

# **BONDING AYAH PEDULI ASI DAN STUNTING (PEDAS)**

[Grand Teori Cinta dengan Konsep Samawa]

Disusun Oleh  
Dr. Yunardi, SKM, M.Kes  
Perencana Ahli Madya



**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
KABUPATEN BUNGO**



***BONDING AYAH PEDULI ASI DAN STUNTING (PEDAS)***  
**[Grand Teori Cinta dengan Konsep Samawa]**

Disusun oleh:  
**Dr. YUNARDI, SKM, MKes**

Diterbitkan oleh:  
Universitas Andalas  
Copyright ©2021  
ISBN :

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No.28 Tahun 2014  
Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

---


---

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim, segala puji bagi Allah ‘azza wa jalla karena atas berkat pertolongan dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku dengan judul “Bonding Ayah Peduli Asi Dan Stunting (PEDAS). Shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad Salallahu ‘alaihi wassallam yang telah mengajarkan kita contoh terbaik dalam berperilaku.

Modul ini berisikan model keterikatan kasih sayang atau dengan istilah model perilaku bonding suami, dengan dimensi berupa: 1) dorongan dengan kasih sayang, 2) memberi nasihat tidak menekan, 3) membantu dengan tulus, dan 4) tanggungjawab yang besar terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Maka dengan model ini diharapkan mampu meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan juga keharmonisan dalam rumah tangga.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan modul ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk



semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Semoga modul ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya suami dan istri. Kritik dan saran sangat diharapkan untuk penyempurnaan modul selanjutnya. Terima kasih.

Muara Bungo, 9 Februari 2021

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
BAGIAN I PENDAHULUAN .....	1
BAGIAN II <i>STUNTING</i> DAN ASI EKSKLUSIF .....	3
A. Stunting .....	3
1. <i>Apa itu Stunting?</i> .....	3
2. <i>Bagaimana Proses Terjadinya Stunting?</i> .....	4
3. <i>Apa Penyebab Utama Stunting?</i> .....	5
4. <i>Mengapa Stunting Harus Dikhawatirkan?</i> .....	7
5. <i>Mengapa Stunting Harus Dicegah?</i> .....	8
6. <i>Ada 3 Hal Penting dalam Pencegahan Stunting?</i> ...	8
7. <i>Apa itu 1.000 HPK?</i> .....	9
B. ASI Eksklusif .....	10
1. <i>Pengertian ASI Eksklusif</i> .....	10
2. <i>Manfaat ASI Eksklusif</i> .....	12
3. <i>Keuntungan Psikologis Menyusui</i> .....	13
4. <i>Kandungan ASI</i> .....	14
5. <i>Bahaya Pemberian Susu Formula</i> .....	19
6. <i>Cara Kerja Menyusui</i> .....	21
7. <i>Cara Merangsang Refleks Oksitosin</i> .....	24
8. <i>Penghambat (Inhibitor) dalam ASI</i> .....	26
9. <i>Pelekatan</i> .....	28
10. <i>Cara Meningkatkan Pasokan ASI</i> .....	30
11. <i>Rangkuman</i> .....	31

---

---

---

BAGIAN III PERILAKU BONDING SUAMI .....	33
1. <i>Dorongan dengan Kasih Sayang</i> .....	34
2. <i>Nasihat yang Tidak Menekan</i> .....	38
3. <i>Membantu dengan Tulus</i> .....	42
4. <i>Tanggungjawab</i> .....	46
5. <i>Rangkuman</i> .....	50
BAGIAN III PENUTUP .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skor Standar Deviasi.....	4
Tabel 2. 2 Kandungan dan Kegunaan Kolestrum .....	15
Tabel 2. 3 Perbedaan antara Jenis-Jenis Susu .....	19



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Manfaat ASI dan Menyusui .....	12
Gambar 2. 2 Manfaat ASI terhadap Infeksi .....	13
Gambar 2. 3 Bahaya Pemberian Susu Formula .....	20
Gambar 2. 4 Anatomi Payudara.....	21
Gambar 2. 5 Membantu dan Menghambat Reflex Oksitosin...	22
Gambar 2. 6 Inhibitor (Penghambat) dalam ASI .....	23
Gambar 2. 7 Pelekatan Tampak Luar.....	28
Gambar 2. 8 Refleks-Refleks pada Bayi .....	29
Gambar 2. 9 Perilaku <i>Bonding</i> Suami.....	33



---


---

## **BAGIAN I**

### **PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita. Sedangkan pada uji odds ratio didapatkan nilai OR = 61 yang artinya balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibandingkan balita yang diberi ASI eksklusif Air Susu Ibu yang lebih populer dengan sebutan ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi.

ASI tidak tertandingi dengan makanan lain baik dalam kandungan gizinya, enzim, hormon, maupun kandungan zat imunologik dan anti infeksi. Pemberian ASI saja sejak bayi lahir hingga berusia 6 bulan yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian bayi, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecerdasan anak, dan membantu memperpanjang jarak kehamilan bagi ibu. Akibat bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif dapat berisiko mengalami defisiensi zat gizi, gangguan pertumbuhan dan malnutrisi.



Faktor keberhasilan ASI eksklusif tidak mungkin hanya dibebankan kepada istri tanpa keterlibatan suami. Aktifitas ibu mulai dari merapikan tempat tidur, menyiapkan sarapan, melayani keperluan anak, keperluan suami, kebutuhan diri sendiri, aktifitas profesi dan seterusnya. Ketika istri hamil dan menyusui aktifitas tersebut akan mengalami gangguan intensitasnya. Menyusui adalah pekerjaan pokok yang butuh waktu yang fleksibel dengan suasana yang nyaman maka suamilah yang bertanggung jawab untuk keberhasilan ASI Eksklusif.

ASI eksklusif akan keluar tergantung dari suasana hati ibu menyusui. Suasana hati baik ASI akan diproduksi dengan baik atau sebaliknya. Untuk menciptakan suasana hati yang baik suami dapat melakukan *bonding* dengan istri dengan tindakan sebagai berikut: 1) mendorong dengan kasih sayang; 2) nasihat tidak menekan; 3) membantu dengan tulus; dan 4) tanggungjawab.

---

---

## BAGIAN II

### *STUNTING DAN ASI EKSKLUSIF*

#### **A. Stunting**

##### ***1. Apa itu Stunting?***

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak usia di bawah lima tahun (balita) akibat kekuranggizi yang cukup lama (kronis), sehingga anak lebih pendek untuk usianya, dibandingkan standar rujukan.

Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru tampak setelah anak berusia 2 tahun.

Stunting merupakan kondisi serius yang terjadi saat seseorang tidak mendapatkan asupan makanan bergizi *adequat* dalam waktu yang lama (kronik). Batas minimal tinggi badan (TB) untuk tidak stunting dan berat badan (BB) untuk tidak kurang (*underweight*) usia 0-60 bulan, berikut skor standar deviasinya dapat di lihat pada tabel 2.1 dibawah ini:


Tabel 2. 1 Skor Standar Deviasi

Umur	Anak Laki-laki		Anak Perempuan	
	<i>Stunting</i>	<i>Underweigh</i>	<i>Stunting</i>	<i>Underweigh</i>
	TB (cm)	BB (kg)	TB (cm)	BB (kg)
0 bulan	46,1	2,5	45,4	2,4
1 bulan	50,8	3,4	49,8	3,2
6 bulan	63,3	6,4	61,2	5,7
12 bulan	71,0	7,7	68,9	7,0
18 bulan	76,9	8,8	74,9	8,1
24 bulan	81,0	9,7	79,3	9,0
36 bulan	88,7	11,3	87,4	10,2
48 bulan	94,9	12,7	94,1	12,3
60 bulan	100,7	14,1	99,9	13,7

## 2. *Bagaimana Proses Terjadinya Stunting?*

### a) Stunting mulai terjadi dari pra-konsepsi

Proses pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan sangat tergantung pada lingkungan di dalam rahim seorang ibu, dimana janin akan mengambil zat gizi dari simpanan protein dan lemak dalam jaringan tubuh ibunya, hal ini berhubungan dengan status gizi ibunya. Status gizi ibu selama kehidupan sebelum kehamilan menjadi sangat penting dalam menentukan bentuk dan ukuran permukaan plasenta yang akan mempengaruhi kelancaran transportasi zat gizi dari ibu ke



janinnya. Dimana kualitas sel telur (ovum) yang akan menjadi seorang cucu, ditentukan oleh status gizi neneknya. Inilah yang mendasari alur 100 tahun upaya perbaikan gizi karena melibatkan 3 (tiga) generasi yaitu nenek, anak perempuan (ibu), dan cucunya.


b) Stunting dapat menjadi siklus, bila:

Ibu yang malnutrisi melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah, kemudian anak tumbuh dengan stunting dan berkembang menjadi remaja yang malnutrisi hingga terjadi kembali perulangannya.

Siklus ini sangat mudah dicegah dengan cara konsumsi gizi seimbang yang baik, sehingga akan memotong siklus stunting.

### ***3. Apa Penyebab Utama Stunting?***

aktor penyebab stunting sangatlah beragam, faktor utama yang sangat menentukan ialah pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau sebanyak 270 hari (9 bulan) masa



kehamilan ditambah 730 hari (2 tahun) setelah anak di ahirkan sampai usia 2 tahun.

Faktor-faktor penyebab stunting antara lain:

- 1) Praktik pengasuhan yang tidak baik. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan. Bayi kurang mendapatkan ASI eksklusif. Kurangnya kualitas dan jumlah makan pengganti ASI (MP-ASI).
- 2) Kurangnya akses ke makanan bergizi. Mahalnya makanan bergizi, sehingga banyak ibu hamil mengalami anemia.
- 3) Kurangnya akses ke air dan sanitasi yang bersih. Masih adanya rumah tangga yang buang air besar (BAB) di ruangan terbuka atau masih adanya rumah tangga yang belum memiliki akses ke air minum bersih.
- 4) Terbatasnya layanan kesehatan. Tidak terdaftarnya anak usia 3-6 tahun di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Ibu hamil belum mengonsumsi suplemen zat besi yang memadai. Menurunnya kehadiran anak-anak di posyandu. Tidak mendapatkan akses yang memadai ke layanan imunisasi.

#### 4. *Mengapa Stunting Harus Dikhawatirkan?*

**"Stunting itu ancaman yang serius!"**

Stunting merupakan ancaman yang serius dikarenakan mempengaruhi tumbuh kembang dan memiliki efek yang dapat dirasakan hingga 3 generasi (nenek, ibu, anak) atau siklus 100 tahun

Seperti:

- Anak yang tidak mendapatkan berbagai gizi penting untuk pertumbuhan.
- Sistem kekebalan tubuhnya berkurang.
- Pertumbuhan otaknya menjadi tidak optimal.
- Stunting berkontribusi terhadap 15-17% dari seluruh kematian anak didunia.
- Anak menjadi kurang berprestasi di sekolah, saat dewasa menjadikurang produktif.
- Penghasilan saat dewasa tidak mampu mencukupi kebutuhan hidup, sehingga akan terus berada dalam garis kemiskinan.
- Akan menurunkan penghasilan seumur hidup sebanyak 20%.
- Pada akhirnya kurang berkontribusi bagi pertumbuhan ekonomi keluarga dan bangsa.

---

---


## 5. *Mengapa Stunting Harus Dicegah?*

- ✚ Agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal.
- ✚ Agar memiliki kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar dan bekerja.
- ✚ Memiliki kemampuan berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.
- ✚ Agar nantinya dapat melahirkan anak yang lebih sehat dan berkualitas.

## 6. *Ada 3 Hal Penting dalam Pencegahan Stunting?*

Strategi dalam upaya pencegahan stunting lebih ditekankan kepada kepada 3 (tiga) hal yang utama, yaitu; *pertama: pola makan*, sosialisasi “isi piringku” diharapkan dapat mengatasi rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah atau kualitas serta tidak beragam. *Kedua: pola asuh*, dimana Program Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak (PMBA) diharapkan dapat memperbaiki aspek perilaku yang kurang baik dalam pemberian makanan pada saat remaja, ibu hamil dan





menyusui. *Ketiga: perbaikan pada sanitasi dan akses air bersih* melalui sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).


- ✚ Diharapkan semua pihak dapat turut serta memutus mata rantai kejadian stunting ini secara aktif dengan menggerakkan semua stakeholder atau pihak-pihak yang berkepentingan.
- ✚ Masalah stunting tidak dapat diatasi oleh sektor kesehatan saja, melainkan harus melibatkan semua sektor dan tatanan kehidupan masyarakat.

## **7. Apa itu 1.000 HPK?**

1.000 HPK merupakan momentum kritis yang menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) dan masa depan suatu bangsa. Hal ini dikarenakan pada masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan otak yang pesat.

Merupakan periode dimulai sejak 270 hari (9 bulan) masa kehamilan sampai 730 hari setelah anak dilahirkan sampai berusia 2 tahun.

Dampak dari tidak dimanfaatkan/dijaga pada masa emas 1.000 HPK akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan




perkembang otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik organ tubuh dan gangguan metabolisme dalam tubuh yang akhirnya menurunkan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunkan kekebalan tubuh, mudah sakit. dan tingginya resiko untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, jantung, stroke, dan disabilitas pada usia tua serta rendahnya produktivitas.

## **B. ASI Eksklusif**

### ***1. Pengertian ASI Eksklusif***

Menurut WHO, ASI Eksklusif (*Exclusive Breastfeeding*) adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, walaupun hanya air putih sampai bayi berumur 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi sampai saat ini, tidak satupun makanan lain yang dapat menandingi keunggulan ASI. Untuk mendapat manfaat yang maksimal maka ASI harus diberikan sesegera mungkin setelah dilahirkan, karena daya isap bayi saat itu paling baik untuk merangsang produksi ASI selanjutnya. (Departemen Kesehatan RI, 2007)



Untuk mencapai pertumbuhan optimal, WHO merekomendasikan ibu di seluruh dunia untuk menyusui bayi secara eksklusif selama enam bulan. Setelah itu, bayi diberi makanan pendamping bergizi dan tetap menyusui sampai usia dua tahun atau lebih. Hal penting dalam pemberian makanan bayi dan anak, yaitu:

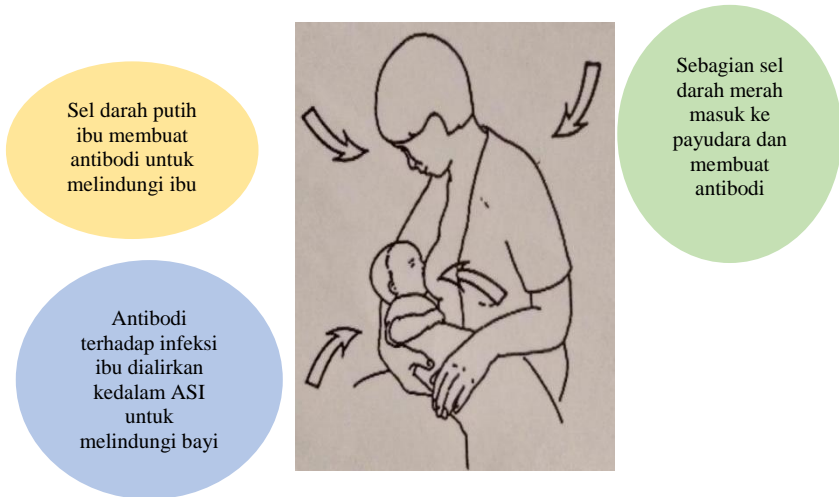
1. Memberikan ASI kepada bayi segera selama waktu 30 menit setelah bayi lahir;
2. Memberi hanya ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan (ASI eksklusif);
3. Memberi makanan pendamping ASI (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan;
4. Meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih.

## 2. Manfaat ASI Eksklusif

<p><b>ASI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zat-zat gizi yang lengkap</li><li>• Mudah dicerna, diserap secara efisien</li><li>• Melindungi terhadap infeksi</li></ul>	 A black and white line drawing of a woman sitting and breastfeeding an infant. The woman is looking down at the baby, and her hands are positioned to support the baby's head and back. The baby is lying on its side, facing the woman's chest.	<p><b>MENYUSUI</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membantu <i>bonding</i> dan perkembangan</li><li>• Membantu menunda kehamilan baru</li><li>• Melindungi kesehatan ibu</li><li>• Biaya lebih rendah dibandingkan pemberian asupan buatan</li></ul>
---	--	--

Gambar 2. 1 Manfaat ASI dan Menyusui


## Perlindungan Terhadap Infeksi



Gambar 2. 2 Manfaat ASI terhadap Infeksi

### 3. *Keuntungan Psikologis Menyusui*

Menyusui membantu ibu dan bayi membentuk hubungan erat dan penuh kasih sayang, ibu merasa sangat puas secara emosional. Kontak kulit antara ibu dan bayi segera setelah persalinan membantu mengembangkan hubungan tersebut, proses ini disebut *bonding*. Bayi jarang menangis akan tumbuh dan berkembang lebih cepat jika bayi selalu dekat dengan ibunya dan disusui segera setelah dilahirkan.



Ibu yang menyusui merespon bayinya dengan cara yang lebih penuh kasih sayang. Ibu jarang mengeluh dalam memenuhi kebutuhan bayi dan untuk diperhatikan menyusui di malam hari. Cara ini kemungkinan ibu mengabaikan pengasuhan bayinya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui akan membantu proses perkembangan intelektual anak. Hasil penelitian terhadap kecerdasan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang dilakukan pada masa kanak-kanak menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan IQ secara signifikan pada bayi yang diberi ASI lebih cerdas dibandingkan dengan yang diberi susu formula (Departemen Kesehatan RI, 2007).

#### **4. Kandungan ASI**

##### **a) Kolostrum**

Kolostrum adalah ASI khusus berwarna kekuningan, agak kental dan diproduksi dalam beberapa hari setelah persalinan. Setelah beberapa hari, kolostrum berubah menjadi ASI matur/matang. Jumlah ASI bertambah banyak dan payudara terasa penuh, keras dan berat maka saat ini ASI mulai dihasilkan (*coming in*).


Tabel 2. 2 Kandungan dan Kegunaan Kolestrum

KANDUNGAN	KEGUNAAN
Kaya antibodi	Melindungi terhadap infeksi
Banyak sel darah putih	dan alergi Melindungi terhadap infeksi
Pencahar	Membersihkan meconium, membantu mencegah bayi kuning/icterus
Faktor-faktor pertumbuhan	Membantu bayi berkembang lebih matang, mencegah alergi dan keadaan tidak tahan (intoleransi)
Kaya vitamin A	Mengurangi keparahan infeksi, mencegah penyakit mata

*Sumber : (Departemen Kesehatan RI, 2007)*

b) Lemak Cerdas

ASI di awal penyusuan disebut foremilk, berkadar lemak rendah. Semakin lama aktivitas menyusui berjalan, lemak yang terisap juga semakin meningkat sampai bayi memperoleh bagian air susu yang berupa “krim”, yaitu *hindmilk* dengan kadar lemak tinggi yang mengandung zat untuk memberikan rasa kenyang dan puas pada bayi (Sears & Sears, 2006).



ASI mengandung lemak esensial untuk pertumbuhan otak dan mata bayi, serta kesehatan pembuluh darah. Asam lemak terdiri dari asam Lemak Linoleat yang merupakan prekursor *Docosahexaenoic Acid* (DHA) dan *Arachidonic Acid* (AA). Inilah keunggulan ASI karena mengandung AA dan DHA untuk *building block* otak yang siap pakai.


Tidak hanya itu, ASI juga mengandung enzim lipase agar lemak dapat dicerna dengan baik oleh usus bayi yang organ pencernaannya belum sempurna. Secara psikologis, komponen lemak di dalam ASI ini mengajak bayi untuk berperan aktif dalam membentuk makanan dan pola penyusuan untuk mencukupi kebutuhan mereka sendiri.

#### c) Protein Terhebat

ASI mengandung dadih sebagai protein yang lembut, mudah dicerna, dan sangat bersahabat dengan usus manusia, sehingga bayi dapat mencerna ini dengan mudah, menyerapnya dengan cepat, dan tidak menolaknya sebagai makanan asing.

ASI juga mengandung taurin yaitu protein otak yang diyakini dapat meningkatkan perkembangan otak dan sistem saraf. Selain dadih dan taurin ada beberapa protein lainnya yang






terkandung di dalam ASI yang juga membantu mempertahankan ekologi usus yang normal. Protein yang berkualitas berperan sangat penting bagi tahun pertama kehidupan bayi karena bayi tumbuh lebih cepat pada periode ini daripada waktu yang lain (Sears & Sears, 2006).

d) Laktosa

ASI mengandung lebih banyak gizi penting bagi perkembangan jaringan otak. Laktosa juga meningkatkan penyerapan kalsium yang begitu penting bagi pertumbuhan tulang. Tidak hanya itu, laktosa juga membantu usus untuk meningkatkan pertumbuhan bakteri yang berguna, *lactobacillus bifidus*. Laktosa dalam ASI mengandung enzim-enzim baik untuk kesehatan pencernaan bayi. Sedangkan laktosa dalam susu formula dapat menimbulkan alergi juga gangguan pencernaan (Hirawan, 2011).

e) Vitamin, Mineral dan Zat Besi

ASI begitu unik, karena hampir semua yang terkandung di dalamnya dapat digunakan sepenuhnya oleh tubuh. Misalnya saja vitamin C yang tinggi pada ASI, meningkatkan penyerapan zat besi, sedangkan zat besi dalam ASI, 50-70% akan masuk ke



darah dan jaringan bayi. Tidak dengan zat besi susu sapi yang terserap sebanyak 10% dan 4% dari susu formula. Berbagai kajian membuktikan bahwa anak yang mendapatkan ASI lebih jarang terjangkit influenza, infeksi telinga, diare, dan infeksi saluran pernapasan atas. Keuntungan ini berlanjut pada periode kehidupan selanjutnya (Hirawan, 2011).

f) Sel Darah Putih

Setiap tetes ASI mengandung jutaan sel darah putih yang beredar ke seluruh sistem pencernaan bayi dan merusak bakteri berbahaya. Sel pelindung ini begitu banyak pada awal minggu kehidupan ketika sistem pertahanan tubuh bayi masih sangat lemah. Konsentrasi sel darah putih dalam ASI menurun ketika sistem pertahanan tubuh bayi menjadi sempurna, namun tetap ada paling tidak selama enam bulan setelah proses melahirkan. Itulah sebabnya dianjurkan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama, dan selanjutnya bayi akan mulai belajar membentuk sistem kekebalan tubuhnya sendiri (Sears & Sears, 2006).

## 5. Bahaya Pemberian Susu Formula

Bayi yang mengonsumsi susu formula, tidak mendapatkan asupan gizi yang baik seperti kandungan gizi di dalam ASI. Menurut *Internasional Lactation Consultant Association*, bayi ASI akan lebih sehat dan memiliki kekebalan tubuh yang baik dibandingkan bayi susu formula.

Tabel 2. 3 Perbedaan antara Jenis-Jenis Susu

	ASI	SUSU SAPI	SUSU FORMULA
Pencemaran bakteri	Tidak ada	Mungkin ada	Mungkin ada bila dicampurkan
Faktor-faktor anti infeksi	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Factor-faktor pertumbuhan	Ada	Tidak ada	Tidak ada
Protein	Jumlahnya tepat, mudah dicerna	Terlalu banyak, sukar dicerna	Sebagian disesuaikan
Lemak	Asam lemak essensial cukup, termasuk DHA dan AA mengandung lipase untuk mencerna	Kurang asam lemak essensial, tidak mengndung lipase	Kurang asam lemak essensial, tidak mengandung lipase
Zat besi	Jumlahnya sedikit, diserap denagn baik	Jumlahnya sedikit, tidak diserap dengan baik	Ditambah ekstra, tidak diserap dengan baik
Vitamin-vitamin	Cukup	Tidak cukup mengandung vitamin A dan C	Vitamin-vitamin ditambahkan
Air	Cukup	Diperlukan tambahan	Mungkin perlu tambahan

*Sumber: (Departemen Kesehatan RI, 2007)*

Orang tua harus memberikan gizi terbaik sejak awal kehidupan bayi. Pemberian susu formula untuk bayi memiliki bahaya tertentu yang dapat merugikan kehidupan bayi di masa akan datang, berikut bahaya pemberian susu formula:

- Mengganggu *bonding*
- Lebih mudah diare dan infeksi saluran pernapasan
- Diare menetap (kronis)
- Kurang gizi, kekurangan vitamin A
- Lebih mudah meninggal
- Lebih mudah alergi dan keadaan tidak tahan (intoleransi)



- Menigkatnya risiko terkena beberapa penyakit kronis
- Kelebihan berat badan
- Nilai *test* kecerdasan lebih rendah
- Ibu kemungkinan cepat hamil lagi
- Meningkatkan risiko anemia, kanker ovarium dan payudara

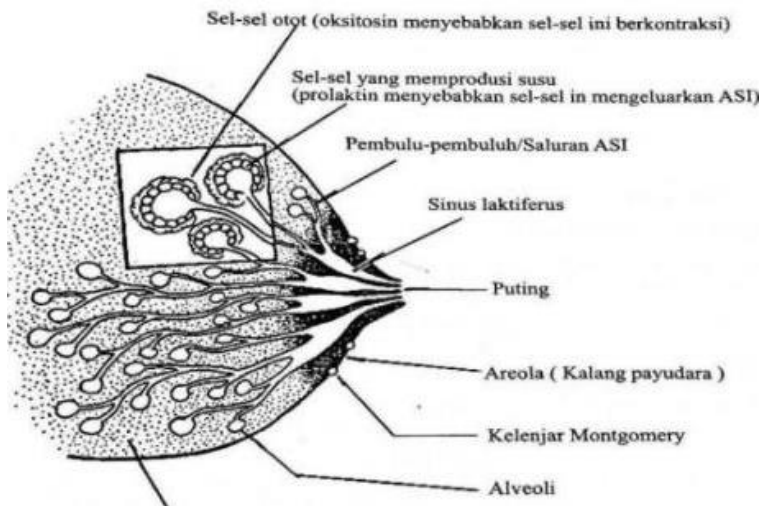
Gambar 2. 3 Bahaya Pemberian Susu Formula

ASI adalah obat paling manjur bagi bayi yang sakit seperti pilek, batuk, ataupun diare. Banyak manfaat dari dan terlihat begitu sempurna, tetapi masih banyak yang meragukan

ASI, bahkan diantara ibu ada yang berasumsi bahwa bayi ASI tidak lebih sehat dari bayi formula atau bayi ASI tidak juga sepintar bayi formula.

## 6. Cara Kerja Menyusui

Tidak hanya memberikan ASI pada bayi, orang tua khususnya ibu perlu mengetahui bagaimana anatomi fisiologi atau bagian-bagian payudara untuk membantu ibu agar memahami cara kerja menyusui. Berikut anatomi payudara dijelaskan pada gambar.



Gambar 2. 4 Anatomi Payudara

## Refleks Oksitosin

### Yang Mengganggu Reflex



### Yang Membantu Reflex

Sumber : (Departemen Kesehatan RI, 2007)

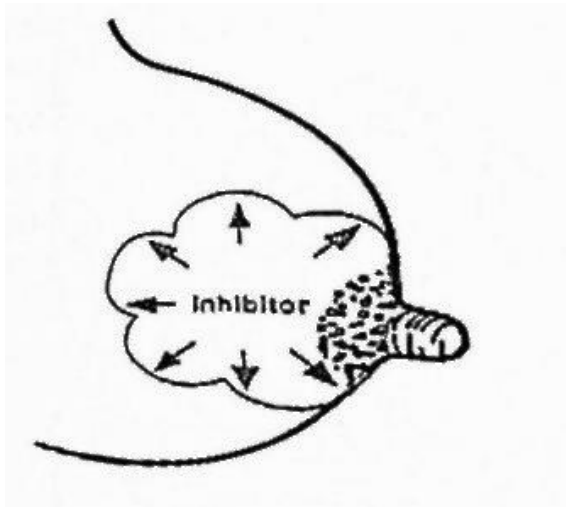
Gambar 2. 5 Membantu dan Menghambat Reflex Oksitosin

## Tanda dan Sensasi Refleksi Oksitosin Aktif

Ibu mungkin mengamati:

- Sensasi diperah atau gelenyar (*tingling sensation*) di dalam payudara sesaat sebelum menyusui atau pada waktu proses menyusui berlangsung.
- ASI mengalir dari payudara bila ibu memikirkan bayinya, atau mendengar bayinya menangis.

- 
- 
- c) ASI menetes dari payudara sebelah, bila bayi menyusu pada payudara yang lainnya.
  - d) ASI memancar halus ketika bayi melepas payudara pada waktu menyusui.
  - e) Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi keluarnya darah selama menyusui di minggu pertama.
  - f) Hisapan yang lambat, dalam dan tegukan bayi menunjukkan bahwa ASI mengalir ke dalam mulut bayi.



Gambar 2. 6 Inhibitor (Penghambat) dalam ASI


---

---

## 7. *Cara Merangsang Refleks Oksitosin*

- a) Suami dapat membantu ibu secara psikologis, dengan cara:
- 1) Bangkitkan rasa percaya diri ibu
  - 2) Mencoba mengurangi sumber-sumber nyeri dan kecemasan ibu
  - 3) Bantu ibu untuk membangun pikiran dan perasaan positif tentang bayinya.
- b) Suami dapat membantu ibu secara praktis. Bantu ibu untuk:
- 1) Duduk tenang dan sendirian atau ditemani oleh suami. Beberapa ibu dapat memerah dengan mudah.
  - 2) Mendekap bayi dengan kontak kulit jika memungkinkan. Ibu dapat mendekap bayi di pangkuannya sambil memerah. Jika ini tidak memungkinkan, ibu bisa memandangi bayi. Jika ini tidak memungkinkan juga, kadang hanya dengan menatap foto bayinya pun bisa membantu.
  - 3) Minum minuman hangat yang menenangkan. Tidak dianjurkan ibu minum kopi karena mengandung kafein.
  - 4) Menghangatkan payudara. Sebagai contoh: ibu dapat menempelkan kompres hangat, atau air hangat, atau mandi pancuran air hangat.



- 
- 1) Merangsang puting susu. Ibu dapat menarik dan memutar putingnya secara perlahan dengan jari-jarinya.
  - 2) Memijat atau mengurut payudara dengan ringan. Beberapa ibu merasa terbantu bila mereka mengurut hati-hati dengan ujung jari atau dengan sisir.
  - 3) Suami dapat membantu memijat punggung ibu. Ibu duduk, bersandar ke depan, melipat lengan di atas meja di depannya, dan meletakkan kepala di atas lengannya. payudara tergantung lepas tanpa pakaian. Suami dapat memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu. Menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, tekan kuat-kuat membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya. Pada saat bersamaan, ia memijat ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2 atau 3 menit.

---

---


## 8. *Penghambat (Inhibitor) dalam ASI*

Ada 2 hal yang menghambat dalam ASI, yaitu sebagai berikut:

- a) Bila payudara tetap penuh ASI produksi ASI berhenti
- b) Pengendalian produksi ASI di dalam payudara

Mungkin akan timbul pertanyaan mengapa kadang-kadang satu payudara berhenti menghasilkan ASI, sementara payudara satunya terus menghasilkan ASI meskipun oksitosin dan prolaktin sama-sama mengalir ke kedua payudara.

Ada suatu zat di dalam ASI yang dapat mengurangi atau mencegah (inhibi) produksi ASI. Bila ada banyak ASI tertinggal di dalam satu payudara, zat pencegah atau inhibitor tersebut menghentikan sel-sel pembuat ASI agar tidak memproduksi lagi. Penghentian ini membantu melindungi payudara yang di dalamnya masih tertinggal banyak ASI dari bahaya efek kepenuhan. Hal ini jelas diperlukan bila bayi meninggal atau berhenti menyusu untuk alasan lainnya.



Bila ASI dikeluarkan, baik melalui hisapan bayi atau diperah, inhibitor juga turut dikeluarkan. Payudara akan memproduksi ASI lagi.

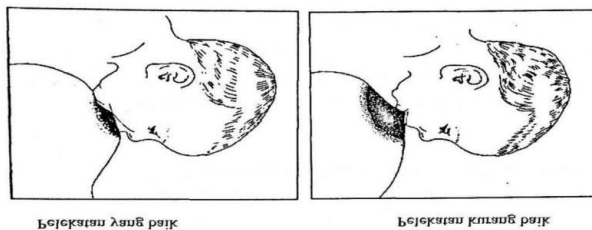
Penjelasan di atas membantu fasilitator dan peserta memahami mengapa:

- 1) Bila bayi berhenti menyusu dari satu payudara, payudara tersebut berhenti memproduksi ASI.
- 2) Bila bayi lebih banyak menyusu pada satu payudara, payudara tersebut menghasilkan lebih banyak ASI dan ukurannya menjadi lebih besar dibanding payudara yang satunya.

Penjelasan di atas juga membantu fasilitator dan peserta memahami mengapa:

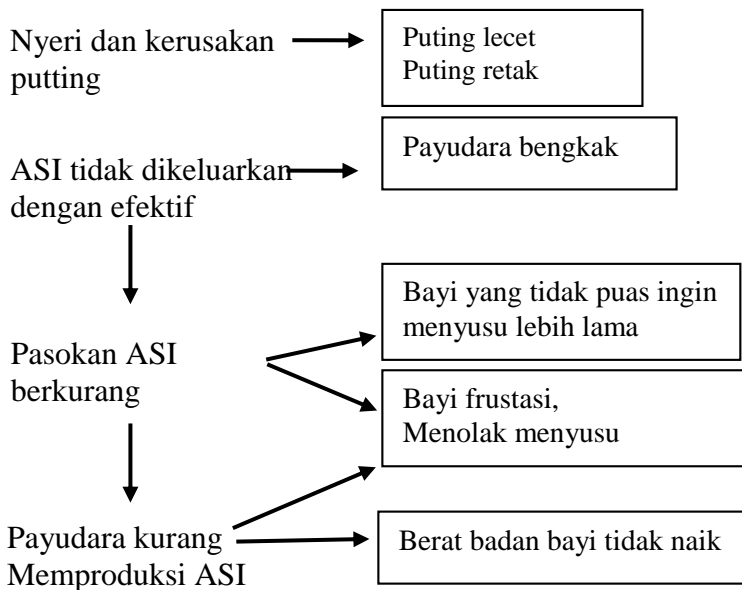
- 1) Agar satu payudara terus menghasilkan ASI, maka ASI yang ada di dalamnya harus dikeluarkan.
- 2) Bila bayi dapat menyusu dari salah satu atau kedua payudara, ASI harus dikeluarkan dengan cara diperah untuk memungkinkan produksi ASI berlanjut.

## 9. Pelekatan



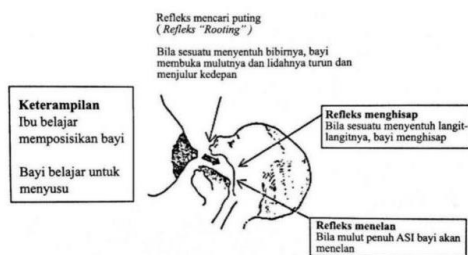
Gambar 2. 7 Pelekatan Tampak Luar

### a) Akibat Pelekatan Yang Tidak Baik



## b) Sebab-Sebab Pelekatan Kurang Baik

Penggunaan asupan botol	: i. Sebelum menyusui di mantapkan ii. Sebagai tambahan setelah menyusui
Ibu tidak berpengalaman	: i. Bayi pertama ii. Pemberian asupan botol sebelumnya
Kesulitan fungsional	: i. Bayi kecil atau lemah ii. Putting dan sekitarnya kurang lentur iii. Payudara bengkak iv. Terlambat mulai menyusui
Kurang terampil mendukung	: i. Kurang bantuan tradisional dan dukungan masyarakat ii. Dokter, perawat, bidan tidak terlatih memberi bantuan



Sumber : (Departemen Kesehatan RI, 2007)

Gambar 2. 8 Refleks-Refleks pada Bayi

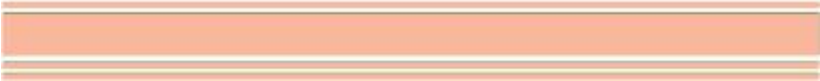
---

---

## 10. Cara Meningkatkan Pasokan ASI

Produksi susu di payudara ibu adalah cara alami untuk menyediakan makanan bagi bayi yang baru lahir. Berikut adalah beberapa cara yang dapat diberitahu oleh suami kepada ibu menyusui untuk meningkatkan pasokan ASI: (Bianca, 2013)

- a. Mintalah kepada ibu untuk mencoba menyusui bayi lebih sering. Seberapa sering? Tergantung pada usia bayi. Apabila bayi berusia satu bulan, coba untuk memberikan makan setiap dua jam. Bahkan jika bayi sedang tidur, bangunkan dia untuk menyusui.
- b. Jangan menentukan waktu menyusui bayi pada masing-masing payudara. Biarkan bayi selesai pada satu payudara. Ketika ia tampak puas, maka beralih ke sisi lain. Hal ini akan membantu bayi meminum *hindmilk* yang kaya lemak, yang diberikan sebagai akibat dari refleks pengeluaran ASI.
- c. Ada beberapa teknik menyusui yang berguna dan dapat membantu meningkatkan pasokan ASI. Cobalah dengan cara *nursing*. Cara ini bermanfaat bagi bayi yang makan dengan lambat, atau cenderung tertidur selama diberi susu. Seperti namanya, *nursing* mengacu pada perubahan payudara yang ditawarkan kepada bayi. Hal ini harus dilakukan segera

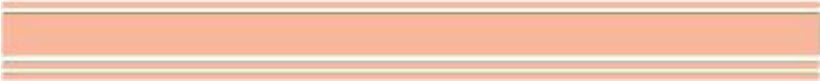


setelah bayi memasuki “fase kenyamanan” mengisap susu ibu, atau tampak terlelap.

- d. Cepat mengubah posisi payudara pada saat-saat seperti itu akan membangun kembali minat bayi dalam mengisap payudara. Hal ini akan memastikan sesi menyusui lebih lama, sehingga menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan pasokan ASI secara alami.
- e. Pijat payudara juga membantu untuk meningkatkan pasokan ASI. Ibu dapat melakukannya pada saat mandi. Lakukan hal ini secara berkala sepanjang hari. Hal ini akan memberi sinyal ke tubuh bahwa bayi menyusui dan produksi ASI akan meningkat dengan sesuai.
- f. Studi menunjukkan bahwa ibu menyusui membutuhkan hampir 500 kalori ekstra sehari-hari. Jadi suami sebaiknya tidak menyarankan istri untuk melakukan diet, selama ia masih menyusui. Perhatikan pula mengenai apa yang dimakan oleh ibu, dan kebutuhan gizinya.

## ***11. Rangkuman***

- a) Aliran ASI sebagian tergantung pikiran, perasaan dan sensasi ibu. Karena itu penting mengusahakan ibu dan



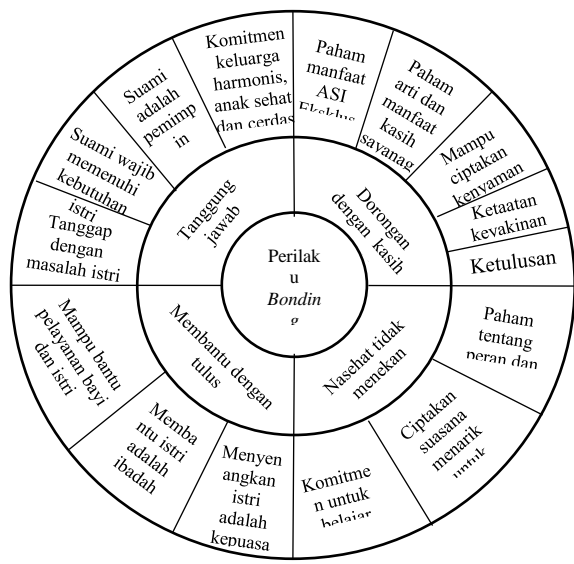
bayinya selalu bersama siang dan malam membantu ibu merasa senang.

- b) Kesulitan-kesulitan tersebut dapat dicegah dengan membantu ibu mengatur posisi bayinya pada beberapa hari pertama setelah persalinan.
- c) Jumlah ASI yang diproduksi payudara sebagian tergantung seberapa sering bayi menyusui. Makin sering menyusui, makin banyak ASI.
- d) Kebanyakan ibu dapat menghasilkan ASI lebih banyak dari yang dikonsumsi bayi mereka, dan mereka dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk bayi kembar.
- e) Jumlah ASI yang dihasilkan payudara sebagiannya tergantung seberapa banyak ASI yang bayi keluarkan. Agar payudara terus menghasilkan ASI perlu sekali mengosongkan ASI yang ada di dalamnya.
- f) Banyak kesulitan umum dapat disebabkan oleh pelekatan yang kurang baik pada payudara.



### BAGIAN III PERILAKU BONDING SUAMI

*Bonding* adalah keterikatan yang saling menguntungkan antar suami istri menggunakan ikatan emosional (kasih sayang) yang akan menghasilkan seperangkat perilaku-perilaku sebagai berikut: 1) dorongan dengan kasih sayang; 2) nasihat tidak menekan; 3) membantu dengan tulus; dan 4) tanggungjawab. Hasil penelitian terhadap Perilaku *bonding* suami untuk keberhasilan ASI eksklusif dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. 9 Perilaku *Bonding* Suami


---

---

## 1. *Dorongan dengan Kasih Sayang*

Suami memahami dan menyadari bahwa pekerjaan istri jauh lebih kompleks sehingga untuk keberhasilan ASI eksklusif adalah dengan cara memotivasi yang penuh kasih dan sayang sehingga istri melakukan praktik menyusui dengan senang hati. Kesiediaan dan gairah meningkat ketika suami memotivasi istrinya dengan cinta (kasih sayang). Kasih sayang membuat suasana rumah lebih bahagia dan hidup, menghasilkan menyusui yang menyenangkan.

Indikator penilaian suami dalam perspektif Islam disebutkan bahwa suami yang baik adalah yang paling baik akhlakunya kepada istri. Akhlak secara terminologi berarti tingkah laku seseorang yang didorong oleh suatu keinginan secara sadar untuk melakukan suatu perbuatan yang baik (Wazin, 2013). Perilaku yang diajarkan Islam bahwa sesungguhnya yang diharapkan yaitu menjadi keluarga yang barokah yang digambarkan dalam Alquran sebagai keluarga yang sakinah, mawadah, warahmah. *Sakinah* artinya keluarga yang diliputi oleh ketenangan jiwa, kedamaian, ketentraman yang dirasakan oleh suami istri yang diperoleh dari interaksi mereka. Mereka merasa damai, nyaman. *Mawadah*, ada unsur



cinta dalam bentuk interaksi antar kedua suami istri, cinta yang berbagi dengan wujud kegembiraan. *Warahmah* merupakan buah dari pohon cinta ini yang berbuah rahmat yakni komitmen dengan anak yang sehat dan cerdas.

Cara suami memberi dorongan kasih sayang dapat ditunjukkan dengan banyak cara seperti mendengarkan keluhan istri, tidak membebani istri, menggoda istri, bercanda, dan menciptakan kenyamanan. Dorongan dengan kasih sayang harus diciptakan untuk memotivasi istri untuk tetap semangat memberikan ASI, merasa nyaman dan senang selama proses menyusui.

Dorongan dengan kasih sayang dari suami untuk keberhasilan ASI eksklusif akan terbangun ketika suami memiliki hal-hal sebagai berikut: 1) Memahami manfaat ASI Eksklusif; 2) Memahami makna kasih sayang; 3) Mampu menciptakan kenyamanan; 4) Ketaatan kepada keyakinan, dan; 5) Ketulusan.

a. Suami Memahami Manfaat ASI Eksklusif

Menurut (Notoatmodjo, 2003) pengetahuan merupakan *domain* yang sangat penting untuk berperilaku. Ketika suami

---

---

memahami begitu pentingnya manfaat ASI maka akan menjadi pencetus untuk bertindak. Motivasi suami mendorong istri untuk keberhasilan ASI eksklusif karena suami memahami arti, maksud, dan manfaat ASI eksklusif.

b. Suami Paham Makna Kasih Sayang

Perasaan sayang suami (cinta, suka) sayang dinyatakan, "kasihan" sayang akan; mengasihni" akan menstimulasi semangat



istri untuk berperilaku. Ketika suami memahami makna kasih sayang maka suami akan berusaha mendengarkan keluhan istri mereka untuk mencegah pertengkaran dan membantu

mereka mengetahui jenis kasih sayang yang diinginkan istri mereka.

Suami memahami manfaat kasih sayang yakni dengan kasih sayang semua urusan jadi lancar, suasana akan lebih hidup, pekerjaan menyusui menjadi hal menyenangkan, kasih sayang menjadi kunci kebahagiaan walaupun kadang ada masa sulit tetapi segera untuk mencari jalan keluarnya.

---

---

c. Suami Mampu Menciptakan Kenyamanan terhadap Istri

Suami mempunyai peran yang sangat menentukan dalam keberhasilan menyusui karena suami akan turut menentukan kelancaran refleks pengeluaran ASI (*let down reflex*) yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi atau perasaan ibu. Suami dapat berperan aktif dalam keberhasilan pemberian ASI dengan jalan memberi dukungan secara emosional dan bantuan-bantuan praktis lainnya.



Hal ini berkaitan dengan reflek yang dinamakan refleks oksitosin dalam diri ibu, berupa pikiran, perasaan dan sensasi. “Perasaan ibu akan sangat meningkatkan, namun juga seringkali dapat menghambat proses pelepasan ASI”(Roesli, 2007).

Kenyamanan dapat diciptakan oleh suami dengan menemani sang ibu saat ia menyusui bayinya, menyediakan waktu yang cukup baginya dan tidak terburu-buru, memiliki tempat yang nyaman, membuat lelucon dan tersenyum.

d. Taat Keyakinan

Ajaran agama yang mendorong untuk bertindak seperti;  
1) berbuat baik kepada istri adalah ibadah; sebaik-baik laki-laki

---

---


adalah yang paling baik tingkah lakunya kepada istri; dan, 3) suami adalah pemimpin keluarga. Ketika suami mentaati agama dan keyakinannya maka suami mampu memberikan dorongan kasih sayang kepada istri dengan bernilai ibadah. Adapun cara-cara berakhlak baik terhadap istri, memanggil istri dengan panggilan yang indah, membantu pekerjaan istri, memenuhi kebutuhan istri termasuk urusan kecantikan. Agama juga memerintahkan untuk dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

e. Ketulusan

Ketika dorongan kasih sayang kepada istri perlu dengan ketulusan. Bentuk ketulusan dalam memotivasi istri dapat berupa; rela meluangkan waktu untuk bersama istri, tidak mencela masakan dan pelayanan, tidak merendahkan istri, menanyakan keadaan ketika tidak berada dirumah.

## 2. *Nasihat yang Tidak Menekan*

Perilaku *bonding* suami dengan nasihat tidak menekan disampaikan saat suasana hati istri sedang senang. Suami harus pandai mencari waktu yang tepat untuk menyampaikan nasihat

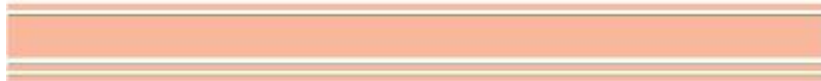


kepada istri karena istri akan lebih mudah menerima nasihat ketika suasana hatinya senang.

Suami yang dapat memberikan nasihat kepada istri secara tidak menekan akan menjadikan istri lebih percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Istri juga tidak merasa keberatan mengerjakan nasihat yang diberikan suami. Nasihat positif dari suami memberikan energi yang positif pula kepada istri sehingga istri lebih bersemangat memberikan ASI eksklusif.

Cara suami menyampaikan nasihat tidak menekan kepada istri berupa ajakan dengan ucapan yang positif, lembut, sopan, tidak memaksa, dan penuh kasih sayang. Tidak memaksa yang dimaksud berupa ungkapan yang tidak menggunakan suara yang keras. Perilaku *bonding* suami yang diinginkan istri dapat berupa selalu berada disamping istri dan menemani saat istri membutuhkan.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif akan tercapai dilakukan jika suami: 1) paham cara menyampaikan nasihat dengan baik; 2) mampu menciptakan suasana menarik saat berdiskusi; dan 3) memiliki komitmen untuk belajar bersama dengan istri seperti hal-hal berikut:




a. Suami Paham Cara Penyampaian Nasihat yang Baik

Perilaku yang diajarkan Islam bahwa hendaknya menyampaikan nasihat dengan memilih cara yang tepat, dan dengan perkataan yang lemah lembut dan santun. Ketika suami memahami cara menyampaikan nasihat yang lemah lembut kepada istri maka istri akan lebih mudah untuk menerima nasihat yang diberikan. Suami dapat memberikan nasihat yang baik kepada istri untuk kelancaran pemberian ASI eksklusif, namun suami tidak dapat memaksakan istri untuk mengikuti nasihatnya. Sebab suami hanya berperan sebagai orang yang menyampaikan pesan, bukan untuk memerintahkan istri untuk melakukannya. Jika istri sudah mengetahui lebih banyak mengenai ASI eksklusif maka cara pemberian nasihat oleh suami sedikit berbeda yaitu hanya dengan mengingatkan dan memberikan perhatian.

b. Tercipta Suasana Menarik untuk Berdiskusi

Dalam berdiskusi suami istri harus terhindar dari sikap-sikap kaku. Adakalanya ketika dalam berdiskusi memerlukan suasana yang serius dan adakalanya menggunakan suasana yang lebih santai tergantung pembahasan yang akan dibicarakan. Ketika suami istri sudah mampu menciptakan suasana diskusi





yang menarik maka akan menjadi pribadi yang memikat karena cenderung saling menyenangkan pasangannya.

Suasana menarik yang tercipta mampu mendukung pembicaraan suami istri menjadi lebih tenang, suami dan istri dapat saling mendengar dan menerima apapun yang akan disampaikan satu sama lain. Penting bagi suami untuk menciptakan suasana yang menarik dan tepat untuk berdiskusi menyampaikan nasihat dan pendapat kepada istri karena tidak setiap saat istri dapat menerima nasihat yang diberikan suami. Adakalanya istri sedang merasa gundah, marah, sedih atau hal lainnya yang membuat istri dapat menolak nasihat tersebut. Diskusi yang tidak nyaman dapat mempengaruhi proses menyusui bayi mereka. Para suami perlu mencari waktu lain untuk berdiskusi dan memperbaiki cara mereka memberi nasihat. Umumnya istri akan dapat menerima nasihat yang disampaikan saat suasana hatinya baik dan suasana hatinya sedang senang, sehingga suami akan lebih mudah membangun suasana menarik untuk berdiskusi dengan istri.

---

---

### c. Komitmen untuk Belajar

Suami dan istri sama-sama memiliki kemauan untuk belajar memahami segala hal tentang ASI untuk kelancaran dan keberhasilan ASI eksklusif. Ketika suami memiliki komitmen yang kuat maka akan memudahkan suami dalam mengajak istri untuk sama-sama mempelajari ASI eksklusif. Jika ada perselisihan saat sama-sama belajar maka dapat diselesaikan dengan cara musyawarah dan berdiskusi serta saling memberikan masukan untuk tujuan yang lebih baik. Contohnya, pelajaran yang didapat suami dari luar seperti fasilitas pelayanan kesehatan atau dari ikut kajian majelis ta'lim dapat disampaikan kepada istri secara baik dan dapat dipelajari/dipahami secara bersama-sama.

### 3. *Membantu dengan Tulus*



Suami melihat banyak pekerjaan yang harus dikerjakan oleh istri sehingga timbul kesadaran suami secara spontan untuk membantu istri dan meminta istri untuk fokus memberikan ASI eksklusif.

Bantuan yang suami berikan kepada istri menjadikan suami tahu

---

---

beban apa saja yang dirasakan istri selama ini dalam mengurus rumah tangga sekaligus mengurus kebutuhan bayi. Rasa lelah yang dialami istri selama memberikan ASI eksklusif akan berkurang karena suami mau membantu mengurus pekerjaan rumah tangga.



Cara suami membantu istri dengan tulus berupa membantu mengganti popok, memandikan bayi, mengerjakan pekerjaan rumah (mencuci piring, menyapu, menjemur pakaian, dll), mengipaskan istri, dan memijit istri. Suami dapat bergantian dengan istri untuk merawat dan memenuhi kebutuhan bayi.

Membantu istri dengan tulus untuk keberhasilan ASI eksklusif dapat dilakukan suami dengan cara: 1) menyenangkan hati istri sebagai bentuk kepuasan suami; 2) membantu istri dinilai sebagai ibadah; dan 3) suami mampu memberikan pelayanan kepada istri dan bayi seperti hal-hal berikut:

a. Kepuasan Suami dalam Menyenangkan Hati Istri

Ketika melihat istri senang dan bahagia selama memberikan ASI eksklusif maka hal tersebut menjadi kepuasan

---

---

tersendiri bagi suami. Suami memberikan dorongan dan semangat terus kepada istri agar istri senang dan tidak bosan memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

Menyenangkan hati istri dapat dilakukan dengan tidak mengkritik apa hal yang dilakukan oleh istri. Suami dapat menerima keterbatasan yang dimiliki oleh istri dan tidak menjadikan keterbatasan tersebut sebagai sumber konflik dalam rumah tangga.

#### b. Membantu Istri sebagai Ibadah



Dalam ajaran agama, sudah seharusnya suami membantu istri. Ketika suami memberikan bantuan kepada istri maka hal tersebut dihitung sebagai suatu ibadah baginya. Agama juga memerintakan untuk memuliakan perempuan sebagai bentuk ibadah, salah satu contohnya yaitu dengan membantu meringankan pekerjaan istri. Suami yang benar-benar mendukung dalam proses pemberian ASI akan senantiasa menyiapkan makanan atau minuman untuk istrinya saat menyusui. Suami mau menghabiskan waktu bersama istri dan bayinya, memberikan perhatian pada istri dan bayi dalam

---

---

kondisi apapun, dan tidak mengkritik pekerjaan rumah yang dilakukan oleh istri.

c. Membantu Memberikan Pelayanan kepada Istri dan Bayi

Mempersiapkan segala kebutuhan istri selama menyusui akan meringankan beban pekerjaan istri. Ketika istri merasa lelah mengurus urusan rumah tangga dan keperluan bayi maka suami dapat memberikan bantuan ringan berupa



mengipaskan istri dan memberi pijatan agar istri dapat beristirahat sejenak sekaligus lebih fokus untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Suami juga dapat membantu istri dalam memenuhi kebutuhan bayi seperti: menggantikan popok dan memandikan bayi. Suami harus tahu cara menggantikan popok bayi, hal ini juga dapat mempererat hubungan antara ayah dengan bayi.

Para suami membantu istri melakukan pekerjaan rumah tangga, menjaga dan merawat bayi, dan memenuhi kebutuhan istri. Menurut informan pengamat, membantu dengan tulus berbeda dengan membantu ketika diminta. Hal tersebut tidak hanya memudahkan istri dalam bekerja, namun juga membuat

---

---

istri bahagia sehingga istri memiliki waktu dan energi yang cukup untuk memberikan ASI eksklusif dengan suasana hati yang bahagia. Suami juga membantu dengan tulus jika dia mengetahui kebutuhan istri dan bayinya. Untuk memahami kebutuhan ibu menyusui dan bayinya, suami harus belajar. Misalnya, seorang suami harus tahu apa yang harus dilakukan jika payudara istrinya bengkak.

#### **4. Tanggungjawab**

Suami memberikan respon baik kepada istri karena telah mengurus dirinya dan bayinya. Suami akan berusaha melakukan yang terbaik untuk istri agar merasa aman selama memberikan ASI eksklusif. Manfaat yang diperoleh adalah suami memiliki tingkat respon yang baik terhadap tindakan apa saja yang dilakukan oleh istri. Tanggungjawab yang dimiliki suami menjadikan suami lebih peduli terhadap kebutuhan istri daripada hanya memuaskan hobi sendiri seperti obrolan di warung, *touring* dengan kawan-kawan alumni.

Bentuk tanggungjawab yang diajarkan agama adalah menjadikan keluarga yang sakinah, mawadah, warahmah. Maknanya yaitu menjadikan keluarga penuh dengan ketenangan,

---

---

kedamaian, menumbuhkan rasa cinta dalam keluarga. Cinta yang tumbuh dalam keluarga dengan sangat baik akan berbuah rahmat terutama kepada bayinya.

Cara suami menunjukkan rasa tanggungjawab kepada istri dapat berupa berbuat baik pada istri dan lebih menghargai istri. Adakalanya suami dapat membelikan kebutuhan istri bukan sebagai hadiah terhadap usaha istri namun sebagai suatu kewajiban suami.

Tanggungjawab suami untuk keberhasilan ASI eksklusif akan terbangun ketika suami memiliki hal-hal sebagai berikut: 1) memiliki komitmen untuk menciptakan keluarga harmonis serta bayi yang sehat dan cerdas; 2) menjadi pemimpin rumah tangga; 3) berkewajiban memenuhi kebutuhan istri; dan 4) tanggap terhadap masalah istri.

a. Komitmen Menciptakan Keluarga Harmonis, Bayi Sehat dan Cerdas

Ketika suami memiliki rasa tanggungjawab dalam rumah tangga maka suami mampu membangun komitmen untuk menciptakan suasana yang harmonis dalam keluarga. Bayi sehat dan cerdas akan lahir dari kasih sayang sepasang suami istri yang

---

---

dapat mewujudkan keluarga harmonis sakinah, mawadah, warahmah.

b. Suami sebagai Pemimpin Kepala Keluarga

Sebagai seorang pemimpin harus memiliki tanggungjawab yang besar untuk kemaslahatan orang yang dipimpinnya. Dan dalam rumah tangga yang berkewajiban menjadi seorang pemimpin adalah suami. Ketika sudah menjadi seorang suami maka ia akan memimpin istri dan anak-anaknya. Suami bertanggung jawab atas kesejahteraan orang yang dipimpinnya, termasuk memenuhi kebutuhan keluarga, melindungi anggota keluarga, dan membantu menyelesaikan masalah keluarga. Bentuk kepemimpinan suami dalam rumah tangga dapat ditunjukkan dengan cara lebih menghargai istri dan berbuat baik kepada istri.

c. Kewajiban Suami untuk Memenuhi Kebutuhan Istri

Suami diwajibkan untuk selalu memperlakukan istri dengan sebaik mungkin, menjaga dan melindungi istri serta mencukupi segala kebutuhan istri. Ketika suami mampu memenuhi kebutuhan istri maka istri akan lebih merasa senang dan merasa mendapatkan dukungan yang lebih dari suami.



---

---


Suami berkewajiban untuk selalu memperlakukan istri mereka sebaik mungkin, memelihara dan melindungi serta memenuhi semua kebutuhan istri. Suami tidak boleh mendelegasikan semua urusan rumah tangga kepada istri, seperti mencuci, memasak, merawat bayi, dan sebagainya. Suami harus membantu pekerjaan rumah tangga sehingga istri memiliki cukup waktu dan energi untuk merawat bayi mereka termasuk memberikan ASI eksklusif. Suami yang peduli akan keberhasilan ASI eksklusif adalah suami yang mampu memenuhi kebutuhan istri disaat istri sedang sibuk-sibuknya mengurus kebutuhan bayi.

#### d. Tanggap terhadap Masalah Istri

Masalah yang dihadapi istri tidak sepenuhnya menjadi tanggungjawab istri. Suami juga ikut andil untuk cepat tanggap membantu menyelesaikan masalah istri. Ketika suami tanggap terhadap masalah istri maka istri akan merasa suami



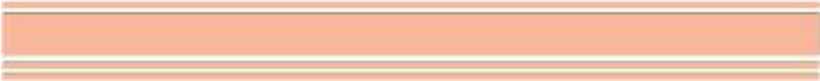
memiliki kepedulian yang besar terhadapnya sehingga istri juga akan lebih menghargai suami. Ikut mendampingi dan menemani istri saat menyusui merupakan bentuk tanggungjawab suami. Sebisa mungkin suami ikut bangun saat istri terbangun tengah



malam. Walaupun tidak bisa bangun malam, paling tidak janganlah suami menunjukkan ekspresi kesal akibat tidur yang terganggu saat bayi menangis lapar butuh ASI di malam hari. Selain itu, saat payudara istri bengkak, suami mau bantu untuk kompreskan dengan air hangat.

## 5. *Rangkuman*

1. *Bonding* suami dapat ditunjukkan oleh perilaku dorongan dengan kasih sayang, nasihat tidak menekan, membantu dengan tulus, dan tanggungjawab.
2. Dorongan kasih sayang akan terbangun ketika suami memiliki hal-hal seperti: memahami manfaat ASI eksklusif, memahami makna kasih sayang, mampu menciptakan kenyamanan, ketaatan kepada keyakinan, dan ketulusan.
3. Nasihat tidak menekan untuk keberhasilan ASI eksklusif akan tercapai jika suami paham cara menyampaikan nasihat dengan baik, mampu menciptakan suasana menarik saat berdiskusi, dan memiliki komitmen untuk belajar bersama dengan istri.
4. Membantu dengan tulus dapat dilakukan suami dengan cara menyenangkan hati istri sebagai bentuk kepuasan suami,



membantu istri dinilai sebagai ibadah, dan suami mampu memberikan pelayanan kepada istri dan bayi.

5. Tanggungjawab suami untuk keberhasilan ASI eksklusif akan terbangun ketika suami memiliki komitmen untuk menciptakan keluarga harmonis serta bayi yang sehat dan cerdas, menjadi pemimpin rumah tangga, berkewajiban memenuhi kebutuhan istri, dan tanggap terhadap masalah istri.



## **BAGIAN III**

### **PENUTUP**

Buku ini membekali pengetahuan pembaca terutama bagi sang ayah tentang manfaat, cara pemberian ASI dan tak kalah penting bagaimana berperilaku bonding menuju keberhasilan ASI eksklusif.

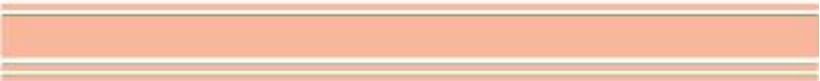
Kesuksesan pemberian ASI adalah cara terbaik dalam pencegahan terjadinya anak stunting. Berperilaku bonding adalah bentuk manifestasi dari konsep sakinah, mawaddah, warohmah.

---

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvarado, K., Lee, R., Christoffersen, E., Fram, N., Boblin, S., Poole, N., . . . Forsyth, S. (2006). Transfer of accountability: transforming shift handover to enhance patient safety. *Healthcare Quarterly*, 9(Sp).
- Bianca, F. (2013). *Buku Pintar Merawat Bayi untuk Ayah*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Departemen Kesehatan RI. (2007). *Pelatihan Konseling Menyusui : Sejak Lahir sampai Enam Bulan Hanya ASI saja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI.
- Freed, G. L., & Fraley, J. K. (1993). Effect of expectant mothers' feeding plan on prediction of fathers' attitudes regarding breast-feeding. *American Journal of Perinatology*, 10(04), 300-303.
- Hirawan, A. (2011). *Breastfeeding : A Story abiut Sharing Love*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Matthews, K., Webber, K., McKim, E., Banoub-Baddour, S., & Laryea, M. (1998). Maternal infant-feeding decisions: reasons and influences. *Canadian Journal of Nursing Research Archive*, 30(2).
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*: Jakarta: Rineka Cipta.
- Roesli, U. (2007). *Inisiasi Menyusui Dini, Manfaatnya Seumur Hidup, Healthy Life Magazine Indonesia, About Ibu dan Anak*. Jakarta: *Pustaka Bunda*.

- 
- Sears, W., & Sears, M. (2006). *The Baby Book*. Jakarta: Serambi.
- Shaker, I., Scott, J. A., & Reid, M. (2004). Infant feeding attitudes of expectant parents: breastfeeding and formula feeding. *Journal of advanced nursing*, 45(3), 260-268.
- Wazin, W. (2013). Pengkarakteran Wirausaha Muslim. *Islamicconomic : Jurnal Ekonomi Islam*, 4(1).

# ***BONDING AYAH PEDULI ASI DAN STUNTING (APAS)***

Kehadiran seorang bayi sangat dinantikan dalam sebuah keluarga. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi yang setiap bayi berhak mendapatkannya sebagaimana telah diatur dalam UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009. Kelancaran suplai ASI sangat dipengaruhi oleh sensasi dan kepercayaan diri seorang ibu ASI. Sensasi dan kepercayaan diri ibu sangat tergantung dari *bonding* seorang ayah ASI yakni kasih sayang dan cinta kasih.

Buku ini membekali pengetahuan pembaca terutama bagi sang ayah tentang manfaat, cara pemberian ASI dan tak kalah penting bagaimana berperilaku *bonding* menuju keberhasilan ASI eksklusif. Kesuksesan pemberian ASI adalah cara terbaik dalam pencegahan terjadinya anak stunting. Berperilaku *bonding* adalah bentuk manifestasi dari konsep sakinah, mawaddah, warohmah. Barokallahu fiikum.

