

Toto Sudargo  
Nur Aini Kusmayanti



# Pemberian ASI Eksklusif

sebagai Makanan Sempurna  
untuk Bayi

## **PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SEBAGAI MAKANAN SEMPURNA UNTUK BAYI**

**Penulis:**

Toto Sudargo  
Nur Aini Kusmayanti

**Editor:**

Tira Aristasari  
Zubainindra Meliawati

**Proofreader:**

Siti Nurhayati

**Desain sampul:**

Pram's

**Tata letak isi:**

Epic

**Penerbit:**

Gajah Mada University Press  
Anggota IKAPI

**Ukuran:** 15,5 X 23 cm; xii + 206 hlm

**ISBN:** 978-602-386-384-6  
1907208-B5E

**Redaksi:**

Jl. Grafika No. 1, Bulaksumur  
Yogyakarta, 55281  
Telp./Fax.: (0274) 561037  
ugmpress.ugm.ac.id | gmupress@ugm.ac.id

**Cetakan pertama:** September 2019

2860.101.08.19

**Hak Penerbitan ©2019 Gajah Mada University Press**

*Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun, baik cetak, photoprint, microfilm, dan sebagainya.*

# KATA PENGANTAR

Kesehatan adalah salah satu kebutuhan paling mendasar bagi setiap manusia. Kesehatan setiap manusia menjadi salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup seorang manusia dan kualitas pembangunan nasional suatu bangsa. Oleh karena itu, negara memiliki kewajiban dalam melindungi hak kesehatan rakyatnya.

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi telah terbukti mampu meningkatkan derajat kesehatan suatu bangsa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ASI eksklusif mampu menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi akan memberikan manfaat positif bagi kehidupannya di masa yang akan datang.

Banyaknya manfaat ASI eksklusif tidak diikuti dengan angka capaian pemberian ASI eksklusif yang maksimal. Oleh karena itu, buku ini tidak hanya akan mengungkapkan banyaknya manfaat ASI eksklusif, tetapi juga mencantumkan permasalahan dan hambatan yang dihadapi seorang ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Semua paparan yang terdapat dalam buku ini didasarkan pada studi pustaka dari berbagai jurnal penelitian, buku, dan sumber pustaka lainnya. Harapannya, buku ini mampu menjadi landasan pembuatan regulasi pemberian ASI eksklusif dalam rangka mengakomodasi permasalahan dan hambatan yang selama ini dihadapi ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Akhir kata, tim penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada semua pihak yang terlibat dalam pembuatan buku ini. Kami berharap

buku ini mampu menjadi langkah awal dalam perbaikan generasi di masa yang akan datang dalam bidang kesehatan, IQ, serta EQ bangsa.

Yogyakarta, April 2019

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
PEMBUKA: ASI, HAK ASASI ANAK INDONESIA.....	1
PEMBERIAN ASI DARI ZAMAN KE ZAMAN.....	5
A. Sejarah Pemberian Air Susu Ibu di Dunia.....	5
B. Sejarah Publisitas, Promosi, dan Hukum Pemberian Air Susu Ibu.....	9
C. Sejarah Pengakuan Menyusui di Depan Umum.....	10
D. Sejarah Makanan Pengganti ASI.....	12
PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI DUNIA.....	15
A. Pemberian ASI EKsklusif di Benua Amerika.....	15
B. Pemberian ASI Eksklusif di Eropa.....	17
C. Pemberian ASI Eksklusif di Negara Berkembang .....	22
D. Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia.....	24
REGULASI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI INDONESIA.....	27
A. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 .	27
B. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Bab VII .....	28
C. Peraturan Pemerintah Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu (ASI).....	29

D. Pembagian Kebijakan di Lembaga Negara .....	30
MENGENAL ASI DAN MENYUSUI .....	37
A. Definisi Menyusui .....	37
B. Definisi Air Susu Ibu (ASI).....	39
C. Belajar Menyusui dari Hewan.....	39
D. Jenis-Jenis ASI .....	41
E. Kandungan Nutrisi ASI .....	44
F. Volume ASI .....	47
G. Ciri-Ciri ASI.....	48
H. Penyimpanan ASI.....	57
I. ASI vs. Susu Formula.....	60
MENGENAL PAYUDARA IBU .....	65
A. Anatomi Payudara .....	65
B. Perubahan Payudara Selama Kehamilan.....	69
C. Mekanisme Produksi ASI.....	71
INISIASI MENYUSU DINI (IMD) .....	75
A. Definisi Inisiasi Menyusu Dini (IMD) .....	75
B. Manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD).....	76
C. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan Kontak Kulit .....	79
PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI).....	81
A. ASI Eksklusif Enam Bulan.....	81
B. Pemberian ASI Dua Tahun .....	82
PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF.....	85
A. Menurunkan Riwayat Penyakit Bayi.....	85
B. Meningkatkan Imunitas.....	87
C. Menurunkan Risiko Alergi .....	90
D. Menurunkan Risiko Obesitas .....	95
E. Meningkatkan Tumbuh Kembang Bayi .....	101
F. Meningkatkan Kognitif Bayi.....	112
G. Memberikan Kasih Sayang .....	115
MANFAAT ASI EKSKLUSIF UNTUK IBU .....	119
A. Penurunan Lemak Tubuh Ibu .....	119
B. Pencegahan Kanker .....	122

C.	Ekonomis.....	122
D.	Emosional Ibu.....	123
E.	Melindungi dari Osteoporosis .....	123
F.	Mengurangi Pendarahan.....	125
G.	Kontrasepsi Alami .....	125
FAKTOR PENYEBAB ASI SEDIKIT .....		129
A.	Faktor Fisiologi .....	129
B.	Faktor Non-Fisiologi .....	133
HAMBATAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF .....		135
A.	Karakteristik Ibu.....	137
B.	Sosial Budaya .....	138
C.	Faktor Psikologis.....	142
D.	Faktor Fisik Iby .....	143
E.	Faktor Kurangnya Petugas Kesehatan.....	143
F.	Status Gizi Ibu.....	144
G.	Asupan Makan Ibu .....	144
H.	Dukungan Keluarga.....	149
TEKNIK MENYUSUI.....		153
A.	Cara Menyusui .....	153
B.	Langkah-Langkah Menyusui.....	154
C.	Ciri-Ciri Menyusui dengan Benar .....	156
D.	Melepas Isapan Bayi .....	157
E.	Lama, Frekuensi, dan Menyusui .....	158
F.	Posisi Menyusui yang Benar .....	158
PEMOMPAAN ASI .....		161
A.	Memerah ASI dengan Tangan .....	161
B.	Memerah ASI dengan Pompa ASI Manual/Elektrik .....	164
C.	Tips Memerah ASI .....	166
PERSIAPAN IBU HAMIL UNTUK MENYUSUI .....		169
A.	Kelas Menyusui .....	170
B.	Perawatan Payudara .....	172
C.	Pemantauan Kesehatan Ibu .....	174

MENYUSUI DI HARI PERTAMA KEHIDUPAN .....	175
A.    Inisiasi Menyusu Dini (IMD) .....	175
B.    ASI di Hari Pertama .....	175
C.    Ruang Rawat Bersama .....	176
MENYUSUI DI TEMPAT KERJA.....	179
DAFTAR PUSTAKA.....	183
GLOSARIUM.....	197
INDEKS .....	199
RIWAYAT PENULIS .....	202
RIWAYAT EDITOR.....	204



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.	Kandungan gizi ASI hari ke-3 hingga hari ke-29.....	43
Tabel 4.	Komposisi kolostrum dan ASI matur .....	44
Tabel 5.	Kadar mineral ASI pada berbagai usia menyusui .....	46
Tabel 6.	Komposisi kolostrum, ASI, dan susu sapi untuk setiap 100 ml.....	47
Tabel 7.	Waktu penyimpanan ASI.....	59
Tabel 8.	AKG 2013 untuk ibu hamil .....	146
Tabel 9.	Kecukupan zat gizi pada ibu menyusui.....	148

## DAFTAR TABEL

Gambar 1.	Grafik pertumbuhan rumah sakit ramah bayi.....	16
Gambar 2.	Tren pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan di negara berkembang .....	23
Gambar 3.	Tren pemberian ASI eksklusif di Ghana .....	24
Gambar 6.	Grafik status gizi bayi perempuan.....	56
Gambar 7.	Grafik status gizi bayi laki-laki .....	56
Gambar 8.	Penyimpanan ASI.....	57
Gambar 9.	Anatomi payudara ibu .....	66
Gambar 10.	Perubahan payudara .....	69
Gambar 11.	Perubahan payudara ketika menyusui .....	71
Gambar 12.	Kerangka teori perilaku pemberian ASI eEksklusif.....	137
Gambar 14.	Refleks mencari puting.....	154
Gambar 15.	Perbedaan perlekatan menyusu .....	155
Gambar 16.	Posisi menyusu yang benar .....	156
Gambar 17.	Melepas isapan bayi .....	157
Gambar 18.	Posisi menyusui yang benar .....	159
Gambar 19.	Posisi menyusui bayi kembar .....	160
Gambar 20.	Memerah ASI dengan tangan .....	162
Gambar 21.	Pompa ASI elektrik .....	164
Gambar 22.	Pompa ASI manual.....	164
Gambar 23.	Memerah ASI .....	166
Gambar 24.	Jenis bentuk puting.....	172
Gambar 25.	Cara pemijatan payudara.....	173
Gambar 26.	Ruang laktasi ideal .....	182