

SURAT KETERANGAN

Nomor: 427/UNUSA/Adm-LPPM/V/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 07 Mei 2019.

Judul : Asi eksklusif di tengah Kesibukan? Begini caranya....
Penulis : Fritria Dwi Anggraini
Identitas : Koran Duta tanggal 11 Oktober 2018 Hal. 6 Tentang Edukasi
No. Pemeriksaan : 2019.05.08.174

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 6%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 08 Mei 2019

Ketua LPPM,



UNUSA
LPPM

Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

Artikel_asi_to_Duta.pdf

by

Submission date: 07-May-2019 12:21PM (UTC+0700)

Submission ID: 1126268514

File name: Artikel_asi_to_Duta.pdf (52.34K)

Word count: 745

Character count: 4276

IBU BEKERJA HARUS TETAP BISA MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF, CARANYA?

Semua ibu ataupun masyarakat luas pasti sudah mengetahui kalau ⁴ ASI (Air Susu Ibu) adalah nutrisi terbaik untuk bayi, sampai sampai ada undang-undang tentang pemberian ASI lho.. idealnya bayi hanya boleh diberi ASI saja ³ tanpa tambahan minuman/makanan apapun sampai bayi berumur 6 bulan, ini yang sering kita sebut dengan ASI Eksklusif. Selain kandungan nutrisi yang lengkap dan baik untuk bayi, masih banyak lagi manfaat menyusui baik untuk ibu maupun bayi. Menyusui secara langsung dari payudara ke bayi merupakan aktifitas yang relatif mudah dan praktis untuk dilakukan setiap ibu, karena tidak butuh persiapan atau tehnik yang khusus. Tetapi, bagi ibu yang bekerja diluar rumah dan harus aktif kembali bekerja setelah masa cuti habis, ini akan menjadi tantangan tersendiri. Faktanya ¹ bekerja seringkali menjadi salah satu alasan atau kendala bagi ibu untuk menghentikan pemberian ASI eksklusif, padahal ini berdampak pada tumbuh kembang bayi. Di sisi lain, ada situasi yang membuat ibu memutuskan untuk tetap bekerja.

Bekerja seharusnya bukan halangan bagi ibu untuk terus menyusui, karena pemberian ASI tidak harus selalu di berikan secara langsung dari payudara, melainkan juga dapat diberikan menggunakan alat bantu seperti sendok, pipet ataupun dot selama bayi terpisah dari ibunya saat ibunya bekerja. Untuk itu ibu harus memiliki cadangan ASI yang cukup, dan ini bisa dipenuhi jika ibu dapat ² memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah (ASIP) dengan benar. Informasi tentang ini disebut juga dengan Manajemen Laktasi Ibu Bekerja, konsultasikan dengan bidan setempat, selain itu informasi tentang hal ini dapat dengan mudah dicari disumber informasi/media karena saat ini banyak sekali yang telah sukses melakukannya dan menceritakan testimoni tips sukses mereka.

Pada prinsipnya, keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja dapat dicapai dengan langkah berikut :

1. Ibu dapat mempelajari tentang berbagai cara memerah ASI dan memutuskan cara apa yang ibu rasa paling nyaman digunakan. Memerah ASI bisa ibu lakukan langsung dengan menggunakan tangan dengan memijat payudara, atau bisa juga dengan menggunakan pompa (ada yang elektrik ataupun pompa manual, elektrik ada yang bisa untuk 2 payudara bersamaan ataupun bergantian). Jika waktu istirahat ibu di tempat kerja terbatas, sebaiknya gunakan pompa elektrik yang bisa digunakan untuk kedua payudara secara bersamaan.

Selain pompa, ibu juga harus mempersiapkan peralatan lain yang dibutuhkan untuk menampung, menyimpan dan mengamankan agar ASI tetap dalam keadaan baik, antara lain : botol/plastik khusus ASIP, cool bag, ice gel, tisu basah, apron/celemek menyusui dan breast pad (sesuai kebutuhan). ibu tidak perlu khawatir karena semua dapat di beli dengan mudah di apotik ataupun baby shop. Pastikan ibu memilih cool bag (tas pendingin asi) dengan ukuran yang tepat sehingga bisa memuat seluruh perlengkapan sehingga lebih praktis dan tidak repot dengan tas lainnya.

2. Ibu sebaiknya mulai memerah ASI dan menyimpan ASIP sebelum cutinya habis, setidaknya 2 minggu sebelum berencana untuk kembali bekerja. Tujuannya supaya saat ibu kembali bekerja ibu sudah terbiasa dengan kegiatan memerah ASI dan ibuu punya stok ASI yang cukup selama masa adaptasi bekerja. Ini akan sangat menenangkan ibu, Rileks itu sangat penting bagi ibu menyusui, karena selain nutrisi psikologis ibuu adalah faktor utama yang dapat memoengaruhi produksi ASI.

3. Ibu dan pengasuh harus memahami cara menyimpan dan memberikan ASIP :

- beri label tanggal dan jam berapa Anda memompa setiap pada setiap botol ASIP. Tujuannya ASIP yang di pompa atau di simpan lebih dahulu juga harus diberikan lebih dulu (First In First Out)
- Penyimpanan lama bertahannya ASIP : pada Di suhu ruangan : ASI bertahan 6-8 jam, di cool bag/terms es bertahan 24 jam, di lemari es 1 minggu, di freezer bertahan hingga 6 bulan. Jika stok berlimpah, ASIP terbaru masukkan ke freezer dan setiap harinya turunkan sesuai kebutuhan ke lemari es /bawah freezer supaya mencair dan lebihh cepat untuk dihangatkan/diberikan.
- Cara pemberian : Jika ASIP dari freezer turunkan dulu ke lemari es beberapa jam sbelum diberikan, setelah itu hangatkan dengan cara mengaliri atau merendam botol berisi ASIP dengan air hangat. ASIP tidak boleh direbus. ASIP yangg sudah dikeluarkan atau dihangatkan, hanya untuk 1x pemberian dan tidak boleh disimpan lagi kedalam kulkas. Oleh karena itu, ambil sesuai kebutuhan bayi.

4. Buat jadwal memompa ASI. Jangan menunda memerah ASI jika payudara sudah terasa penuh

5. Pakai baju yang nyaman dan mudah dibuka bagian dada.

6. Sempatkan waktu untuk menyusui bayi sebelum pergi bekerja dan setelah tiba di rumah. Lebih sering memberikan ASI selama Ibu bersama dengan bayinya.

Selain seluruh persiapan diatas, yang juga sangat penting adalah ibu harus rileks dan percaya diri. Yakinlah...keberhasilan memberikan ASI eksklusif selama ibu bekerja akan menjadi prestasi dan sensasi tersendiri. Selamat dan semangat mengASIhi...

Artikel_asi_to_Duta.pdf

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.motherandbaby.co.id

Internet Source

2%

2

lontar.ui.ac.id

Internet Source

1%

3

Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Student Paper

1%

4

docplayer.info

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%