



# ASI SAJA CUKUP

## DEMO RUMPI SEHAT 01

### TUJUAN PERMAINAN

- Ibu belajar bahwa sampai usia 6 bulan, ukuran perut bayi sangat kecil dan cukup hanya minum ASI.
- Ibu belajar bahwa ASI yang keluar akan sesuai dengan kebutuhan anaknya. Semakin sering ASI dihisap, produksi ASI akan semakin banyak.

### TARGET PESERTA

Ibu Baduta dan Ibu Hamil

### WAKTU

15 Menit

### PESAN KUNCI

- Perut bayi usia 0-6 bulan masih sangat kecil, ASI saja cukup.
- Semakin sering ASI dihisap, semakin banyak produksi ASI.

### PERALATAN



Susu Cair



Minyak Goreng



Kartu Perut Bayi



4 Gelas Ukur



2 Gelas Plastik Air



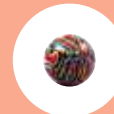
Manik



Kemiri



Kelereng



Bola Bekel



Kluwek



Pingpong



Telur Mainan



Bola Tennis

8 Benda Ukuran Kecil - Besar

### SALAM PEMBUKA

Salam Rumpi Sehat! Supaya tambah semangat, yuk kita yel-yel gerakan Rumpi Sehat! Mari kita mulai!

*Ikut! Ikut! Ikut Rumpi Sehat!  
Ibu Hamil, ya ATIKA! ASI Eksklusif, itu wajib!  
Makanan anak, harus seimbang! Cemilan, harus sehat!  
Kalo salah? Ya Benerin!*

## LANGKAH

**1** Hal yang harus dilakukan sebelum peserta datang: Isi 4 gelas ukur susu sesuai dengan volumenya (lihat kartu perut bayi).  
*Sembunyikan gelas ini terlebih dahulu.*

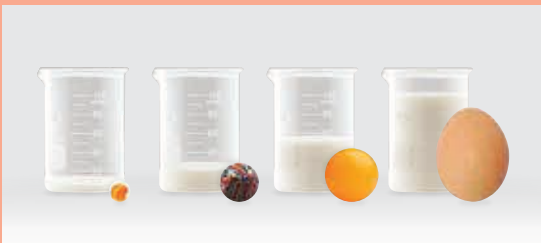
**2** Tampilkan 8 benda.



Minta ibu menebak ukuran perut bayi. Gunakan kartu perut bayi sebagai alat bantu (halaman dengan logo).  
Contoh:  
"Menurut Ibu, berapa besar perut bayi yang baru lahir pada hari pertama? 3 hari? 1 minggu? 1 bulan? Berapa ukurannya?"

**3** Tanyakan ibu yang lain untuk memastikan seluruh ibu berpartisipasi.  
Contoh:  
"Apakah ibu setuju? Bagaimana yang lain?"

**4** Jelaskan jawaban yang benar dengan membuka kartu perut bayi. Kemudian letakkan gelas ukur yang telah diisi susu di samping benda yang benar.  
Contoh:  
"Bagaimana menurut Ibu? Apakah perut bayi lebih kecil atau lebih besar dari yang Ibu pikirkan?"



**5** Diskusikan permainan.  
Contoh:  
"Setelah kita bermain tadi, apa yang Ibu pikirkan? Apakah Ibu terkejut? Bagaimana menurut Ibu yang lain?"  
"Apakah Ibu pikir ASI ibu cukup? Saat bayi menangis, apakah selalu karena lapar? Apakah ada alasan lain?"

**6** Gunakan kembali susu cair diatas dan siapkan:  
1 gelas ukur berisi 150 ml susu cair  
1 gelas ukur berisi 80 ml susu cair  
1 gelas ukur berisi 70 ml minyak  
Ambil 2 gelas kosong yang diibaratkan sebagai perut bayi dari Ibu Sri (atau nama lain) dan Ibu Rumpi.  
Contoh:  
"Ibu Sri dan Ibu Rumpi memiliki anak yang berumur 1 bulan. Disini ada 2 gelas kosong yang kita ibaratkan sebagai perut bayi Ibu Sri dan Ibu Rumpi. Ibu Sri memberikan ASI saja pada bayinya, sedangkan Ibu Rumpi memberikan ASI ditambah susu formula. Kita ibaratkan susu ini sebagai ASI dan minyak sebagai susu formula."

**7** Tunjukkan gelas Ibu Sri yang akan diisi susu cair pada saat cerita mengenai pemberian ASI.  
Contoh:  
"Saat anaknya menangis, Ibu Sri menyusui anaknya (*tuangkan susu secukupnya- sambil mengibaratkan bayi menghisap ASI*)."  
"3 jam kemudian, Ibu Sri kembali menyusui anaknya (*tuangkan susu- bayi menghisap ASI*) – *ulangi hingga susu dalam gelas ukur habis (5 x penuangan)*."

**8** Tunjukkan gelas Ibu Rumpi, dan tuangkan susu cair sembari bercerita mengenai pemberian ASI dan tuangkan minyak pada saat Ibu Rumpi memberikan susu formula.  
Contoh:  
"Pagi hari, Ibu Rumpi menyusui anaknya (*tuangkan susu secukupnya - bayi menghisap ASI*). Pada siang hari, Ibu Rumpi memberikan susu formula (*tuangkan minyak - ulangi bergantian hingga susu dan minyak habis*)."

**9** Tunjukkan gelas Ibu Sri dan Ibu Rumpi. Kedua gelas berisi sekitar 150 ml. Tunjukkan bahwa produksi ASI Ibu Sri lebih banyak dari Ibu Rumpi. Gelas Ibu Sri menunjukkan susu cair yang diibaratkan ASI sebanyak 150 ml. Sedangkan pada gelas Ibu Rumpi terdapat minyak yang diibaratkan susu formula sebanyak 70 ml.  
Contoh:  
"Berapa ASI yang diproduksi Ibu Sri?"  
"Berapa ASI yang diproduksi Ibu Rumpi?"



**10** Diskusikan permainan.  
Contoh:  
"Jika kita lihat gelas Ibu Sri dan Ibu Rumpi, bayi siapa yang lebih sering minum ASI?  
Ibu siapa yang produksi ASInya lebih banyak?"

## KESIMPULAN

1. Perut bayi usia 0-6 bulan masih sangat kecil, cukup berikan ASI saja.
2. Semakin sering ASI dihisap, produksi ASI Ibu juga semakin banyak.



**SEMUA pertanyaan tentang gizi HARUS dirujuk kepada Kader, Bidan atau Petugas Kesehatan terlatih.**