

LAMPIRAN

Lampiran 1. Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Judul Kegiatan : Penyuluhan Gizi
Pokok Bahasan : ASI Eksklusif
Sub Pokok Bahasan :
a. Pengertian ASI Eksklusif
b. Manfaat ASI
c. Kandungan zat gizi pada ASI
d. Asi Perah
Sasaran : Ibu Menyusui
Tempat : Rumah kader
Hari/ Tanggal : Selasa / 07 januari 2025
Waktu : 10.00 WIB – selesai

1. Tujuan Instruksional Umum
Pada akhir proses penyuluhan responden mampu mengetahui dan memahami “
Pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi
2. Tujuan Instruksional Khusus
Sesudah diberikan penyuluhan responden dapat:
 - a. Mampu memahami tentang pengertian ASI Eksklusif dengan benar
 - b. Mampu memahami manfaat ASI dengan benar
 - c. Mampu memahami kandungan zat gizi pada ASI
 - d. Mampu memahami ASI perah
3. Sasaran
Ibu yang sedang menyusui di Desa Karanganyar
4. Materi
 - Pengertian ASI Eksklusif
 - Manfaat ASI
 - Kandungan zat gizi pada ASI
 - ASI perah
5. Metode
Ceramah dan Tanya Jawab
6. Media
Poster
7. Kriteria Evaluasi
 - a. Evaluasi struktur
 - 1) Responden berkumpul di tempat penyuluhan

- 2) Penyuluhan dilakukan di rumah kader
 - 3) Pengorganisasian penyuluhan dilakukan sebelumnya
- b. Evaluasi proses
- 1) Responden antusias terhadap materi penyuluhan
 - 2) Tidak ada responden yang meninggalkan penyuluhan
 - 3) Responden aktif dalam diskusi dan tanya jawab
 - 4) Responden mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar
- c. Evaluasi akhir
- 1) Responden mengetahui pengertian ASI Eksklusif
 - 2) Responden mengetahui manfaat ASI
 - 3) Responden mengetahui kandungan zat gizi pada ASI
 - 4) Responden mengetahui definisi ASI perah

8. Materi

1. ASI Eksklusif

ASI (Air Susu Ibu) adalah pemberian bentuk makanan ideal selama enam bulan pertama kehidupan, bayi makan hanya air susu Ibu (ASI) tanpa menambahkan makanan atau minuman. ASI memberikan zat-zat gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, dan ASI juga mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit dan meningkatkan sistem kekebalan tubuhnya. Bayi rentan terhadap masalah kesehatan salah satunya yaitu malnutrisi jika ASI tidak diberikan. Oleh karena itu pemerintah telah menetapkan kebijakan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi sampai mereka berusia enam bulan. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak usia 0-6 bulan, dan dapat dilanjutkan hingga usia 2 tahun.

2. Manfaat ASI

Manfaat pemberian ASI eksklusif pada ibu yang menyusui bayinya yaitu dapat mencegah terjadinya perdarahan postpartum, dapat menunda kehamilan, mempercepat proses pengecilan rahim, praktis, murah dan mengurangi kemungkinan perkembangan kanker payudara (Dewi dkk, 2019).

Manfaat ASI bagi bayi yaitu:

6. Air susu ibu memberikan nutrisi ideal untuk bayi. ASI memiliki campuran vitamin, protein, dan lemak yang hampir sempurna untuk memenuhi nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh. ASI lebih mudah dicerna daripada susu formula.
7. ASI mengandung kolostrum kaya antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah besar. Menyusui menurunkan risiko asma atau alergi pada bayi. Selain itu, bayi yang disusui eksklusif selama 6 bulan pertama tanpa formula, mempunyai risiko infeksi telinga, penyakit pernapasan, dan diare lebih rendah.
8. Meningkatkan kecerdasan anak. ASI eksklusif selama 6 bulan akan menjamin tercapainya pengembangan potensi kecerdasan anak secara optimal. Hal ini karena ASI mengandung nutrisi khusus yang diperlukan otak.
9. Membantu ikatan batin ibu dengan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya; juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih mendengar detak jantung yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan.
10. Bayi yang diberi ASI lebih berpotensi mendapatkan berat badan ideal

3. Kandungan ASI

- a. ASI mengandung lebih dari 80% air dan mengandung semua air yang dibutuhkan bayi baru lahir. Oleh karena itu, bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi mendapat tambahan air walaupun berada di suhu udara panas.
- b. Protein Kandungan protein ASI cukup tinggi dan komposisinya berbeda dari protein susu sapi. Protein dalam ASI dan susu sapi terdiri dari protein whey dan kasein. Whey merupakan suatu koloid terlarut, sedangkan kasein merupakan koloid tersuspensi. Berdasarkan

perbedaan jenis koloid tersebut, whey tahan terhadap suasana asam, lebih mudah larut dalam air, dan lebih mudah diserap oleh usus bayi.

- c. Lemak Sekitar setengah kalori dalam ASI adalah lemak. Bayi mendapatkan energinya sebagian besar dari lemak. Kadar lemak tinggi juga dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat selama masa bayi.
- d. Karbohidrat Karbohidrat utama dalam ASI adalah laktosa.¹⁴ Di dalam usus halus laktosa akan dipecah oleh enzim laktase menjadi glukosa dan laktosa. Laktosa sangat penting untuk perkembangan otak, meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi serta diperlukan untuk flora mikro di usus bayi.
- e. Vitamin A Selain untuk kesehatan mata, vitamin A juga mendukung pembelahan sel, kekebalan tubuh, dan pertumbuhan. Kandungan ASI tidak hanya vitamin A tetapi juga bahan bakunya, yaitu beta karoten. Hal ini membantu tumbuh kembang dan daya tahan tubuh baik pada bayi yang mendapat ASI.
- f. Mineral Tidak seperti vitamin, kadar mineral dalam ASI tidak begitu dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu dan tidak dipengaruhi oleh status gizi ibu.¹⁴ Mineral dalam ASI mempunyai kualitas yang lebih baik dan lebih mudah diserap dibandingkan mineral dalam susu sapi.

4. Asi perah

ASI yang sudah ibu perah / ASI yang sudah di pompa dengan alat pemompa (breast pum). Breast pump atau pemompa ASI adalah alat pemompa yang dapat membantu mengeluarkan ASI sehingga bayi Anda dapat tetap minum ASI. Breast pump juga membuat masa-masa menyusui lebih praktis karena Anda dapat memompa susu untuk disimpan sebagai stok. Manfaat dari metode ini yaitu untuk meningkatkan asupan ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan dan mencegah kejadian kesakitan pada bayi serta untuk mengurangi risiko pada ibu bekerja tidak memberikan ASI eksklusif yang berdampak fatal kemudian hari bagi kesehatan anak seperti

gangguan alergi, pencernaan dan pertumbuhan. ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak kendala yang muncul, antara lain ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, bayi terlanjur mendapatkan prelacteal feeding (air gula atau formula) pada hari pertama kelahiran, kelainan puting ibu, kesulitan bayi dalam menghisap, ibu hamil lagi saat masih menyusui, ibu bekerja sehingga harus meninggalkan bayinya di rumah, keinginan untuk disebut modern, dan pengaruh iklan susu formula yang kian gencar


KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

0-6 BULAN

ASI EKSKLUSIF *pasti!*

Tepat untuk sistem pencernaan bayi tanpa harus diberikan makanan/minuman tambahan apapun hingga usia 6 bulan

Aman dan terjamin kebersihannya, menyempurnakan tumbuh kembang bayi, membuat bayi sehat dan cerdas

Selalu pada suhu yang tepat sehingga tidak perlu khawatir akan membuat bayi terlalu panas atau dingin

Mengandung zat kekebalan tubuh yang tidak ada di susu formula. Melindungi bayi dari alergi dan menjadi antibodi alami

ASI LEBIH UNGGUL

BERIKAN ASI SAJA PADA BAYI 0-6 BULAN

Frekuensi bayi menyusu akan terganggu apabila diberikan minuman/makanan selain ASI (usia 0-6 bulan)

www.promkes.depkes.go.id



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

ASI Eksklusif

ibu menyusui sampai 2 tahun
lebih hemat, anak
sehat dan cerdas



Manfaat ASI bagi Bayi

1. Sumber makanan terbaik sampai usia 6 bulan
2. Bayi tidak mudah sakit
3. Meningkatkan kasih sayang ibu dan bayi
4. Menunjang tumbuh kembang yang optimal

Manfaat ASI bagi Ibu

1. Mengurangi risiko Kanker Payudara
2. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
3. Mempercepat pemulihan kandungan
4. Mempercepat penurunan berat badan setelah melahirkan
5. Menunda kehamilan



- 6 - 8 jam suhu ruang
- 3 hari dilemari es
- 2 minggu di freezer lemari es 1 pintu
- 3 - 6 bulan pada freezer lemari es 2 pintu/freezer khusus

Paket Informasi dan Edukasi Keluarga Sehat

4

BILA IBU TIDAK KUAT MENYUSUI LANGSUNG, BERIKAN ASI PERAH (ASIP)

Perhatikan
kebersihan
saat pemerah



Gunakan cangkir
bermulut lebar
untuk memberikan
ASIP pada bayi

Gunakan wadah
dengan tutup untuk
menyimpan ASI perah



sumber: WHO 2020



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112
(0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
<http://www.poltekkes-malang.ac.id>
Malang, 16 Desember 2024

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 3906 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KTl

Kepada Yth.
1. Kepala Bangkesbangpol Kabupaten Trenggalek
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Dhea Fitri Handayani, (NIM.P17110223074) Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Penelitian, pada:

Tanggal : 06 Januari sd 06 Februari 2025
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Puskesmas Karanganyar

Dengan judul :
Penyuluhan ASI Eksklusif untuk meningkatkan pengetahuan Ibu menyusui di Desa Karanganyar Kecamatan Gandusari Kabupaten Trenggalek.

Data yang diambil :
- Data gambaran umum Posttest dan Pretest

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.


Kaprodiak Gizi
Maryam Rizak, STP, M.Si
NIP. 19811191994032001

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Puskesmas Karanganyar
2. Kepala Desa Karanganyar
3. Bidan Desa Karanganyar



**PEMERINTAH KABUPATEN TRENGGALEK
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jln. HOS. Cokroaminoto No. 1 Telp. (0355) 796547
T R E N G G A L E K Kode Pos. 66316

Nomor : 000.9.2/319/406.030/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Trenggalek, 27 Desember 2024
Kepada :
Yth. Kepala Dinkesdaldud dan KB Kab. Trenggalek
di
TRENGGALEK

Menunjuk surat : Kaprodi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Malang
Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/3906/2024
Tanggal : 16 Desember 2024

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : DHEA FITRI HANDAYANI
Alamat : RT.014 RW.007 Kel/Desa Sukorejo Kec. Gandusari
Kab. Trenggalek
Nomor HP/WA : 08998289899
Pekerjaan : Mahasiswa
Kebangsaan : WNI

Bermaksud mengadakan Penelitian :

Judul : PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF UNTUK MENINGKATKAN
PENGETAHUAN IBU MENYUSUSI DI DESA KARANGANYAR
KECAMATAN GANDUSARI KABUPATEN TRENGGALEK
Bidang Penelitian : Kesehatan
Tujuan : Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Status Penelitian : Swadaya
Penanggung Jawab : Maryam Razak, STP, M.Si
Pengikut : -
Waktu : 06 Januari – 06 Februari 2025
Lokasi : Puskesmas Karanganyar Kab. Trenggalek

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di lokasi Penelitian;
2. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di lokasi Penelitian;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Kabupaten Trenggalek.

Demikian mohon untuk dijadikan periksa.

A.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN TRENGGALEK

PI. Sekretaris

SUGITO S. Sos, MM
Pembina
NIP. 196611051989031003

Tembusan :
Yth. 1. Kaprodi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes
Malang
2. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN TRENGGALEK
**DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN
PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA**

Jln. Dr. Soetomo No. 4 ☎ (0355) 791270
Website: dinkes-pkb.trenggalekkab.go.id & email: dinkestrenggalek@gmail.com
TRENGGALEK 66312

Trenggalek, 02 Januari 2025

Nomor : 000.9.2 / *07* /406.010/2025
Sifat : Segera
Lampiran : - Lembar
Perihal : Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Karanganyar
di
TRENGGALEK

Menindaklanjuti surat dari Ketua Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang tanggal 16 Desember 2024, Nomor DP.02.01/F.XXI.17/3906/2024,
Perihal : Surat permohonan ijin penelitian dalam rangka memenuhi penyusunan tugas
akhir KTI, dan Surat Rekomendasi dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Trenggalek tanggal 27 Desember 2024, Nomor 000.9.2/319/406.030/2024,
Perihal : Penelitian/ Survey/ Reseach, maka bersama ini diharap bantuan Saudara untuk
memfasilitasi Mahasiswa berikut melaksanakan Penelitian dalam rangka Penyusunan
Karya Tulis Ilmiah :

Nama : DHEA FITRI HANDAYANI
Judul Penelitian : Penyusunan Asi Eksklusif untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu
menyusui di Desa Karanganyar Kecamatan Gandusari Kabupaten
Trenggalek
Tempat : Puskesmas Karanganyar
Lamanya : 06 Januari s.d 06 Februari 2025

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak
terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan.

Demikian atas perhatian dan bantuannya disampaikan terima kasih.

KEPALA DINAS KESEHATAN,
PENGENDALIAN PENDUDUK
DAN KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN TRENGGALEK


dr. SUNARTO
Pembina Tk.I
NIP.19740223 200604 1 011

TEMBUSAN : disampaikan kepada
Yth. 1. Kepala Bidang UKM dan UKP
Dinas Kesehatan PPKB Kabupaten Trenggalek
2. Ketua Program Studi D3 Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
3. Sdr. DHEA FITRI HANDAYANI

Lampiran 4. Karakteristik Responden

Kode Responden	Usia	Pekerjaan	Tingkat pendidikan
R1	35	Guru	S1
R2	33	IRT	SMP
R3	29	Guru	S1
R4	36	IRT	SMP
R5	40	Guru	S1
R6	22	IRT	SMK
R7	21	Karyawan Swasta	SMA
R8	21	Karyawan Swasta	SMA
R9	29	IRT	SMK
R10	25	IRT	SMP
R11	31	IRT	SMA
R12	26	IRT	SMA
R13	23	IRT	SMA
R14	21	IRT	SMA
R15	34	Karyawan Swasta	SMA

KODE RESPONDEN	ANAK KE-
R1	01
R2	01
R3	02
R4	02
R5	01
R6	02
R7	04
R8	02
R9	01
R10	01
R11	03
R12	01
R13	01
R14	01
R15	02

Lampiran 5. Master Tabel Pre-test dan Post-Test

PRE-TEST

KODE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	JML	NILAI
R1		1				1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	14	70
R2	1		1	1	1			1		1		1				1	1		1		10	50
R3	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1			1	1			14	70
R4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1		17	85
R5	1	1	1				1		1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	14	70
R6			1	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	15	75
R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1					14	70
R8	1	1	1		1				1					1	1	1			1	1	10	50
R9	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		17	85
R10			1		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75
R11		1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		15	75
R12	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1				1	1	1	1		14	70
R13		1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	75
R14			1	1	1				1		1						1				11	55
R15	1					1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	15	75
JUMLAH	9	10	13	8	11	9	11	7	13	12	10	11	8	11	9	12	12	11	11	7		

POST-TEST

kode	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	JML	NILAI
R1	1	1		1	1		1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
R2	1	1		1		1	1	1		1	1		1		1		1	1	1	1	14	70
R3			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	16	80
R4	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	17	85
R5		1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
R6	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
R7	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95
R8	1		1	1		1			1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	14	70
R9		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
R10	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
R11		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90
R12	1		1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85
R13		1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
R14	1	1	1			1	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	14	70
R15		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		18	90
JML	9	10	12	10	11	10	14	10	13	12	13	13	15	13	14	14	14	14	15	14		

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 7. Kuesioner Responden


KUESIONER PENELITIAN

**PENYULUHAN ASI EKSKLUSIF UNTUK MENINGKATKAN
PENGETAHUAN IBU MENYUSUI DI DESA KARANGANYAR
KECAMATAN GANDUSARI KABUPATEN TRENGGALEK**

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : NUR RAHMAT DNI BUDI ARMIFA
Usia Ibu : 21 THN
Pekerjaan Ibu : KARTATATI SINASTA
Pendidikan Terakhir : SMA
Alamat : RT. 13 · RW. 05 · KEMANGKAPUR GANDUSARI
Jenis Kelamin Bayi : LAKI - LAKI
Usia Bayi : 5 BULAN
Pemberian ASI : BOTOL DARI ASI

B. PENGETAHUAN IBU MENYUSUI

Petunjuk pengisian : Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

1. Apakah yang dimaksud dengan ASI Eksklusif?
 - ☒ a. Makanan ilmiah bayi bayi sampai usia 2 tahun
 - b. Pemberian ASI ditambah susu formula sampai usia 6 bulan
 - c. Pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain atau makanan padat sampai usia 6 bulan
 - d. Pemberian ASI ditambah susu formula dan makanan padat sampai usia 2 tahun
2. Berapa lama bayi diberikan ASI saja?
 - a. 0-1 bulan
 - ☒ b. 0-6 bulan
 - c. 2-4 bulan
 - d. 0-2 bulan
3. Apakah manfaat yang dapat dari pemberian ASI?
 - a. Memberikan nutrisi

 Dipindai dengan CamScanner

- b. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi
 - ☒ d. Semua jawaban benar
4. Apa saja kandungan yang terdapat dalam ASI?
- a. Kolostrum
 - b. Antibody
 - ☒ c. Protein susu, karbohidrat, lemak
 - d. Semua benar
5. Menurut ibu, apa keunggulan bayi yang diberi ASI eksklusif dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif?
- ☒ a. ASI eksklusif bikin anak cerdas dan mandiri
 - b. Menghemat pengeluaran
 - c. Mengembalikan berat badan ibu
 - d. Menjalin hubungan emosional/kasih sayang
6. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena?
- a. Mengandung enzim
 - b. Mengandung DHA
 - c. Mengandung ARA
 - ☒ d. Mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan zat gizi lainnya
7. Menurut ibu, apakah pemberian ASI Eksklusif penting untuk bayi?
- ☒ a. Sangat penting karena untuk perkembangan bayi, daya tahan tubuh bayi, dan sebagai kecukupan nutrisi
 - b. Tidak terlalu penting karena bayi bisa dikasih susu formula
 - c. Tidak, karena ASI saja tidak cukup untuk bayi
 - d. Tidak terlalu diberikan minuman lainnya saja
8. Manfaat apa yang didapatkan oleh ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif?
- a. Menunda kehamilan
 - b. Proses pengembalian Rahim menjadi lama
 - ☒ c. Berat badan ibu menjadi tidak stabil

- d. Payudara menjadi kendur
9. ASI yang pertama kali keluar atau yang disebut kolustrum seharusnya
- ☒ a. Tidak disusulkan pada bayi
 - b. Langsung disusulkan pada bayi
 - c. Dibuang karena mengandung racun
 - d. Ditampung tetapi tidak diberikan pada bayi
10. Pada hari keberapa ASI mengandung kolustrum?
- ☒ a. 1-2
 - b. 1-4
 - c. 1-10
 - d. 1-30
11. Menurut ibu, kapan seorang bayi harus segera diberikan ASI pertamanya?
- ☒ a. Segera setelah bayi lahir atau maksimal 1 jam setelah lahir
 - b. Menunggu ibu untuk benar-benar siap memberikan ASI
 - c. Setelah bayi diberikan susu formula untuk Latihan menghisap, barulah diberikan ASI pertama
 - d. Menunggu bayi menangis karena kelaparan
12. Manakah pernyataan yang benar dibawah ini?
- ☒ a. ASI Eksklusif adalah air susu ibu merupakan makanan dan minuman satu-satunya bagi bayi yang memiliki kandungan protein, karbohidrat dan vitamin yang dapat melindungi bati dari berbagai macam penyakit
 - b. ASI Eksklusif merupakan makanan dan minuman satu-satunya bagi bayi yang diberikan pada saat ASI ibu sudah keluar
 - c. ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan sejak bayi lahir dan ditambahkan dengan susu formula
 - d. ASI eksklusif adalah air susu ibu yang keluar pertama kali
13. Bagaimana jika ibu tidak dapat memberikan ASI dikarenakan ibu bekerja?

- a. Saat ibu bekerja bayi dapat diberikan susu formula
☒ Saat ibu bekerja bayi dapat diberi ASI perah/memompa dan disimpan kedalam botol
c. Saat ibu bekerja bayi dapat diberikan susu formula dan ASI
d. Saat ibu bekerja maka bayi di berikan MPASI
14. Bila ibu tidak memberikan ASI Eksklusif apa yang akan terjadi pada bayi?
☒ Bayi akan mudah sakit
b. Meningkatkan jalinan kasih sayang kepada ibu
c. Meningkatkan kecerdasan bayi
d. Meningkatkan kekebalan tubuh
15. Pilihlah jawaban yang benar dibawah ini
☒ Pada saat menyusui ibu harus cuci tangan terlebih dahulu setelah itu ibu mengeluarkan sedikit ASI untuk membersihkan puting dan sekitarnya, ibu duduk posisi kaki tidak menggantung lalu bayi diposisikan dengan benar
b. Pada saat menyusui hanya ibu saja yang merasa nyaman
c. Pada saat menyusui ibu tidak perlu mencuci tanganya
d. Pada saat menyusui bayi saja yang berasa nyaman
16. Frekuensi menyusui yang sering, mengakibatkan ...
a. Ibu akan menjadi lemah
☒ Volume ASI yang dihasilkan banyak
c. Volume ASI menjadi cepat habis
d. Bayi mudah terserang diare
17. Supaya bayi tidak muntah (gumoh) maka yang harus dilakukan setelah selesai menyusui bayi adalah ...
☒ Bayi disandarkan di dada Ibu sambil ditepuk-tepuk punggungnya
b. Bayi langsung ditudurkan
c. Bayi diberi air putih
d. Bayi dibiarkan semaunya saja