**PERTANYAAN DAN JAWABAN**

**TERKAIT INOVASI GERSIK**

1. ***Apa itu GERSIK …?***

GERSIK atau Gerakan ASI Eksklusif merupakan sebuah inovasi yang dapat meningkatkan semangat dan memberikan penghargaan berupa sertifikat lulus ASI pada ibu yang telat lulus memberikan ASI Eksklusif nya. Tujuan dan manfaatnya adalah untuk meningkatkan pelayanan gizi terhadap ASI Eksklusif, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, mengetahui manfaat ASI bagi ibu dan bayi, mengetahui komposisi apa saja yang terkandung dalam ASI dan sehingga semangat bagi ibu dalam mengASIhi.

1. ***Kegiatannya apa aja…?***

Kegiatan dari GERSIK meliputi :

* Sosialisasi Lintas Sektor
* Penyuluhan/ Edukasi Manfaat ASI Eksklusif
* Pemberian Sertifikat Lulus ASI
1. **Siapa saja yang bisa menerima sertifikat ...?**

Seluruh ibu wilayah desa sukaluyu dan desa sukaresmi yang telah Lulus dalam memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan tanpa diberikan makanan apapun.

1. ***Apakah jika saya memberikan ASI 5 bulan termasuk ASI Eksklusif ...?***

Tidak. ASI Eksklusif diberikan sampai anak usia 6 bulan, setelah 6 bulan anak tetap diberikan ASI dan MPASI (Makanan Pendamping ASI).

1. ***Apakah sertifikat ini dapat digunakan jika dibutuhkan ... ?***

Sertifikat sebagai bentuk penghargaan Tenaga Kesehatan dan Perangkat Desa kepada ibu yang telah lulus dalam memberikan ASI Eksklusif. Jika memang sertifikat ini dibutuhkan dalam hal kelengkapan atau dokumentasi pribadi, silahkan dipergunakan dengan baik.

1. ***Apa manfaat ASI yang sangat penting bagi anak hingga anak wajib diberikan ASI Eksklusif sampai 6 bulan … ?***

ASI sangat bermanfaat bagi bayi, salah satu manfaat nya yaitu ***“*Membantu Perkembangan Otak dan Fisik Bayi”. Sehingga wajib bagi ibu dalam memberika ASI Eksklusif**

1. ***Apa manfaat ASI bagi ibu yang memberikan ASI Eksklusif sampai 6 bulan … ?***

Selain bagi bayi, pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui juga memiliki manfaat, sebagai berikut :

* **Mengatasi rasa Trauma**
Dapat *menghilangkan trauma* saat persalinan sekaligus dengan kehadiran buah hati pertama kalinya bisa menjadi penyemangat hidup seorang ibu. Pasca melahirkan biasanya ibu rentan mengalami *baby blues syndrome*, terlebih lagi hal tersebut biasanya terjadi pada sang ibu yang belum terbiasa bahkan tidak bersedia memberikan ASI eksklusifnya untuk bayi mereka. Namun dengan menyusui, secara perlahan rasa trauma pun akan hilang sendirinya dan ibu pun akan terbiasa menyusui bayinya.
* **Mencegah kanker payudara**

Selain membuat kondisi **kesehatan dan mental ibu** menjadi lebih stabil, ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnya resiko kanker payudara. Sebab salah satu pemicu penyakit kanker payudara pada ibu menyusui ialah kurangnya pemberian Asi eksklusif untuk bayi mereka sendiri.

#### *Bagaimana jika saya bekerja dan harus tetap memberikan ASI Eksklusif sampai 6 bulan ...?*

Jika ibu bekerja atau terpaksa meninggalkan bayi, ASI tetap dapat diberikan kepada bayi, dengan cara memberikan ASI perah.

Cara memerah ASI :

a) Sebelum memerah ASI terlebih dahulu disiapkan wadah untuk ASI perah dengan cara:

(1) pilih cangkir, gelas atau kendi bermulut lebar,

(2) cuci cangkir tersebut dengan sabun dan air,

(3) tuangkan air mendidih ke dalam cangkir tersebut, dan biarkan beberapa menit. Air mendidih akan membunuh sebahagian besar bakteri,

(4) bila telah siap memerah ASI, tuangkan air dari cangkir tersebut

b) Letakan jari dan ibu jari di tiap sisi areola dan tekan ke dalam ke arah dinding dada

c) Tekan di belakang puting dan areola di antara ibu jari dan telunjuk

d) Tekan dari samping untuk mengosongkan semua bagian

#### *Apakah program ini berjalan di tahun ini saja ? dan apakah menerima konsultasi jika saya atau masyarakat lain membutuhkan informasi ...?*

#### Program ini insya allah dilakukan dan tetap berjalan setiap tahun. Dan konsultasi atau konseling dilakukan disetiap posyandu atau bisa langsung datang ke puskesmas sukaresmi. Bagi ibu yang memiliki bayi/ balita akan di minta nomor HP aktif untuk bergabung di grup WhatsApp sehingga bisa konsultasi di grup tersebut.

#### *Apakah semua puskesmas memiliki pelayanan seperti ini ...?*

Yang saya tahu, pemberian sertifikat/penghargaan Lulus ASI yang ada di puskesmas baru ada di wilayah puskesmas sukaresmi. Untuk layanan konsultasi mengenai menu gizi dan masalah kesehatan lainnya, bisa langsung datang ke puskesmas wilayah masing-masing.