibir bawah bayi terletak di bawah puting susu. Cara melekatkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bawah bayi membuka lebar.
8. Bayi disusui secara bergantian dari payudara sebelah kiri, lalu ke sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
9. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat.
10. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawankan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.
11. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI, supaya dikeluarkan dengan alat pompa susu.
12. Cara Pengamatan Teknik Menyusui yang Benar

Menyusui dengan teknik yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet, ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya atau bayi enggan menyusu. Apabila bayi telah menyusui dengan benar maka akan memperlihatkan tanda-tanda sebagai berikut :

* + 1. Bayi terlihat kenyang setelah minum ASI.
    2. Berat badannya bertambah setelah dua minggu pertama.
    3. Payudara dan puting Ibu tidak terasa terlalu nyeri.
    4. Payudara Ibu kosong dan terasa lebih lembek setelah menyusui.
    5. Kulit bayi merona sehat dan pipinya kencang saat Ibu mencubitnya
    6. Bayi tidak rewel.
    7. Bayi tampak tenang.
    8. Badan bayi menempel pada perut ibu.
    9. Mulut bayi terbuka lebar.
    10. Dagu bayi menempel pada payudara ibu.
    11. Sebagian areola masuk kedalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk.
    12. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan.
    13. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus.
    14. Kepala bayi agak menengadah.

1. Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara :

1. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
2. Menekan dagu bayi ke bawah
3. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
4. Jangan menarik putting susu untuk melepaskan.
5. Cara menyendawakan bayi setelah minum ASI

Setelah bayi melepaskan hisapannya, sendawakan bayi sebelum menyusukan dengan payudara yang lainnya dengan cara :

1. Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggung nya sampai bayi bersendawa
2. Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil di gosok punggungnya.

**Daftar Pustaka**

Anonim. 2008. *Teknik Menyusui yang Benar.* <http://creasoft.wordpress.com>. Diakses tanggal 22 Juli 2008.

Marzuki, Nanis Sacharina. 2007. *ASI Ekslusif.* <http://www.breastfeeding.com>. Diakses tanggal 18 Juli 2007.