

# Keberhasilan ASI Eksklusif

**MENYUSUI** merupakan proses alamiah yang dilakukan induk mamalia setelah melahirkan anaknya. Demikian pula dengan manusia, setelah seorang ibu mengandung dan kemudian melahirkan bayinya ke dunia, maka dimulailah proses menyusui.

● Oleh Ika Zenita R

Menyusui merupakan kegiatan yang sudah dilakukan sejak Zaman nenek moyang kita dulu kala, dan dilakukan di belahan dunia manapun. WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia bahkan telah merekomendasikan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan.

Namun, ada sebuah gejala di masyarakat yang menganggap memberikan ASI adalah sesuatu hal yang tidak modern dan kurang praktis. Munculnya anggapan tersebut tentunya karena adanya beberapa hal yang melatarbelakangi. Di samping minimnya pengetahuan tentang pemberian ASI dan kurangnya dukungan dari lingkungan, barangkali adanya iklan produk susu pengganti ASI yang sedemikian menggoda juga menjadi salah satu alasannya.

Menerima ASI eksklusif selama 6 bulan adalah hak seorang bayi, bahkan akan lebih baik jika dapat diberikan sampai anak itu berusia dengan usia 2 tahun. Secara medis dan psikologis tentunya banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam kegiatan menyusui. Tidak hanya manfaat bagi bayi dan ibu, namun juga bagi ayah, dan perekonomian keluarga.

ASI mengandung sel-sel hidup, DNA ibu, hormon, enzim-enzim aktif, berbagai macam imunoglobulin, faktor-faktor pertumbuhan serta zat-zat lainnya yang memiliki komponen struktur yang unik sehingga mustahil ditiru.

Dengan memberikan ASI juga melindungi bayi dari berbagai penyakit, karena di dalamnya terkandung zat yang mengandung imunitas.

Secara psikologis, pemberian ASI dapat juga merangsang kecerdasan baik secara intelektual maupun emosional. Perkembangan emosi terjadi karena pada saat menyusui ada kontak kulit antara ibu dan bayi, sehingga membentuk hubungan emosional. Bayi akan



cenderung merasa aman ketika menikmati ASI dalam dekapan ibunya yang mengandungnya selama 9 bulan sebelumnya. Hal itu tentu saja akan berpengaruh tidak hanya pada saat bayi, namun akan terbawa hingga

masa kanak-kanak dan dewasa.

Manfaat bagi ibu di antaranya mencegah pendarahan pascapersalinan dan risiko anemia, menunda kesuburan, mengecilkan rahim, mengurangi risiko terkena kanker, dan tentu saja praktis karena dapat diberikan di mana saja dan kapan saja. Ketika kita telah mengetahui betapa banyak manfaat ASI, mengapa masih ada yang berpaling?

## Mencari Info

Barangkali sosialisasi yang belum merata dan belum menyentuh semua lapisan masyarakat menjadi salah satu penyebabnya. Agustus



adalah bulan dirayakannya Pekan ASI Sedunia (World Breastfeeding Week). Seperti dilansir dalam situs Indonesian Nutrition Network (gizi.net), tema internasional yang diusung tahun 2011 adalah "Talk to Me Breastfeeding 3D Experience". Sementara tema nasionalnya "Katakan Padaku: Menyusui Menakjubkan-Mari Kita Bantu".

Selama ini dukungan terhadap kegiatan menyusui masih dilihat hanya dari dua dimensi yaitu, dimensi waktu (dari kehamilan hingga penyapihan) dan dari dimensi tempat (rumah, masyarakat dan sistem kesehatan). Kedua dimensi itu belum berdampak secara luas tanpa dimensi ketiga yaitu "komunikasi". Komunikasi merupakan bagian penting dalam melindungi, mempromosikan, dan mendukung kegiatan menyusui.

Pengalaman penulis sebagai seorang ibu menyusui, informasi tentang kegiatan menyusui merupakan hal yang amat penting dan mendukung keberhasilan proses memberikan ASI eksklusif.

Ada baiknya sejak mengandung, ibu sudah mencari informasi tentang manfaat menyusui, cara pemberian ASI, baik perlekatan maupun cara pemerah, menyimpan, dan pemberian ASI oleh orang selain ibu (jika bayi di tinggal ibu bekerja).

Dari pengalaman penulis, memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan memang bukanlah sesuatu hal mudah, namun bukan berarti hal itu sulit dilakukan. Kuncinya adalah komitmen, kepercayaan diri, dan optimisme. Ketika rasa percaya diri dan optimisme mulai menurun, segeralah ibu mencari dukungan dari lingkungan sosial ibu, baik keluarga, teman, maupun mengikuti kelompok dalam jejaring sosial yang punya minat sama memberikan ASI eksklusif.

Akhirnya, mari kita dukung para ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan yang merupakan hak bagi para bayinya, demi masa depan Indonesia yang lebih baik. (10)

-- Ika Zenita Ratnaningsih, alumnus kelas edukasi Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI), dosen Fakultas Psikologi Undip

## Alamat Baru

Kirimkan artikel wacana lokal (hal 7) ke: [wacana\\_lokal@suaramerdeka.info](mailto:wacana_lokal@suaramerdeka.info). Panjang tulisan maksimal 5.000 karakter with space. Sertakan foto close up, pose santai. (Red)