

ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan)

Nur Falikhah

Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Antasari

Breast milk is the best food for babies. Breast milk with various benefits should be the first choice for infants worldwide. However, the lack of information, knowledge level is low, poverty, lack of support from various parties and incessant advertisements about infant formula in the media make the milk of choice for so many. Breastfeeding plays an important role in improving the health of babies. With breastfeeding, children are able to pass through fifth birthday. This is because breast milk is able to improve the health of babies and to prevent from infections, diseases that cause death.

Keywords: breastfeeding, benefits of breastfeeding, the MDGs, the Islamic view

Air Susu Ibu atau ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI dengan berbagai manfaatnya seharusnya menjadi pilihan utama bagi bayi-bayi di seluruh dunia. Akan tetapi dengan informasi yang kurang, tingkat pengetahuan yang masih rendah, kemiskinan, kurangnya dukungan berbagai pihak dan gencarnya iklan-iklan tentang susu formula di media-media membuat ASI menjadi pilihan ke sekian. Padahal ASI memegang peran penting dalam meningkatkan kesehatan bayi. Dengan ASI, anak-anak mampu melewati ulang tahunnya yang kelima. Hal ini dikarenakan ASI mampu meningkatkan derajat kesehatan bayi yaitu ASI mampu mencegah dari infeksi-infeksi, penyakit yang menyebabkan kematian.

Kata kunci : ASI, manfaat ASI, MDGs, pandangan Islam

“Tetap semangat menyusui ya Ma...” pesan Suami kepada istrinya yang baru saja melahirkan. Pesan ini menjadi sebuah kekuatan maha dahsyat di tengah-tengah gempuran iklan-iklan pengganti ASI di berbagai media. Bahkan tanpa disadari jargon dari susu formula yang jumlahnya tak terhitung berseliweran di televisi seakan-akan menghipnotis kita bahwa dengan susu formula tersebut anak kita akan menjadi pintar, sehat, dan sukses. “Karena suksesnya suksesmu juga” atau dengan lagunya yang gampang dicerna dan enak dinikmati “My First, My Last, My Everything” telah menyihir ibu-ibu untuk lebih memilih

memberikan susu formula dibandingkan dengan ASI atau Air Susu Ibu.

ASI merupakan cairan emas yang diracik oleh Yang Maha Sempurna dan tidak ada produk buatan manusia (susu formula ataupun sejenisnya) yang mampu menandinginya. ASI mengandung kurang lebih 500 jenis nutrisi dan susu formula hanya sekitar 40 jenis saja. ASI adalah susu yang diciptakan Tuhan khusus untuk bayi manusia. Susu formula yang dibuat dari susu sapi atau kedelai hanyalah dibuat menyerupai ASI dan iklan yang sebaliknya dapat menyesatkan. Akan tetapi karena gencarnya iklan-iklan di berbagai media

Email penulis: falikhaika@gmail.com

ditambah dengan masih rendahnya tingkat pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya ASI membuat ASI menjadi pilihan ke sekian setelah susu formula. Bahkan ada kebanggaan (prestige) di benak ibu-ibu apabila susu formula anak-anak mereka harganya mahal dan buatan luar negeri.

Menyusui merupakan sebuah pekerjaan yang mulia dan gampang-gampang susah. Hamil, melahirkan dan menyusui sudah menjadi kodrat perempuan. Manusia sebagai bagian dari mamalia seharusnya menyusui anak-anaknya. Anak sapi menyusu dengan sapi, anak kambing menyusu dengan kambing dan anak manusia seharusnya juga menyusu kepada manusia. Semua sudah di setting oleh Allah. Menyusui merupakan suatu proses yang alami dan fisiologis. Menurut pakar ASI di Departemen Urusan Gizi bagi Kesehatan dan Pembangunan WHO, hampir semua ibu secara fisik mampu memberi ASI dan akan melakukannya jika mereka memiliki dukungan dan informasi yang akurat. Hanya 4 dari 10 anak di dunia yang memperoleh ASI eksklusif.

Penelitian terbaru menyatakan bahwa dekade ini dan dekade yang akan datang, angka perempuan yang memilih untuk tidak menyusui bayinya dengan berbagai alasan mengalami peningkatan yang sangat tajam. Data SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) pada tahun 2012 menunjukkan bahwa bayi usia 0-6 bulan yang diberikan ASI eksklusif (dari usia 0-6 bulan hanya diberi ASI tanpa makanan lainnya seperti air putih, susu formula, air madu, bahkan air tajin) hanya 27,1%. Sedangkan data dari Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) tahun 2013 mencatat bahwa angka yang tidak terlalu jauh berbeda, menggunakan metode recall 24 jam pemberian ASI saja tanpa riwayat memberikan makanan prelaktal pada umur 6 bulan sebesar 30,2%. Praktek IMD (Inisiasi Menyusu Dini) kurang dari satu jam setelah bayi lahir adalah 34,5%. Masih jauh dari

target nasional 80% ASI eksklusif untuk mencapai MDGs 2015.

Data tersebut menunjukkan bahwa ASI tidaklah menjadi sebuah pilihan pertama. Padahal ASI memiliki manfaat yang luar biasa baik bagi ibu, bayi maupun keluarga. Salah satu faktor yang menyebabkan ibu-ibu gagal memberikan ASI adalah kurangnya informasi yang akurat dan ketiadaan dukungan dari keluarga terdekat seperti suami, ibu, ibu mertua ataupun tetangga. Oleh karena itu, di bawah ini akan di kupas tuntas mengenai apa itu ASI, manfaat yang didapat dengan memberikan ASI, kandungan nutrisi apa saja yang ada di dalamnya, mitos dan fakta mengenai ASI, pandangan agama Islam mengenai ASI dan menyusui dan kaitan antara menyusui dan MDGs.

ASI dan Menyusui

Pembahasan mengenai ASI diantaranya mengenai pengertian ASI, kandungan nutrisi di dalamnya, keuntungan memberikan ASI, seputar mitos dan fakta mengenai ASI dan menyusui, Peraturan yang mengatur mengenai pemberian ASI,

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu atau disingkat ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat (Wikipedia.org). ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologis social, maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Hubertin, 2003). ASI mengandung nutrisi yang memadai dimana ASI memenuhi segala kebutuhan bayi di awal-awal kehidupannya. ASI sangat penting untuk anak untuk mencapai perkembangan yang terbaik.

ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Ketika bayi

menghisap ASI maka akan terjadi refleksi prolactin dan refleksi pengeluaran ASI. Kuantitas ASI hanya dipengaruhi dua hal yaitu menyusui atau memerah sesering mungkin dan sugesti positif dari ibu bahwa ASI nya cukup yang didukung oleh mood ibu yang baik. Tidak ada yang secara spesifik disebut sebagai booster ASI. Ibu bisa makan apapun yang ibu mau. Prinsip booster ASI sebetulnya adalah sugesti positif yang dihasilkan dari memakan makanan tertentu. Kualitas ASI selalu baik karena dalam proses produksinya ASI akan selalu mengambil zat-zat penting yang ada dalam tubuh ibu. Kalau makanan ibu kurang, maka nutrisi akan diambil dari cadangan nutrisi dalam tubuh ibu. Kalau kategori gizi ibu baik atau sedang, produksi ASI juga akan selalu baik.

2. Komposisi ASI

ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87,5%. Oleh karena itu bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu mendapat tambahan air walaupun berada di tempat yang bersuhu panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sehingga tidak menyebabkan bayi mengalami diare. Komposisi ASI terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin.

a. Karbohidrat

Laktosa adalah karbohidrat utama dalam ASI dan berfungsi sebagai salah satu sumber untuk otak. Kadar laktosa yang terdapat dalam ASI hampir dua kali lipat disbanding laktosa yang ditemukan pada susu formula. Kadar karbohidrat dalam kolostrum tidak terlalu tinggi tetapi jumlahnya meningkat terutama laktosa pada ASI transisi (7-14 hari setelah melahirkan). Setelah melewati masa ini maka kadar karbohidrat ASI relative stabil (Badriul, 2008)

b. Protein

Kandungan protein dalam ASI cukup tinggi. Protein dalam ASI terdiri dari protein whey dan casein. Kadar protein whey yang

lebih tinggi menyebabkan ASI mudah diserap dan dicerna.

c. Lemak

Kadar lemak dalam ASI pada awalnya rendah kemudian meningkat jumlahnya. Lemak ASI berubah setiap kali diisap oleh bayi yang terjadi secara otomatis. Komposisi lemak pada 5 menit pertama isapan akan berbeda dengan 10 menit kemudian. Kadar lemak pada hari pertama berbeda dengan hari kedua dan akan berubah menurut perkembangan bayi dan kebutuhan energi yang dibutuhkan bayi. Jenis lemak dalam ASI merupakan lemak rantai panjang yang merupakan lemak kebutuhan sel jaringan otak dan sangat mudah dicerna serta mempunyai jumlah yang cukup tinggi. Dalam bentuk Omega 3, Omega 6, DHA dan Acachidomid acid merupakan komponen penting untuk meilnasi. Asam linoleat ada di dalam ASI dalam jumlah tinggi. Lemak ASI mudah diserap dan dicerna oleh bayi.

d. Mineral

ASI mengandung mineral yang lengkap, walaupun kadarnya relative rendah tetapi cukup untuk bayi sampai umur 6 bulan. Zat besi dan kalsium di dalam ASI merupakan mineral yang sangat stabil dan jumlahnya tidak dipengaruhi oleh diit ibu.

e. Vitamin

Vitamin yang terkandung dalam ASI diantaranya vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A dan vitamin yang larut dalam air.

3. Manfaat ASI

ASI mempunyai sejuta manfaat. ASI memegang peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan bayi. Berdasarkan data dari WHO, hampir 90% kematian balita terjadi di negara berkembang dimana keadaan ekonomi yang cukup sulit, kondisi sanitasi yang buruk, akses ke air bersih yang kurang. Berbagai penyakit seperti diare, kekurangan gizi, malnutrisi meningkat. Ditambah pula pemberian susu formula yang kurang higienis menyebabkan penyakit diare merajalela. Hal ini menyebabkan lebih dari

40% kematian balita disebabkan karena diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang sebenarnya dapat dicegah dengan ASI eksklusif. Jadi betapa besar manfaat atau keuntungan yang bisa diperoleh dengan memberikan anak ASI. Organisasi kesehatan sedunia WHO menilai ASI adalah sumber gizi terbaik bagi bayi dan batita. WHO melaporkan pemberian ASI secara eksklusif hingga usia enam bulan bisa mencegah kematian lebih dari 200 ribu bayi setiap tahun.

Manfaat ASI dalam meningkatkan kesehatan bayi diantaranya yaitu (The urban mama,"ASI dan Menyusui : Terbaik untuk Bayi, diakses tanggal 17 Agustus 2014) :

a. Bayi yang diberikan ASI 16,7 kali lebih jarang menderita pneumonia (radang paru)

b. Risiko dirawat karena penyakit saluran pernafasan 3 kali lebih jarang daripada bayi yang diberikan susu formula.

c. Bayi yang diberikan ASI 47% lebih jarang iare/ mencret dan 23,5% lebih jarang menderita diare yang fatal (menyebabkan kematian)

d. Bayi yang diberikan ASI 6-8 kali lebih jarang menderita kanker (leukemia limphositik, neuroblastoma, lymphoma maligna)

e. Mengurangi resiko diabetes/ kencing manis

f. Mengurangi resiko obesitas/ kegemukan di masa mendatang

g. Terhindar dari kurang gizi

h. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan pembuluh darah

i. Bayi yang diberikan ASI lebih jarang menderita alergi

j. Mengurangi kemungkinan terkena penyakit asma

k. Mengurangi terkena infeksi dari bubuk susu formula yang tercemar

l. Asi awal atau kolostrum yang berwarna kuning keemasan mengandung nutrisi dengan konsentrasi tinggi,

memberikan perlindungan akan berbagai penyakit infeksi juga memiliki efek laksatif yang akan membantu bayi mengeluarkan tinja pertama (meconium) dari system pencernaannya. Sehingga efeknya juga akan membantu mengeluarkan bilirubin dari darah dan melindungi bayi dari kuning (jaundice).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI memiliki kemampuan kognitif dan kepandaian yang secara umum lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mendapatkan ASI. Beberapa penelitian tersebut diantaranya :

a. Jurnal yang dipublikasikan AAP (American Academy of Pediatrics) tahun 1998 yang memaparkan hasil penelitian mengenai hubungan lamanya waktu menyusui dan kemampuan kognitif. Data dikumpulkan sejak lahir selama 18 tahun dengan jumlah sampel lebih dari 1000 anak. Kesimpulannya bahwa menyusui berhubungan dengan peningkatan (walau kecil tapi dapat terdeteksi) kemampuan kognitif anak dan keberhasilan anak di bidang pendidikan.

b. Meta analisa terhadap 40 penelitian (Jain et al 2002-US) 68% menyimpulkan bahwa menyusui meningkatkan kepandaian.

c. Richards et al (2002) di Inggris melalukan penelitian terhadap 1736 anak. Hasilnya anak yang diberikan asi menunjukkan pencapaian pendidikan yang lebih tinggi (hasil tidak tergantung pada latar belakang social ekonomi)

d. Mortensen el et al JAMA 2002 menyatakan hasil penelitian akan 3253 orang di Denmark anak yang disusui kurang dari satu bulan IQnya 5 point lebih rendah dari anak yang disusui selama 7-9bulan. Terdapat korelasi lamanya pemberian asi dengan tingkat IQ

Manfaat ASI bagi ibu (The urban mama,"ASI dan Menyusui : Terbaik untuk Mama,di akses tanggal 17 Agustus 2014) :

a. Mengurangi pendarahan setelah persalinan

- b. Mengurangi resiko kanker payudara
- c. Mengurangi resiko terkena kanker indung telur (ovarium) dan kanker Rahim
- d. Mengurangi resiko terkena penyakit diabetes/ kencing manis
- e. Mengurangi resiko terkena keropos tulang
- f. Mengurangi resiko terkena rheumatic
- g. Metode KB yang paling aman dan 98% merupakan metoda kontrasepsi yang efektif bila ibu menyusui eksklusif selama 6 bulan dan bila ibu belum mendapat dating bulan yang pertama setelah nifas
- h. Mengurangi resiko kegemukan
- i. Mempercepat bentuk Rahim kembali ke keadaan sebelum hamil karena isapan bayi menstimulasi kontraksi Rahim
- j. Mengurangi stress dan kegelisahan, saat bayi menghisap dan sentuhan skin to skin dengan bayi membuat badan ibu melepaskan hormon yang membuat ibu menjadi tenang dan rileks
- k. Mengurangi 4,8x tindakan kekerasan dan menelantarkan anak

Manfaat ASI bagi keluarga :

1. Menolong mengurangi kemiskinan dan kelaparan. ASI dan menyusui adalah hal yang sangat ekonomis, pemberian susu formula membutuhkan biaya yang tinggi dan harus memiliki sanitasi yang baik serta air yang bersih.

2. Ibu dan bayi akan lebih sehat sehingga mengurangi biaya perawatan kesehatan

3. Menghemat waktu untuk persiapan dll bila dibandingkan dengan memberi susu formula

Ibu yang memberikan ASI untuk anaknya juga akan menghemat uang jutaan rupiah. Ada hubungan yang sangat erat antara keuangan keluarga dengan ASI. Perencana keuangan dari ZAP Finance Prita Hapsari Ghozie membuat riset tentang keuangan keluarga dalam kaitannya dengan pemberian ASI. Antara anak pertama yang mendapat ASI hanya 10 bulan dibandingkan

anak kedua yang disusui hingga dua tahun, menunjukkan fakta bahwa ia telah menghemat lebih dari 30 juta

4. Mitos dan Fakta

Di Indonesia ada pemahaman yang keliru tentang berbagai mitos menyusui kerap kali signifikan berkontribusi pada kegagalan menyusui. Masih rendahnya pemahaman tentang berbagai aspek terkait asi dan menyusui membuat para ibu akhirnya menyerah pada sufor. Berikut adalah mitos-mitos terkait asi dan menyusui yang banyak ditemukan di masyarakat (lihat Tabel 1).

Mitos seputar ASI dan menyusui kadang dipercayai ibu-ibu karena biasanya mitos ini berasal dari orang tua mereka. Hal ini menyebabkan ketidakpercayaan diri pada ibu-ibu menyusui sehingga akan mempengaruhi psikologis ibu-ibu. Padahal salah satu syarat sukses untuk menyusui adalah ibu harus percaya bahwa dirinya mampu untuk menyusui. Sebagai contoh mitos bayi laki-laki menyusu lebih banyak dibanding bayi perempuan sehingga tidak jarang ibu-ibu yang akhirnya memberi susu tambahan selian ASI. Padahal kuantitas ASI dipengaruhi oleh seberapa seringnya disusukan atau diperah. Dengan kata lain apabila ibu rajin menyusui bayinya maka ASI yang dihasilkan akan melimpah. Demikian sebaliknya apabila pemberian ASI ditambah dengan susu formula maka bayi akan kenyang lebih lama sehingga waktu untuk menyusui menjadi jauh lebih berkurang. Hal inilah yang kemudian menyebabkan ASI kuantitasnya menjadi tidak melimpah.

Masyarakat Indonesia gemar sekali mengaitkan segala sesuatu dengan hal-hal di luar logika. Seperti misalnya setelah melahirkan selama kurang lebih 40 hari, ibu tidak boleh makan telur, daging, dan lain-lain. Padahal menurut medis semua makanan boleh dimakan oleh ibu menyusui bahkan ikan, telur yang mengandung protein tinggi.

Kandungan protein akan membantu mempercepat luka (jahitan) menjadi cepat kering sehingga ibu bisa beraktivitas seperti sedia kala. Pengetahuan-pengetahuan seperti ini masih berkembang dan dipercaya oleh masyarakat. Selain itu bayi laki-laki menyusunya kuat sehingga sering menangis karena masih lapar. Oleh karena itu perlu diberi tambahan susu formula dan bahkan bayi belum genap 40 hari sudah diberi makan. Seharusnya dilihat dulu penyebab kenapa bayi itu menangis, apakah kepanasan, kedinginan, ngompol, atau kondisi yang menyebabkan bayi tidak nyaman. Lambung bayi hanya sebesar biji kacang jadi memberikan bayi ASI saja sudah lebih dari cukup. Ketika bayi sudah kenal susu formula maka dia akan keenakan dan menjadi tidak mau menyusu ke ibunya. Hal ini menyebabkan produksi ASI menjadi berkurang dan proses ASI eksklusif pun menjadi gagal.

5. Peraturan Pemberian ASI

Pemberian ASI telah diatur di Undang-Undang ataupun Peraturan-Peraturan Daerah. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi-bayi di Indonesia. Pemerintah sudah ada *concern* terhadap hal ini. Berikut ini peraturan seputar pemberian ASI yang diatur dalam Undang-Undang (aimi-asi.org/peraturan/seputar/pemberian/ASI):

- a. UUD 1945
- b. UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan
- c. UU No. 39 Tahun 1999 tentang Hak Azasi Manusia
- d. UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak
- e. UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
- f. UU No. 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen
- g. UU No. 7 Tahun 1996 tentang Pangan

h. UU No. 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan

i. UU No. 36 Tahun 1990 tentang Pengesahan Konferensi tentang Hak-Hak Anak

j. Keputusan Menkes RI No. 450/MENKES/SK/IV/2004 tentang Pemberian ASI secara Eksklusif pada Bayi di Indonesia

k. Keputusan Menkes RI No. 237/MENKES/SK/IV/1997 tentang Pemasaran Pengganti Air Susu Ibu

l. Peraturan Bersama MenagPP, Menakertrans dan Menkes tentang Peningkatan Pemberian ASI selama Waktu Kerja di Tempat Kerja

m. Peraturan Kepala BPOM RI tentang Penambahan Zat Gizi dan Non Gizi dalam Produk Pangan

n. Keputusan Kadinkes Provinsi DKI Jakarta tentang Pemberian ASI Secara Dini (Inisiasi Menyusu Dini) bagi Ibu Melahirkan di Provinsi DKI Jakarta tahun 2008

o. Kode Etik Internasional Pemasaran Pengganti Air Susu Ibu

p. Rangkuman Peraturan Perundangan di Indonesia Menyangkut ASI

q. Konvensi Hak-Hak Anak

r. Melindungi Bayi dalam Keadaan Darurat

s. International Code of marketing of Breast-milk Substitutes

t. Alasan Medis yang Dapat Diterima Sebagai dasar Penggunaan Pengganti ASI

u. Rekomendasi Tentang Pemberian Makan Bayi pada Situasi Darurat

v. Pedoman Peningkatan Penerapan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui yang Responsif Gender bagi Pusat dan Daerah

w. Perda kab. Klaten No 7 Tahun 2008 tentang Inisiasi Menyusui Dini dan Air Susu Ibu Eksklusif

x. Peraturan Kepala BPOM RI tentang Pengelompokan Produk Formula Bayi dan Formula Lanjutan

ASI dalam Pandangan Islam

Menyusui berasal dari kata Radha'ah, radha', irdha' penyusuan/ menyusui, artinya adalah sampainya (masuknya) air susu manusia (perempuan) selain ibu kandung ke dalam perut seorang anak (bayi) yang belum berusia dua tahun atau 24 bulan. Secara etimologis radha'ah adalah sebuah istilah bagi isapan susu baik isapan susu manusia maupun susu binatang. Islam mengatur tentang pemberian ASI untuk bayi-bayinya (www.alkhoirot.net "Radha'ah (menyusui) dalam Islam diakses tanggal 18 Agustus 2014).

ASI merupakan ungkapan kasih sayang Allah sekaligus sekaligus anugerah yang luar biasa terhadap setiap bayi yang terlahir di muka bumi. Di dalam al-qur'an terdapat ayat yang mengatur tentang ASI diantaranya yaitu :

a. Q.S Al-Baqarah 2: 233

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۗ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْرِضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۝﴾

233. Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, Yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. dan kewajiban ayah memberi Makan dan pakaian kepada Para ibu dengan cara ma'ruf. seseorang tidak dibebani

melainkan menurut kadar kesanggupannya. janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, Maka tidak ada dosa atas keduanya. dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, Maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas mengatur mengenai waktu pemberian ASI selama dua tahun penuh. Setelah itu apabila akan menyapih anak, maka saphilah dengan penuh cinta. Beberapa Negara di dunia mempunyai durasi menyusui yang berbeda-beda (lihat Tabel 2).

b. Q.S At Thalaq : 6

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ ۗ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلًا فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۗ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۗ وَأَتَمُّوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ۗ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فِستَرْضِعْ لَهُنَّ أُخْرَىٰ ۝﴾

6. Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, Maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu Maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan Maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya.

Ayat diatas menunjukkan bahwa dalam keadaan darurat pun ASI tetap harus diberikan.

Menyusui sudah ada pada zaman Nabi. Nabi tadinya juga akan melarang suami-suami untuk tidur dengan istrinya yang sedang menyusui. Alasannya adalah karena takut bayi yang masih menyusui tadi menjadi lemah. Kemudian Nabi mengetahui bahwa

ternyata suami-suami di Persia tidur dengan istrinya yang sedang menyusui dan mendapati kalau bayi-bayi mereka tumbuh dengan sehat dan bahkan menjadi tentara (orang yang kuat). Riwayat yang lain juga menunjukkan hal yang sama. Rasulullah bersabda “Kemudian malaikat itu mengajakku melanjutkan perjalanan, tiba-tiba aku melihat beberapa wanita yang payudaranya dicabik-cabik ular yang ganas. Aku bertanya “Kenapa mereka? Malaikat itu menjawab : “Mereka adalah para wanita yang tidak mau menyusui anak-anaknya (tanpa alasan syar’i) HR. Abu Umamah radhiyallahu’anh.

Menyusui sebaiknya diniatkan untuk ibadah, Amru bi Abdullah pernah berkata kepada istri yang menyusui bayinya “Janganlah engkau menyusui anakmu seperti hewan yang menyusui anaknya karena didorong kasih sayangnya kepada anak. Akan tetapi susuilah dengan niat mengharap pahala dari Allah dan agar ia hidup melalui susuanmu itu. Mudah-mudahan ia kelak akan bertauhid kepada Allah subhanahuwata’ala (Adek Rasyad dalam Kompasiana.com. diakses tanggal 15 Agustus 2014).

Kaitan ASI dan Demografi

Angka kematian bayi dan balita di Indonesia masih tinggi. Target dalam MDGs tahun 2015 yaitu sebesar 32 per 1000 kelahiran. Sementara berdasarkan data SDKI tahun 2012 kematian balita masih tinggi yaitu 40 per 1000 kelahiran. Meskipun sudah ada penurunan di tiap tahunnya, akan tetapi masih jauh dari target yang sudah ditetapkan (Lihat Tabel 3)

Penyakit-penyakit yang berpengaruh pada penyebab kematian anak diantaranya yaitu infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), demam, dan diare. Dari 16.380 anak yang disurvei, 5 % dilaporkan menunjukkan gejala ISPA, 31 % mengalami demam, dan 14 % sakit diare (SDKI, 2012). Diare pada bayi

bisa disebabkan karena pemberian pengganti ASI seperti susu sapi, susu kedelai ataupun susu formula. Kandungan protein casein yang lebih tinggi menyebabkan bayi diare. Selain itu higienitas dalam mempersiapkan susu formula juga turut menyumbang penyakit diare pada bayi. Data WHO menyatakan bahwa hampir 90% kematian balita terjadi di Negara berkembang dan lebih dari 40% kematian disebabkan diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang dapat dicegah dengan asi eksklusif.

ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dalam enam bulan pertama setelah dilahirkan. Pemberian pengganti susu ibu (PASI) sebelum anak berumur enam bulan tidak dianjurkan karena dapat meningkatkan kemungkinan terkontaminasi dan meningkatkan risiko terkena penyakit, khususnya diare. Data SDKI tahun 2012 menunjukkan bahwa hanya 27 % bayi umur 4-5 bulan mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan makanan atau minuman lain); 8% bayi pada umur yang sama diberi susu lain dan 8% diberi air putih (lihat Tabel 4)

Data SDKI tahun 2012 menunjukkan bahwa jumlah bayi sebelum umur 6 bulan yang diberi ASI eksklusif hanya sekitar 27,1% dan umur 0-3 bulan 49,8%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif sampai bayi umur 6 bulan masih rendah. Jumlah ibu yang memberikan ASI kepada bayinya di usia 0-3 bulan relatif tinggi yaitu 49,8% dan setelah bayi berumur 6-9 bulan hanya sekitar 2,7%. Hal ini bisa jadi disebabkan ibu-ibu mulai kembali bekerja sehingga tidak bisa memberikan ASI untuk bayinya. Padahal ASI tetap bisa diberikan meskipun ibu sudah kembali bekerja yaitu dengan memerah ASI (ASIP = Air Susu Ibu Perah). Ada manajemen yang mengatur mengenai ASIP sehingga ibu tetap bisa memberikan untuk anak-anaknya ASI yang sangat banyak manfaatnya. Disini pengetahuan ibu mengenai manajemen ASIP, dukungan di tempat kerja memegang

peran penting dalam keberhasilan ibu-ibu memberikan ASI nya. Bahkan pemberian ASI pada ibu-ibu bekerja telah diatur Negara yaitu dalam Peraturan Bersama MenagPP, Menakertrans dan Menkes tentang Peningkatan Pemberian ASI selama Waktu Kerja di Tempat Kerja.

Jadi pemberian ASI tetap bisa berjalan meskipun ibu bekerja. Negara turut mendukung pemberian ASI eksklusif melalui peraturan ataupun Undang-undang yang sudah ditetapkan. Meskipun demikian, Negara seharusnya menerapkan aturan yang ketat sehubungan dengan iklan-iklan mengenai produk pengganti ASI yang semakin tidak etis. Rumah sakit atau rumah bersalin, tenaga kesehatannya seperti bidan ataupun dokter seharusnya juga steril dari iklan-iklan susu formula. Beberapa praktik menunjukkan bahwa banyak bayi-bayi yang baru saja lahir diberi susu formula dengan alasan ASI ibu belum keluar. Padahal bayi baru lahir masih menyimpan cadangan makanan dan lambungnya hanya sebesar biji kacang. Jadi keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan sampai dua tahun perlu dukungan dari berbagai pihak.

Pemberian ASI mempunyai berbagai keuntungan, salah satunya yaitu membantu pencapaian target dalam Tujuan Pembangunan Millennium atau MDGs (Millenium Development Goals). MDGs atau Millenium Development Goals (Tujuan Pembangunan Millenium) adalah hasil dari aksi yang terkandung dalam Deklarasi Millenium yang diadopsi oleh 189 negara dan ditandatangani oleh 147 Kepala Negara dan pemerintahan pada acara UN Millenium Summit yang diadakan September tahun 2000 silam. Tujuan Pembangunan Millenium mengandung delapan tujuan sebagai respon atas permasalahan perkembangan global yang kesemuanya harus tercapai pada tahun 2015.

Delapan Tujuan Pembangunan Millenium yaitu :

- a. Tujuan 1 : Memberantas kemiskinan ekstrim dan kelaparan
- b. Tujuan 2 : Dicapainya pendidikan tingkat dasar yang merata dan universal.
- c. Tujuan 3 : Memajukan kesetaraan gender
- d. Tujuan 4 : Mengurangi tingkat mortalitas anak
- e. Tujuan 5 : Memperbaiki kualitas kesehatan ibu hamil
- f. Tujuan 6 : Memerangi HIV/ AIDS, malaria dan penyakit lain
- g. Tujuan 7 : Menjamin kelestarian lingkungan
- h. Tujuan 8 : Menjalin kerjasama global bagi perkembangan kesejahteraan

Tujuan Pembangunan Millennium:

- a. Mensintesis dalam satu paket komitmen-komitmen terpenting yang dibuat secara terpisah-pisah dalam berbagai konferensi dan pertemuan tingkat tinggi internasional yang diadakan pada tahun 1990an
- b. Merespon secara eksplisit tentang interdependensi antara pertumbuhan, upaya pembasmian kemiskinan dan perkembangan yang berkesinambungan
- c. Mengenali bahwa upaya perkembangan bergantung kepada pemerintahan yang demokratis, pengaturan oleh hukum, kehormatan pada hak azasi manusia, perdamaian dan keamanan hidup
- d. Mempunyai tenggat waktu dan target yang dapat diukur beserta dengan indikator dalam memantau kemajuan, dan
- e. Membawa dalam kebersamaan, sebagaimana terkandung pada Tujuan 8, tanggung jawab dalam memajukan Negara berkembang dengan Negara maju, dalam kerjasama global yang dituangkan dalam International Conference on Financing for Development di Monterrey, Mexico pada bulan Maret tahun 2002, and juga pada Johannesburg World Summit on Sustainable Development pada bulan Agustus tahun 2002

Menyusui memiliki sejuta manfaat yang dirasakan bukan hanya oleh ibu yang menyusui dan bayi yang menyusu. Manfaat aktivitas menyusui juga dirasakan oleh keluarga, lingkungan hingga Negara. Menyusui bisa mendukung tercapainya berbagai tujuan dalam MDGs. Kaitan menyusui dengan MDGs yang dipublikasikan dalam worldbreastfeedingweek.org :

1. Menghapus kemiskinan dan kelaparan

Data menunjukkan bahwa target pertama akan tercapai di tahun 2015 nanti. Menyusui secara eksklusif selama 6 bulan dan meneruskannya hingga 2 tahun akan berkontribusi memberikan asupan yang sehat dengan kualitas energi serta gizi yang baik bagi anak sehingga membantu memerangi kelaparan dan kurang gizi. Menyusui adalah pemberian makan pada bayi dan anak yang paling hemat. Jika dihitung-hitung maka pemberian susu formula untuk anak sampai dengan 2 tahun menghabiskan biaya kurang lebih 30 juta rupiah.

2. Pencapaian tujuan pendidikan dasar

Data menunjukkan bahwa target kedua akan tercapai di tahun 2015 nanti Menyusui dan memberikan MPASI yang tepat menunjang persiapan belajar anak. Menyusui dan memberikan MPASI yang berkualitas terbukti mencegah kekerdil, meningkatkan perkembangan mental sehingga membantu anak mudah belajar

3. Meningkatkan kesetaraan gender dan emansipasi perempuan

Data menunjukkan bahwa target ketiga sudah tercapai dan akan tercapai di tahun 2015 nanti. Menyusui memberikan kesempatan yang sama bagi anak untuk mendapatkan nutrisi terbaik tanpa memandang jenis kelamin. Perbedaan pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan baru akan terjadi ketika masa mpasi. Menyusui adalah hak unik yang hanya dimiliki oleh perempuan dan harus

dilindungi oleh masyarakat, misalnya dengan undang-undang terkait maternitas

4. Mengurangi angka kematian anak

Data menunjukkan bahwa target keempat akan tercapai di tahun 2015 nanti. Hanya dengan menyusui bisa mengurangi 13% kematian anak dan ditambah 7% dengan pemberian MPASI yang berkualitas baik. Menyusui secara eksklusif di 6 bulan pertama dengan kata lain bayi tidak diberikan air putih ataupun makanan. Jadi hanya ASI. Pengertian ASI eksklusif untuk beberapa daerah seperti Aceh ternyata selain ASI bayi juga diberikan makanan. Beberapa pengalaman di lapangan menunjukkan bayi belum genap berumur 40 hari sudah diberi makan (pisang). Akhirnya karena organ bayi belum siap maka pisang tersebut akhirnya menyumbat di jalan pernafasan sehingga bayi meninggal. Sebanyak 50-60% kematian pada anak di bawah umur 5 tahun terjadi karena malnutrisi yang salah satunya disebabkan karena pemberian ASI yang tidak optimal

5. Memperbaiki tingkat kesehatan ibu

Data menunjukkan bahwa target kelima perlu adanya perhatian khusus artinya target masih jauh untuk tercapai. Menyusui terbukti mengurangi pendarahan setelah melahirkan sehingga ibu lebih terlindungi dari anemia, mencegah kanker payudara, kanker indung telur, kanker endometrium dan osteoporosis.

6. Melawan penyebaran HIV/AIDS, malaria dan penyakit lain

Data menunjukkan bahwa target keenam perlu adanya perhatian khusus artinya target masih jauh untuk tercapai. Pemberian ASI eksklusif disertai dengan pengobatan antiretrovirus pada ibu serta bayi terbukti menurunkan transmisi HIV dari ibu ke bayi hingga level sangat rendah.

7. Memastikan terciptanya lingkungan yang berkelanjutan

Data menunjukkan bahwa target ketujuh perlu adanya perhatian khusus artinya target masih jauh untuk tercapai. Menyusui sangat

ramah lingkungan karena tidak berkontribusi memberikan beban limbah pabrik, sampah plastic, serta mengurangi penggunaan bahan bakar fosil atau kayu bakar.

8. Membangun kerjasama global untuk pembangunan

Data menunjukkan bahwa target kedelapan akan tercapai di tahun 2015 nanti. *The global strategy for infant and young child feeding* menciptakan kolaborasi multisektoral dan membangun kerjasama antar departemen untuk mensukseskan berbagai program menyusui dan pemberian makanan bayi.

Penutup

Semua ibu bisa menyusui jika mendapat dukungan yang baik dan benar. Dukungan berasal dari suami, ibu, ibu mertua dan tenaga kesehatan. Oleh karena itu perlu adanya pengetahuan yang benar dan akurat, berdasarkan pada fakta dan bukan pada mitos yang beredar di masyarakat. Selain itu perlu pula adanya persiapan ketika hamil dan ketika bayi sudah lahir. Bekali ibu, calon ibu, calon ayah, calon nenek dengan informasi yang benar. Anak laki-laki menyusu lebih kuat sehingga jarang yang lulus ASI eksklusif. Hal ini disebabkan karena ibu goyah dalam menyusui dan lari ke satu botol susu formula. Satu botol formula dapat membuat ibu gagal menyusui karena asumsi payudara belum atau tidak mencukupi produksi ASI lalu bayi mendapatkan satu botol formula saja. Lambung bayi menjadi penuh dan bayi biasanya akan tidur lebih lama. Hal ini menyebabkan frekuensi menyusu berkurang sehingga ASI tidak dikeluarkan dari payudara. ASI yang tidak dikeluarkan menyebabkan produksi ASI berkurang dan alirannya melambat sehingga bayi rewel karena kehilangan kesabaran saat menyusu. Bayi lalu menolak untuk menyusu dan akhirnya meminta botol formula berikutnya.

Dukungan terhadap ASI dan menyusui dari lembaga non profit mulai ramai. Di beberapa media seperti facebook, blog, maupun twitter ibu-ibu ataupun calon ibu sudah mulai rajin mencari informasi. Beberapa group seperti AIMI (Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia) yang terdapat di beberapa provinsi seperti AIMI Jakarta, AIMI KalSel, AIMI Kalbar, AIMI Jateng, AIMI Jabar dan lain-lain menunjukkan kemauan ibu-ibu untuk mencari informasi mengenai ASI dan menyusui. Dengan bermunculannya asosiasi, perkumpulan ibu-ibu pro ASI diharapkan mampu mendukung tercapainya Tujuan Pembangunan Millenium.

Referensi

- Berliana Monika, ST, “*ASI dan menyusui : Terbaik untuk Bayi*” dalam *The Urban Mama* edisi, 11 Maret 2013, Berliana Monika, ST, MM Konselor Laktasi & La Leche League. Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- Berliana Monika, ST “*ASI dan Menyusui : Terbaik untuk Mama*” dalam *The Urban Mama* edisi 18 Maret 2013, Berliana Monika, ST, MM konselor laktasi & La Leche League. Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- Faktaibuhamil.blogspot.com *Mengenal AIMI*. Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- Menyusui.info. *Ibu menyusui Indonesia Makin Sadar*, 3 Juni 2014. Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- 50 Mitos dan Fakta tentang ASI dan Menyusui. *Aimi-asi.org* 9 Desember 2013. Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- Eka Sri Utami, “*Kaitan menyusui dan MDGs dalam (aimi-asi.org)*” 6 Agustus 2014, Diakses tanggal 17 Agustus 2014.
- ASI dalam al-quran (ungkapan cinta Allah swt) *parentingislami.wordpress.com* diakses tanggal 2 Mei 2014

Konsultasi syariah islam www.alkhoirot.net

“Radha’ah (menyusui) dalam Islam

diakses tanggal 20 Mei 2014

WHO : *ASI adalah sumber gizi terbaik bagi bayi.* Voa Indonesia.com 2 feb 2013.

Diakses tanggal 17 Mei 2014

BPS. 2012. SDKI Tahun 2012. Laporan pendahuluan. Jakarta : Indonesia.

MDGs/TARGET%20MDGs%20-%20Indonesia%20-%20Tentang%20Tujuan%20Pembangunan%20Millennium%20%20Konsep%20Dasar.htm diakses tanggal 1 Januari 2011

LampiranTabel 1: Mitos dan fakta terkait ibu menyusui (aimi-asi.org/50-mitos-fakta-tentang-menyusui) :

MITOS	FAKTA
Ibu yang putingnya terbelah tidak boleh menyusui karena jika menyusui maka bayinya akan meninggal dunia	Putting belah sebagaimana bentuk putting yang lain tetap dapat menyusui karena bayi tidak menyusu pada putting tetapi pada payudara dengan mengikutsertakan areola. Sejauh ini belum ada laporan ilmiah tentang adanya bayi meninggal setelah menyusu pada ibu yang putingnya belah
Seorang wanita yang telah melakukan operasi payudara tidak dapat menyusui	Banyak ibu yang melakukan operasi pada payudara dan tetap dapat menyusui. Jika tindakan bedah tidak mempengaruhi kelenjar asi, maka tidak ibu tetap bias menyusui dengan baik sebagaimana ibu-ibu lain pada umumnya yang belum pernah menjalani tindakan bedah pada payudara.
Menyusui membuat payudara ibu menjadi kendur atau berubah bentuk	Kehamilan serta usia ibu lah yang merubah bentuk payudara, bukan aktivitas menyusui.
Payudara sebelah kanan adalah nasi, payudara sebelah kiri adalah lauknya. Jadi menyusui harus di kedua payudara agar lengkap makanan bagi si bayi. Atau dalam versi lain payudara sebelah kanan adalah makanan dan sebelah kiri adalah minumannya. Jadi menyusu harus di kedua payudara agar lengkap makanan bagi si bayi.	Isi payudara kanan dan kiri sama saja, foremilk dan hindmilk. Biarkan bayi menyusu pada satu payudara hingga 'habis' bila masih kurang baru tawarkan payudara satunya agar dia mendapatkan foremilk dan hindmilk yang seimbang.
Ibu dengan ukuran payudara yang kecil tidak bisa memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya	Ukuran payudara tidak ada hubungannya dengan produksi. Apapun ukuran payudara ibu, ASI akan selalu cukup untuk bayi jika ibunya rajin menyusui atau memerah dan selalu berfikir positif. Besar atau kecil payudara pada dasarnya tergantung dari jaringan lemak di dalam payudara.
Ibu yang putingnya berdarah tidak boleh menyusui	Meskipun darah yang kadang masuk ke asi bias membuat bayi gumoh lebih banyak, atau darah dari luka di putting ibu bahkan mungkin muncul dalam BAB bayi, ini bukan alasan berhenti menyusui bayi. Putting susu yang sakit dan berdarah tidak lebih buruk dari putting susu yang sakit dan tidak berdarah. Jika putting luka dan sakit sekali, boleh diistirahatkan selama 1-2 hari dari proses menyusui langsung dan selama itu asi diperah dengan tangan sesering mungkin. Jangan lupa oleskan asi untuk mempercepat sembuhnya luka ataupun lecet

Kalau ibu keluar rumah, ASI harus dibuang dulu sebelum menyusui lagi. Jika tidak nanti bayinya masuk angin	ASI dalam payudara selalu dalam kondisi baik dan siap disajikan untuk bayi
ASI yang encer berarti kualitasnya tidak baik	ASI memang terdiri dari dua bagian, yang encer disebut foremilk (ASI awal) yang kaya protein dan laktosa. ASI yang lebih kental disebut hindmilk (ASI akhir) yang kaya lemak. Keduanya sama penting untuk bayi.
ASIP jika disimpan lama akan berubah menjadi darah	ASIP ya tetap ASI, tidak akan menjadi darah. Jangan lupa lakukan manajemen ASIP yang benar agar ASIP layak konsumsi
ASI yang pertama keluar setelah bayi lahir itu adalah ASI basi karena warnanya kuning, jadi harus dibuang	ASI yang keluar segera setelah bayi dilahirkan adalah kolostrum yang manfaatnya sangat besar bagi system imunitas bayi. Proses Inisiasi Menyusu Dini (IMD) justru salah satunya bertujuan agar bayi bisa memperoleh cairan kolostrum yang sangat berharga ini.
Jika ASI belum atau tidak lancar di hari-hari pertama setelah melahirkan dapat digantikan dengan susu formula	Belum keluarnya ASI pada hari pertama kelahiran adalah sesuatu yang normal. Hari-hari pertama ditandai dengan keluarnya kolostrum dengan jumlah yang kecil tetapi sangat penting untuk antibody bayi. ASI matang baru keluar sekitar hari ke-3 sejak melahirkan. Bayi sendiri secara alami akan tahan selama 3 hari sejak lahir tanpa ASI. Sayangnya banyak ibu menjadi keburu pesimis karena ASI yang tidak langsung keluar itu. Pemberian makanan lain selain ASI meningkatkan risiko terganggu usus bayi yang belum siap
Ibu hamil tidak boleh menyusui karena ASInya sudah tidak bagus atau bahkan beracun	Ibu hamil tetap bisa menyusui dengan memperhatikan beberapa hal seperti : kondisi janin yang sehat, riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya serta tidak ada kemunculan kontraksi selama proses menyusui.
Ibu menyusui tidak boleh tidur siang karena darah putih bisa naik ke kepala	Ibu menyusui harus cukup tidur atau istirahat. Biasanya dianjurkan si ibu ikut tidur ketika bayinya tidur terutama pada ibu yang baru melahirkan dan bayinya masih sering terbangun saat malam hari
IMD tidak bisa dilakukan setelah proses kelahiran melalui operasi caesar	Baik melahirkan secara normal ataupun operasi tetap bisa dilakukan IMD selama ibu dan bayi berada dalam kondisi yang stabil.
Bayi ASI tidak bisa gemuk, jika ingin bayinya gemuk berikanlahh susu formula	Baik bayi ASI maupun bayi susu formula bisa gemuk. Tetapi bayi ASI tidak rentan obesitas sebagaimana bayi yang mengkonsumsi susu formula karena kandungan lemak dan laktosa pada ASI dihasilkan pas sesuai kebbutuhan bayi
Bayi ASIx membutuhkan tambahan cairan air putih ketika cuaca sedang panas	Komponen air di dalam ASI mencapai lebih dari 80% yang dibutuhkan oleh bayi di bawah usia 6 bulansehingga dia tidak membutuhkan cairan lain bahkan dalam kondisi cuaca yang panas sekalipun. Ginjal bayi di bawah usia 6 bulan belum sempurna sehingga memberi banyak air akan

	membuat tubuh bayi mengeluarkan natrium akibat kelebihan cairan. Ginjal bayi tidak mampu mengeluarkan air dengan cepat sehingga menyebabkan timbunan air dalam tubuh. Air putih memang sehat, dan dibutuhkan tubuh, tetapi ginjal bayi di bawah usia 6 bulan belum matang untuk menerima cairan selain ASI.
Kalau bayi menangis berarti ASI nya kurang	Bayi menangis belum tentu lapar, bisa jadi karena bosan, kepanasan, atau kedinginan atau tidak nyaman karena lembab. Orang tua harus mempelajari ciri-ciri lapar ketika dia mulai suka menggeleng-gelengkan kepalanya, mulai gelisah dan mulai membuka mulutnya seakan mencari puting. Jika bayi sudah menangis sebetulnya itu adalah senjata terakhir untuk memberitahu bahwa dia sudah sangat lapar
Bayi ASI selalu tampak tidak kenyang dan sulit tidur sehingga perlu diberi susu formula	Karena ASI begitu mudah dicerna, bayi pada umumnya minum ASI lebih mudah lapar dibanding bayi yang minum susu formula. Sehingga pada minggu-minggu awal setelah kelahirannya bayi akan menyusu setiap 2-3 jam sekali atau bahkan kurang dari itu. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberikan susu formula tidak tidur lebih baik meskipun bayi mungkin tidur lebih lama. Hal ini disebabkan susu formula tidak dapat dicerna dengan cepat, sehingga membuat jarak antara waktu menyusu menjadi lebih panjang sehingga bayi tidur lebih lama
Ibu menyusui tidak boleh makan berbau amis seperti ikan, daging, dan telur	Ibu menyusui boleh mengonsumsi sumber-sumber protein seperti ikan, daging dan telur selama si bayi tidak menunjukkan ciri-ciri alergi
Ibu menyusui harus minum jamu supaya ASI nya kental	ASI terdiri dari dua yaitu foremilk (yang lebih encer) dan hindmilk (yang lebih kental) terlepas apapun yang dikonsumsi oleh ibu menyusui

Tabel 2: Beberapa Negara di dunia mempunyai durasi menyusui yang berbeda-beda .

Periode	Negara	Durasi Menyusui
Ancient Times	Mesir	3 tahun
Awal tahun 1900an	Cina dan Jepang	4-5 tahun
1940an	Burma	3-4 tahun
1950an	Kenya	Lebih dari 5 tahun
1950an	Bolivia	3-5 tahun

Tabel 3: Kematian Bayi

Tahun sebelum survei	Perkiraan tahun kalender	Kematian neonatum	Kematian postneonatum	Kematian bayi	Kematian anak	Kematian balita
0-4	2008-2012	19	13	32	9	40
5-9	2003-2007	20	15	35	11	45
10-14	1998-2002	23	21	45	14	58

Sumber : SDKI tahun 2012

Tabel 4: Pemberian ASI dan Makanan Pendamping

Umur dalam bulan	Tidak disusui	ASI eksklusif	ASI dan air putih	ASI dan cairan bukan susu/sari buah	ASI dan susu lain	ASI dan makanan pendamping	TOTAL
0-1	3,9	50,8	4,2	0,1	31,5	9,6	100,0
2-3	6,4	48,9	9,0	0,9	18,0	16,7	100,0
4-5	12,5	27,1	7,9	0,8	7,9	43,9	100,0
6-8	12,8	3,4	2,5	0,5	2,1	78,9	100,0
9-11	20,4	1,1	1,0	0,5	0,3	76,8	100,0
12-17	25,4	1,0	0,6	0,2	0,1	72,8	100,0
18-23	40,3	0,7	0,2	0,3	0,0	58,4	100,0
0-3	5,3	49,8	6,8	0,5	24,1	13,5	100,0
0-5	7,9	41,5	7,2	0,6	18,2	24,6	100,0
6-9	13,8	2,7	2,2	0,4	1,6	79,2	100,0
12-15	22,8	1,2	0,6	0,2	0,0	75,1	100,0
12-23	32,7	0,9	0,4	0,2	0,0	65,7	100,0
20-23	44,7	0,9	0,1	0,2	0,0	53,9	100,0

Sumber : SDKI tahun 2012