



BUKU SAKU

Busui Pintar Bayi Sehat



**Disusun Oleh:
Dwi Anggi Lestari**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH
SURAKARTA**

2025

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH
SURAKARTA**



**Disusun Oleh:
Dwi Anggi Lestari**

**Pembimbing:
Asti Nurhayati, SST, M.MR, FISQua**



PRAKATA

Assalamualaikum, Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat , Hidayah dan Karunia- Nya , sehingga penyusunan Buku Saku yang berjudul Busui Pintar Bayi Sehat, telah dapat diselesaikan. Buku saku ini dibuat sebagai pegangan dan pedoman praktis bagi ibu menyusui dalam proses menyusui bayinya.

Dengan adanya buku saku ini, diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi ibu dalam menyusui bayinya. Demikian semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak atas bantuan dan kerjasamanya sehingga dapat diterbitkannya buku saku ini.

Pesawaran, 30 Mei 2025

Penulis



GLOSARIUM

Emulsi Cairan yang terbentuk dari campuran dua zat, zat yang satu terdapat dalam keadaan terpisah secara halus atau merata di dalam zat yang lain (seperti persenyawaan zat-zat bergetah atau berlemak dengan air).

Sekresi Pengeluaran hasil kelenjar atau sel secara aktif.

Laktase Enzim dalam cairan pencernaan yang menghidrolisis laktosa menjadi dektrosa dan galaktosa.

Ovarium Alat kelamin dalam yang membentuk sel telur wanita.

Konselor Orang yang melayani konseling atau penasihat.



DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
GLOSARIUM.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
A. Konsep Dasar ASI dan Menyusui.....	1
1. Anjuran Menyusui dalam Islam.....	2
2. Manfaat ASI bagi Bayi dan Ibu.....	3
B. Upaya Memperbanyak ASI.....	5
C. Teknik Menyusui.....	8
1. Perlekatan saat Menyusui.....	14
2. Tanda Bayi Cukup ASI.....	17
D. Cara Menyendawakan Bayi.....	18
E. Macam-macam Posisi dalam Menyusui.....	21
PENUTUP.....	25
REFERENSI.....	



A.

KONSEP DASAR ASI DAN MENYUSUI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktase, dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Komposisi cairan ASI mempunyai keseimbangan biokimia yang sangat tepat untuk pertumbuhan bayi, sehingga tidak mungkin ditiru oleh buatan manusia. Menyusui adalah proses alami yang sangat penting bagi kesehatan dan perkembangan bayi





Anjuran Menyusui dalam Islam

Q.S Al-Baqarah Ayat 233

Yang artinya:

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

Apa saja sih manfaat ASI ?

Manfaat ASI bagi Ibu:

1. Pemberian ASI akan membangun hubungan kasih sayang.
2. Mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu.
3. Mempercepat pengecilan dan pemulihan kondisi rahim ibu setelah melahirkan.
4. Proses menyusui relatif lebih mudah dan praktis sehingga ibu tidak perlu repot menyiapkan susu formula.
5. Pemberian ASI dapat menunda kehamilan.
6. Menyusui dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium pada ibu.





Manfaat ASI bagi Bayi:

1. ASI mengandung antibodi sebagai zat protektif yang melindungi bayi dari risiko terkena penyakit infeksi.
2. ASI sangat sesuai dengan kebutuhan gizi dan sistem pencernaan bayi.
3. ASI mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bagi bayi. Bayi akan merasa aman dan tenang karena menyusu, bayi dapat mendengar detak jantung ibu yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.
4. Pemberian ASI secara optimal dapat mengurangi risiko bayi terkena alergi susu sapi dan susu formula.
5. Proses menyusu membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi bayi.
6. ASI terbukti meningkatkan IQ dan kecerdasan anak.



B.

UPAYA MEMPERBANYAK ASI

1. Biasakan menyusui secara responsif. Berika ASI sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan bayi.



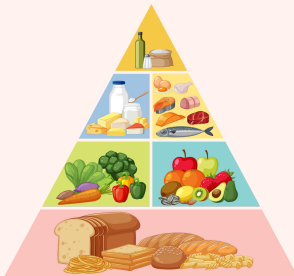
2. Lakukan istirahat yang cukup.



3. Lakukan pijak ASI/oksitosin untuk merangsang produksi ASI dan akan membuat ibu menjadi lebih relaks.



4. Penuhi asupan gizi seimbang. Konsumsi makanan yang bergizi sesuai kebutuhan harian.



5. Minumlah air minimal 12-16 gelas setiap hari agar tetap terhidrasi.



6. Ibu menyusui dapat melakukan olah raga ringan setiap hari minimal 30 menit untuk menjaga tubuh ibu tetap bugar.



C.

TEKNIK MENYUSUI



1. Mencuci tangan yang bersih dengan sabun.



2. Perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting.



3. Ibu harus mencari posisi yang nyaman, biasanya duduk tegak di tempat tidur/kursi ibu merasa relaks.

4. Lengan ibu menopang kepala, leher, dan seluruh badan bayi (kepala dan tubuh berada dalam garis lurus), muka bayi menghadap ke payudara ibu, hidung bayi di depan puting susu ibu. Posisi bayi menghadap ibu, kepalanya sejajar dengan tubuhnya, tidak melengkung ke belakang/menyamping, telinga, bahu dan panggul bayi berada dalam satu garis lurus.



5. Ibu memegang payudara dengan satu tangan dengan cara menempatkan empat jari tangan di bawah payudara, dan ibu jari di atas payudara. Ibu jari dan telunjuk garis membentuk huruf C, semua jari ibu tidak boleh terlalu dekat dengan areola.

6. Ibu menyentuhkan puting susunya ke bibir bayi, menunggu hingga mulut bayi terbuka lebar kemudian mengarahkan mulut bayi ke puting susu ibu hingga bibir bayi dapat menangkap puting susu ibu.



7. Pastikan bahwa sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Dagu rapat ke payudara ibu dan hidungnya menyentuh bagian atas payudara. Bibir bawah bayi melengkung keluar.



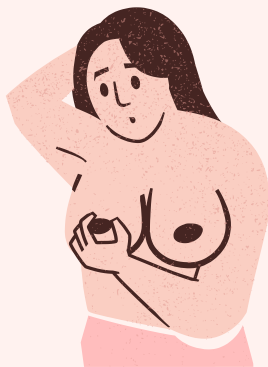
8. Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang.



9. Jika bayi sudah selesai menyusui, ibu melepaskan puting dari mulut bayi dengan cara memasukkan jari kelingking ibu diantara mulut dan payudara.



10. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan sekitar aerola, biarkan kering dengan sendirinya.



11. Menyendawakan bayi dengan menyandarkan bayi dipundak ibu atau menelungkupkan bayi melintang kemudian menepuk-nepuk punggung bayi.



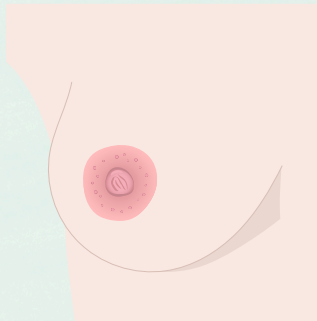


Perlekatan saat Menyusui

AMUBIDA

A : Areola

Areola adalah bagian berwarna gelap di sekitar puting. Perlu di perhatikan bagi ibu saat menyusui adalah memasukkan sebagian besar areola bagian bawah ke mulut bayi.



Mu : Mulut terbuka besar

Ketika ibu memasukkan puting dan areola kedalam mulut bayi, pastikan mulut bayi terbuka lebar, bukan mengatupkan mulut kearah dalam atau merapatkan kearah dalam.



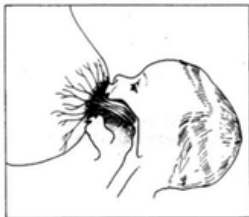
Bi : Bibir harus “dower”

Saat menghisap puting, bibir bayi harus terbuka dower ke bawah sehingga areola sebagian besar bawahnya masuk ke mulut bayi.

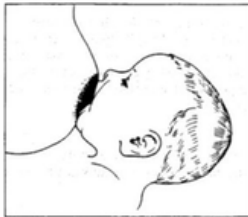
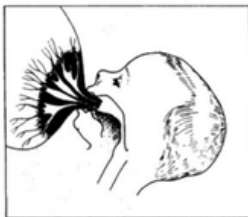
Da : Daggu menempel ke payudara

Pentingnya memposisikan daggu menempel ke payudara ibu agar hidung bayi tidak tertutup.

Pelekatan Benar



Pelekatan Salah





Tanda Bayi Cukup ASI

1. Jumlah buang air kecilnya dalam satu hari paling sedikit 6 kali.
2. Warna seni biasanya tidak berwarna kuning pekat.
3. Bayi sering BAB berwarna kekuningan berbiji.
4. Bayi terlihat puas dan tidur cukup.
5. Bayi sedikit menyusui 10 kali dalam 24 jam.
6. Payudara ibu terasa lembut setiap kali selesai menyusui.
7. Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui.
8. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI.



D.

CARA MENYENDAWAKAN BAYI

1. Bayi digendong dengan satu tangan dalam posisi tegak menghadap ke badan ibu, posisi kepala dan dagu bayi di bahu ibu.



2. Bayi dibaringkan tengkurap di pangkuan ibu dengan menyangga bagian kepala bayi lebih tinggi dibanding dada menggunakan satu tangan.



3. Bayi didudukkan di pangkuan ibu dengan satu tangan menopang bagian dagu dan dada bayi. Selanjutnya ibu mengusap/menepuk lembut punggung bayi dengan satu tangan lainnya.



E.

MACAM-MACAM POSISI DALAM MENYUSUI

1. Menyusui bayi dengan posisi duduk tegak



Duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung tegak sejajar punggung kursi dan kaki diberi alas sehingga tidak menggantung. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan. Perut bayi dan perut ibu menempel, kepala bayi menghadap ke payudara, posisi bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus.

2. Menyusui bayi dengan posisi berbaring (side-lying)



Posisi bayi dan ibu berbaring miring berhadapan pada tempat yang sama tinggi. Bayi di letakkan di samping ibu dan diberikan bantal di belakang tubuh bayi untuk menopang tubuh bayi mulai leher, punggung dan bokong bayi agar bayi tidak terjatuh dan mempermudah proses menyusui. Kepala bayi menghadap payudara ibu dan posisi perut bayi dekat dengan perut ibu. Posisi menyusui dengan berbaring boleh dilakukan tetapi tidak dianjurkan karena posisi ini memungkinkan hidung bayi tertutup dan resiko bayi tersedak.

3. Menyusui bayi dengan posisi football hold



Posisi football hold merupakan posisi menyusui duduk dengan bayi disamping ibu, terselip di bawah ketiak ibu dan badan bayi disangga oleh lengan bawah ibu yang ditopang oleh bantal. Posisi kepala dan lengan bayi seperti memegang bola. Posisi ini disarankan untuk ibu yang memiliki bayi kembar dan ingin menyusui secara bersamaan, putting susu ibu masuk kedalam/pendek, post operasi caesar, bayi kecil atau premature.



"Bayi yang minum ASI akan lebih sehat dan terhindar dari penyakit mulai dari kepala sampai kaki."





PENUTUP

Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai materi yang menjadi pokok bahasan dalam buku saku ini. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis berharap pada para pembaca buku ini untuk dapat memberikan kritik dan saran yang membangun kepada penulis demi kesempurnaan buku saku ini.

Terima kasih bagi para pembaca, semoga buku saku ini dapat memberikan manfaat.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



REFERENSI

Ani & Saleh, S. N. H. (2021). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

A'yun, Q., & Qomariyah, K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifa dan Menyusui. CV. Literasi Nusantara Abadi.

Nurbaya. (2021). Konseling Menyusui. Syiah Kuala University Press.

Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2018). Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi dengan Pendekatan Berbasis Bukti. Media Nusa Creative.

Sabrina, O., et. al. (2023). Evidence Based: Kupas Tuntas Asi Dan Menyusui. Media Sains Indonesia.

Sutanto, A., V. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. PT. Pustaka Baru.

Taufiq, Z., & Biomed, M. (2021). Modul Edukasi: ASI, Menyusui, dan Pertumbuhan Anak. In Wonderland Publiser (Issue February 2021).



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH
SURAKARTA**

2025

