



Kemenkes



ELA LAYA

GERAKAN LAYANAN ASUHAN DALAM AKSI NYATA ASI EKSKLUSIF,

INOVASI PELAYANAN PUBLIK
EDUKASI DAN PEMANTAUAN PEMBERIAN
ASI EKSKLUSIF BAGI BAYI USIA 0-6 BULAN

OLEH:
AYU SEPTIANINGSIH ARIYANI

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku panduan ini dapat disusun dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk dukungan terhadap inovasi pelayanan publik “ELA LAYA” yang diinisiasi oleh UPT Puskesmas Kurun dalam rangka meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja kami. Semoga buku panduan ini dapat menjadi pedoman praktis bagi tenaga kesehatan, kader posyandu, serta ibu menyusui dalam memahami dan melaksanakan praktik pemberian ASI eksklusif secara optimal. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk penyempurnaan panduan ini di masa mendatang.

Kuala Kurun, April 2024
Tim Inovasi ELA LAYA

TENTANG INOVASI “ELA LAYA”

“ELA LAYA” adalah singkatan dari Gerakan Layanan Asuhan dalam Aksi Nyata ASI Eksklusif, sebuah inovasi pelayanan publik yang berfokus pada edukasi dan pemantauan pemberian ASI eksklusif bagi bayi usia 0–6 bulan. Inovasi ini lahir dari keprihatinan terhadap rendahnya cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja UPT Puskesmas Kurun, yang pada tahun 2023 hanya mencapai 27,6%.



*Gerakan Layanan Asuhan
dalam Aksi nyata ASI eksklusif*

ELA LAYA mengedepankan pendekatan langsung melalui pembentukan kader ASI eksklusif, kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan, pendistribusian kartu pemantauan, dan edukasi melalui media daring. Tujuan utamanya adalah membangun kebiasaan menyusui yang tepat dan meningkatkan kesadaran ibu serta lingkungan terdekat akan pentingnya ASI eksklusif untuk tumbuh kembang optimal bayi dalam mengurangi angka stunting.

TENTANG ASI EKSKLUSIF

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, kecuali obat, vitamin, dan mineral. ASI mengandung semua nutrisi penting yang dibutuhkan bayi, meningkatkan imunitas, dan mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Pemerintah Indonesia menetapkan target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Namun, berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022, masih banyak daerah yang belum mencapai target tersebut. Rendahnya cakupan ASI eksklusif dipengaruhi oleh kurangnya edukasi, pengaruh budaya, dan minimnya dukungan dari lingkungan sekitar.



Metode Pemberian ASI Eksklusif

- **Langsung dari payudara: metode paling ideal untuk mempererat ikatan ibu dan bayi serta menjaga produksi ASI.**
- **Perah dan simpan ASI: untuk ibu bekerja, ASI dapat diperah dan disimpan dalam wadah bersih lalu diberikan dengan sendok atau gelas kecil.**

Cara Penyimpanan ASI yang Benar

ASI yang diperah dapat disimpan dalam wadah bersih dan tertutup, seperti botol kaca/plastik yang memiliki tutup rapat atau kantong khusus ASI. Setiap wadah harus diberi label **tanggal dan jam pemerahan**.

Tempat Penyimpanan	Lama Penyimpanan ASI
Suhu ruang (maks. 25°C)	Maksimal 4 jam
Kulkas 1 pintu (di dalam)	Maksimal 24 jam
Kulkas 2 pintu (bagian bawah)	Maksimal 3–5 hari
Freezer (beku) - kulkas 1 pintu	Maksimal 2 minggu
Freezer - kulkas 2 pintu	Maksimal 3 bulan
Freezer khusus (deep freezer $\leq -18^{\circ}\text{C}$)	Maksimal 6 bulan

Catatan Penting:

- **Jangan mencampur ASI baru dengan ASI yang sudah disimpan lebih lama.**
- **ASI yang sudah dicairkan tidak boleh dibekukan kembali.**
- **Hangatkan ASI dengan merendam botol dalam air hangat (bukan air mendidih, jangan pakai microwave).**
- **Kocok perlahan sebelum diberikan ke bayi untuk mencampur lemak ASI yang mungkin terpisah.**

Posisi Menyusui yang Benar

Posisi menyusui yang tepat akan membuat bayi nyaman dan membantu kelancaran aliran ASI.

Beberapa posisi yang disarankan:

- **Posisi cradle (menggendong bayi seperti mengayun)**
- **Posisi football hold (bayi diselipkan di sisi bawah lengan ibu)**
- **Posisi berbaring (sambil miring berhadapan dengan bayi)**
- **Pastikan mulut bayi melekat dengan benar pada areola, bukan hanya puting.**

Makanan Ibu Menyusui untuk Produksi ASI yang Lancar

Ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi:

- **Daun katuk, bayam, kelor (pelancar ASI alami)**
- **Protein hewani dan nabati seperti telur, ayam, ikan, tahu, tempe**
- **Air putih minimal 2 liter/hari**
- **Susu dan produk olahan**
- **Buah dan sayur segar untuk vitamin dan mineral**
- **Hindari stres, karena stres dapat menghambat produksi ASI.**



Manfaat Memberikan ASI bagi Ibu

- **Membantu rahim cepat kembali ke ukuran semula**
- **Mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium**
- **Membakar kalori dan membantu menurunkan berat badan pasca melahirkan**
- **Mempererat ikatan emosional dengan bayi**

Manfaat ASI Eksklusif untuk Bayi

- **Meningkatkan daya tahan tubuh**
- **Mengurangi risiko diare, infeksi, dan alergi**
- **Mendukung pertumbuhan otak dan fisik optimal**
- **Menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis di kemudian hari**



KARTU IBU PEDULI ASI EKSKLUSIF

Kartu ini merupakan alat bantu pemantauan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi.

PENGAWASAN ASI Eksklusif

KARTU IBU PEDULI ASI Eksklusif

Nama Bayi : Usia : bulan
Nama Ibu : Usia : tahun

Bulan Ke-1	Bulan Ke-2	Bulan Ke-3																																																																																																																																																						
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																			<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																			<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																		
Bulan Ke-4	Bulan Ke-5	Bulan Ke-6																																																																																																																																																						
<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																			<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																			<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bulan:																																																		



Beri Tanda (✓)
Pada Kotak Bila Dilakukan
Pemberian ASI Saja Dalam 1 Hari
(Di Isi oleh Kader / Tenaga Kesehatan)

UPT. PUSKESMAS KURUN

Tujuan:

- Memonitor konsistensi pemberian ASI eksklusif setiap hari.
- Mendampingi ibu agar tetap termotivasi dalam menyusui.
- Mempermudah tenaga kesehatan dalam evaluasi.

Cara Pengisian:

1. Tulis **Nama Bayi**, **Nama Ibu**, dan **Usia Ibu & Bayi**.
2. Setiap kolom mewakili **satu hari dalam satu bulan**.
3. Beri tanda (✓) pada hari ketika bayi mendapatkan ASI secara eksklusif (tidak diberi susu formula, makanan, atau minuman lain).
4. Kosongkan jika hari itu bayi diberi selain ASI.
5. Setiap akhir bulan, jumlahkan hari bertanda ✓.
6. Tenaga kesehatan atau kader akan mengevaluasi secara berkala dan memberikan motivasi tambahan bila diperlukan.

Kartu ini dikumpulkan setiap kunjungan bulanan dan menjadi bukti keberhasilan ibu dalam program ASI eksklusif.

MENGETAHUI

KEPALA UNIT PELAKSANA TUGAS PUSKESMAS KURUN



TERA CRISTA, SKM

NIP : 1980618 200501 2 012