

JAGA KUALITAS NUTRISI, INI REKOMENDASI TERBAIK PEMBERIAN ASI



Banyak manfaat pemberian Air Susu Ibu atau ASI bagi bayi. ASI merupakan makanan terbaik dengan gizi lengkap, mulai dari air, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, zat antibodi, dan enzim. Tubuh ibu sudah disiapkan bisa memberikan ASI saat bayi lahir ke dunia.

Kandungan ASI sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi, seperti perkembangan otak dan mata. Oleh karena itu, para ibu sebaiknya dapat menjaga kualitas nutrisi ASI dengan memerhatikan cara memberikan ASI yang sesuai rekomendasi.

Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Kementerian Kesehatan RI dr. Lovely Daisy, MKM menjelaskan, perubahan bentuk makanan dapat melalui banyak tahapan proses, yang mana akan berpengaruh terhadap kandungan nilai gizi. Hal ini juga perlu diperhatikan dalam pemberian ASI.

Ada beberapa bentuk olahan ASI yang mempunyai risiko tertentu lantaran dapat mengubah kandungan nutrisi. Ini juga dipengaruhi dari proses, tempat, dan lama penyimpanan.

"ASI dalam bentuk olahan lain, pertama, ASI dibekukan. ASI yang dibekukan di freezer mempunyai risiko menurunnya kandungan protein, zat gizi dan zat aktif lainnya yang tergantung pada tempat dan lama penyimpanan," jelas Daisy di Jakarta, ditulis Rabu (29/5).

"Kedua, ASI dikeringkan. ASI ini dikeringkan melalui proses pembekuan dan pengeringan. Serangkaian perubahan fisik tersebut, tentunya akan meningkatkan

risiko perubahan komponen utama ASI, seperti pecahnya membran gumpalan lemak dan perubahan misel kasein, penurunan komposisi faktor bioaktif protein.”

Daisy pun menekankan, terdapat rekomendasi terbaik dalam pemberian ASI. Yang paling utama adalah ibu sebaiknya menyusui bayi secara langsung.

“Ibu diharapkan menyusui bayi secara langsung karena dapat membangun ikatan batin antara ibu dan bayi. Selain itu, menyusui memberikan manfaat besar bagi ibu dan bayi, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh bayi, melindungi pencernaan bayi, dan meningkatkan kecerdasan,” tegasnya.

“Kemudian, menurunkan risiko penyakit degeneratif pada bayi. Pada ibu, menyusui dapat menurunkan risiko kanker ovarium dan payudara. Sehingga menyusui bukan sekadar memberikan ASI pada bayi.”

Manfaat ASI juga mencegah penyakit tidak menular saat dewasa serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu. Pemberian ASI secara menyusui ikut meningkatkan bonding yang kuat antara bayi dan ibu.

Rekomendasi Pemberian ASI Perah

Menyusui merupakan salah satu rekomendasi global pemberian makan bayi dan anak, yang mana ASI merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi usia 0-6 bulan, pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) mulai usia 6 bulan serta pemberian ASI yang dilanjutkan sampai usia 2 tahun.

“Proses menyusui dimulai dari Inisiasi Menyusu Dini, yaitu proses kontak kulit ke kulit antara ibu dan bayi segera setelah bayi lahir selama minimal satu jam. Proses ini memudahkan ibu untuk mulai menyusui dan menyusui eksklusif lebih lama,” Direktur Daisy melanjutkan.

Jika bayi tidak mendapatkan ASI, maka berisiko terserang penyakit-penyakit infeksi, misalnya diare, infeksi saluran pernapasan atas, dan infeksi lainnya. Bayi dapat mengalami masalah gizi dan berisiko mengalami alergi dan intoleransi laktosa.

Bayi berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes saat dewasa.

Sementara itu, bagi ibu yang terhambat menyusui secara langsung, salah satunya ibu pekerja, pemberian ASI dapat dilakukan dengan ASI Perah (ASIP). ASI perah adalah ASI yang diperas, kemudian disimpan dan diberikan kepada bayi sesuai dengan kebutuhannya.

ASI perah merupakan salah satu cara efektif yang dilakukan oleh ibu menyusui yang memiliki kesibukan di luar rumah.

"Jika ibu memiliki hambatan untuk menyusui bayi langsung, ibu dapat memberikan ASI perah. ASI perah yang direkomendasikan diberikan kepada bayi adalah ASI segar yang diperah pada hari itu atau pada hari sebelumnya, karena kandungan zat gizi masih optimal," terang Direktur Gizi dan KIA Lovely Daisy.

Merujuk buku saku "Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) untuk Kader" terbitan Kemenkes RI tahun 2021, ASI yang baru diperah dan disimpan dalam cooler bag, lama penyimpanan 24 jam.

ASI perah dalam ruangan (ASIP segar) tahan 4 jam dengan suhu 27 derajat sampai 32 derajat Celsius, sedangkan pada suhu kurang dari 25 derajat Celsius tahan 6-8 jam. ASI perah tahan 2-3 hari ketika ditaruh pada kulkas bagian lemari pendingin dengan suhu kurang dari 4 derajat Celsius.

ASIP yang ditaruh di freezer pada kulkas satu pintu, lama penyimpanan 2 minggu dengan suhu di bawah titik beku, -15 derajat sampai 0 derajat Celsius. ASI perah yang disimpan di freezer pada kulkas dua pintu dapat bertahan 3-6 bulan dengan suhu -20 derajat sampai -18 derajat Celsius.

Bayi Baru Lahir Tidak Boleh Diberi Makanan Lain

Bagi bayi baru lahir, Direktur Gizi dan KIA Kemenkes Lovely Daisy menambahkan, pemberian makanan lain tidak boleh dilakukan. Dalam hal ini, bayi baru lahir sampai dia berusia 6 bulan, hanya diberikan ASI saja atau istilahnya ASI eksklusif.

ASI eksklusif, artinya bayi hanya diberikan ASI saja, tanpa ada tambahan makanan dan minuman lainnya (kecuali obat-obatan dalam bentuk sirup), dan diberikan saat bayi berumur 0-6 bulan. Pada usia ini, bayi tidak membutuhkan makanan lain, kecuali ASI.

Ketentuan di atas juga sesuai dengan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

"Makanan terbaik bagi bayi baru lahir adalah ASI. WHO merekomendasikan, sampai bayi berusia 6 bulan, tidak diberikan makanan atau minuman lain, kecuali obat dan vitamin atau bayi dengan indikasi medis," tambah Daisy.

Jika pemberian selain ASI tetap dilakukan, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya sejumlah infeksi pada bayi. Bayi dapat terkena diare dan meningitis.

"Tak hanya itu saja, bayi lebih mungkin mengalami intoleransi, bahkan bisa juga mengakibatkan alergi seperti eksim," kata Daisy.

Pemberian makanan dan minuman lain pada bayi baru lahir juga dapat mengganggu proses menyusui. Makanan memberikan rasa kenyang pada bayi dan membuat bayi jarang menyusu, sehingga akan mengganggu produksi ASI.

“Jadi, makanan dan suplemen prelaktal – makanan atau minuman selain ASI yang diberikan kepada bayi sebelum menyusui dalam 3 hari pertama kehidupan – hanya boleh diberikan jika ada indikasi medis,” ucap Direktur Lovely Daisy.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi nomor hotline Halo Kemenkes melalui nomor hotline 1500-567, SMS 081281562620 dan alamat email kontak@kemkes.go.id.

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik

dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid