

Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak

Khusnul Khotimah^{1*}, Sadrah As Satillah², Vira Fitriani³, Miranti⁴, Maulida⁵,
Hasmalena⁶, Lia Dwi Ayu Pagarwati⁷ Dara Zulaiha⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Sriwijaya, Ogan Ilir, Indonesia

Email Corresponden Author: 06141182227010@student.unsri.ac.id

Abstract

Exclusive breastfeeding (ASI) provides many benefits for breastfeeding mothers and the growth and development of children who receive breast milk from infancy. Such as increasing antibodies, protection from infection, and other benefits that can support the development of the child's brain and immune system. This research aims to explore exclusive breastfeeding for the health and development of babies and mothers. The research method used is a literature study which involves analysis of various previous studies on the benefits of breast milk. The initial data was 60 articles, then after analysis it became 23 articles for primary data, both national and international. Research results show that breast milk not only provides the necessary essential nutrients but also strengthens the baby's immune system, because it not only promotes growth and development, but also contains protective substances and antibodies that protect the baby from various diseases and infections. The conclusion confirms that the practice of exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life is essential to ensure that each baby gets the full benefits of breast milk and grows up healthy and strong, while also providing important health benefits for the mother. Thus, this research underscores the importance of supporting and promoting exclusive breastfeeding practices to improve health and well-being in babies, mothers, and in society.

Keywords: Benefits Of Exclusive Breastfeeding; Baby's Health; Breastfeeding Mother

Abstrak

Pemberian ASI Eksklusif (ASI) memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui dan tumbuh kembang anak yang mendapat ASI sejak bayi. Seperti peningkatan antibodi, perlindungan dari infeksi, dan manfaat lainnya yang dapat mendukung perkembangan otak dan sistem kekebalan tubuh anak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi ASI eksklusif bagi kesehatan dan perkembangan bayi serta ibu. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur yang melibatkan analisis berbagai penelitian terdahulu tentang manfaat ASI. Adapun data awal yaitu 60 artikel kemudian setelah dianalisis menjadi 23 artikel untuk data primer, baik nasional maupun internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ASI tidak hanya menyediakan nutrisi esensial yang diperlukan melainkan memperkuat sistem kekebalan bayi, karena tidak hanya mendorong pertumbuhan dan perkembangannya saja, tetapi juga mengandung zat pelindung dan antibodi yang melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi. Kesimpulan menegaskan bahwa praktik menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat penting untuk memastikan bahwa setiap bayi mendapatkan manfaat penuh dari ASI dan tumbuh dengan sehat dan kuat, sementara juga memberikan manfaat kesehatan yang penting bagi ibu. Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mendukung dan mempromosikan praktik menyusui eksklusif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pada bayi, ibu, dan pada masyarakat.

Kata kunci: Manfaat Pemberian ASI Eksklusif; Kesehatan Bayi; Ibu Menyusui

History

Received 2024-04-02, Revised 2024-04-24, Accepted 2024-05-16

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah nutrisi utama yang diberikan kepada bayi karena kandungannya yang kaya akan gizi dan protein pengikat B12 atau asam amino penting yang membantu meningkatkan jumlah sel otak bayi dan berkaitan dengan perkembangan kecerdasan mereka. ASI memiliki kecukupan nutrisi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan bayi hingga usia enam bulan. ASI juga mengandung hampir 200 nutrisi, termasuk karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi bayi mulai dari lahir hingga usia enam bulan (Suryadi & Kunci, 2022). Memberikan ASI secara eksklusif berdampak besar pada kesejahteraan bayi. Semakin banyak bayi yang menerima ASI eksklusif, semakin optimal juga kesehatan dan keberlangsungan hidup mereka (Astriana & Afriani, 2022). Mengingat hal ini, menyusui adalah salah satu investasi terbaik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan tingkat kelangsungan hidup, merangsang pertumbuhan ekonomi, dan mendukung perkembangan sosial individu serta negara. Faktanya, melalui proses menyusui yang efektif, dapat dicapai pengurangan signifikan dalam angka kematian ibu sebanyak lebih dari 20.000 kasus dan angka kematian anak sebanyak 823.000 kasus setiap tahunnya. Oleh karena itu, memberikan ASI secara eksklusif tidak hanya memberikan dampak positif kesehatan secara langsung bagi bayi, tetapi juga memiliki peran yang signifikan dalam usaha untuk meningkatkan kesejahteraan dan masa depan yang lebih baik bagi seluruh masyarakat (The et al., 2023).

Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, pemberian ASI eksklusif adalah salah satu langkah penting dalam perawatan bayi yang telah diakui secara luas oleh berbagai organisasi kesehatan di seluruh dunia. Istilah "ASI eksklusif" mengacu pada pemberian ASI tanpa campuran makanan atau minuman lain, dan tanpa memperkenalkan susu formula, makanan padat lainnya, atau air putih (Kebo et al., 2021). Menurut rekomendasi dari *United Nations Children's Funds* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO), bayi hanya menerima ASI sejak lahir hingga usia enam bulan dan harus sering diberi susu tanpa batas waktu. Mulai usia enam bulan ke atas, bayi mendapat ASI tambahan sesuai usianya (MP-ASI). Namun, bayi harus tetap diberi ASI hingga berusia dua tahun (Asnidawati & Ramdhan, 2021).

Menurut data yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah bayi yang menerima ASI eksklusif di bawah usia enam bulan terus mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir. Proporsi bayi yang menerima ASI eksklusif juga menunjukkan peningkatan yang konsisten. Di tahun 2019, persentase bayi yang menerima ASI eksklusif mencapai 66,69%. Sementara pada tahun selanjutnya, persentase tersebut meningkat menjadi 69,62%. Kemudian Pada tahun 2021 pemberian ASI eksklusif mencapai 71,58%. Jika dilihat pada 2 tahun terakhir, Persentase pemberian ASI eksklusif nasional telah meningkat sebanyak 2,68% yakni dari 72,04% pada tahun 2022 mencapai 73,97% pada tahun 2023.

UNICEF dan WHO terus memberikan dukungan kepada pemerintah dalam upaya

melindungi, mempromosikan, dan mendukung praktik menyusui. Mereka berkolaborasi dalam menyediakan alat dan sumber daya yang diperlukan untuk menerapkan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui, meningkatkan kapasitas pemerintah dalam memberikan layanan konseling menyusui yang berkualitas tinggi, dan mengumpulkan bukti yang mendukung perlunya tindakan yang lebih tegas terhadap pemasaran produk pengganti ASI yang tidak sesuai. Dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kepada ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, kemungkinan keberhasilan praktik menyusui akan lebih besar. Ini disebabkan oleh hubungan erat antara pengetahuan dan praktik pemberian ASI eksklusif, di mana ibu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik cenderung memberikan ASI eksklusif kepada bayinya daripada ibu yang kurang berpengetahuan. Hal ini telah terbukti memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan perkembangan bayi serta ibunya jika diterapkan secara konsisten dan eksklusif (Hansen & Rostgaard, 1994).

Untuk memastikan bahwa anak menerima nutrisi yang tepat saat tumbuh kembang, salah satu cara untuk memberikan ASI secara eksklusif mulai enam bulan pertama kehidupan bayi untuk mencegah stunting (Purnamasari & Rahmawati, 2021). Kandungan nutrisi ASI mendukung berbagai manfaat air susu ibu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hal tersebut terbukti dari hasil penelitian Oktaviani yang menyatakan bahwa Pemberian ASI eksklusif kepada bayi memiliki dampak positif dalam mencegah penyakit infeksi. ASI mengandung sejumlah zat dan komponen yang berperan aktif dalam menjaga kesehatan bayi. Salah satunya adalah IgA sekretorik, yang merupakan jenis antibodi yang dapat membantu melawan infeksi. Selain itu, ASI mengandung zat antibakteri dan antivirus, seperti lisozim, laktoferin, dan asam lemak tertentu, yang bekerja untuk memerangi patogen. Oligosakarida, yang juga ada dalam ASI, membantu bakteri baik di saluran pencernaan bayi berkembang biak, melindungi mereka dari bakteri jahat. Selain itu, leukosit yang terdapat dalam ASI berfungsi sebagai reseptor epitel mikrob, sehingga mampu mendeteksi dan menyerang patogen yang masuk ke dalam tubuh bayi. Dengan demikian, ASI eksklusif tidak hanya memberikan nutrisi yang optimal, tetapi juga melindungi bayi dari infeksi dengan berbagai mekanisme pertahanan yang terkandung di dalamnya. (Oktaviani et al., 2022). Selain dari dua manfaat diatas, ASI tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan namun juga dapat bermanfaat pada pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan spiritual anak hal tersebut dibuktikan oleh penelitian dari Hasriyana yang menyatakan bahwa ASI juga berfungsi sebagai antibodi untuk membuat sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas tergantung penggunaan ASI (Hasriyana & Surani, 2021).

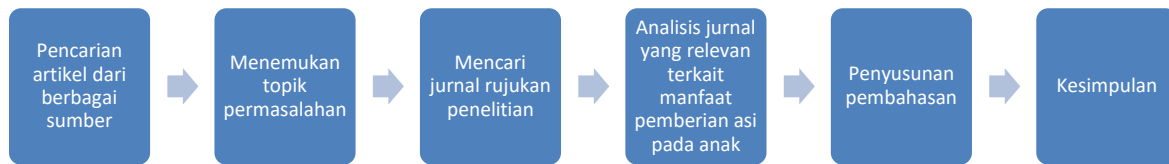
Jika menyusui memungkinkan hingga sekitar usia 2 tahun, ASI dapat meningkatkan kecerdasan emosional baik anak maupun ibu. Seorang bayi yang masih dalam pelukan ibunya akan merasakan kasih sayang, rasa aman, dan kedamaian, apalagi ia bisa mendengar detak jantung ibunya yang sudah ia kenal sejak kecil. Perasaan dilindungi dan dicintai menguatkan emosi bayi serta membentuk karakter dan landasan spiritual yang baik pada bayi (Anissa & Dewi, 2021). Selain itu ASI juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kecerdasan anak (Ambelina et al., 2020).

Penelitian ini mendeskripsikan manfaat ASI eksklusif yang didapat oleh ibu menyusui serta manfaat untuk perkembangan anak, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya praktik ini dalam memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan dan perkembangan optimal anak-anak (Efendi et al., 2021).

Kehadiran air susu ibu (ASI) sebagai nutrisi utama bagi bayi telah dikenal luas sebagai upaya memastikan pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Penelitian ini menyoroti pentingnya ASI eksklusif dalam memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan dan perkembangan anak-anak. Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada fokus pada hubungan antara praktik pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui dan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk potensi pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan emosional. Selain menegaskan manfaat fisiknya, penelitian ini juga mengeksplorasi dampak positifnya pada koneksi emosional antara ibu dan anak, serta potensi peningkatan resiliensi dan kemampuan adaptasi anak di masa depan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang peran sentral ASI eksklusif dalam mendukung perkembangan holistik anak secara menyeluruh serta manfaatnya bagi ibu menyusui.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode *literature review* yang bertujuan untuk mengumpulkan, meninjau, dan menganalisis pustaka terkait manfaat ASI eksklusif bagi anak. *Literature review* adalah proses analisis terhadap kumpulan studi yang berfokus pada topik penelitian tertentu. Tujuannya adalah untuk menyajikan informasi tentang penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang terkait dengan topik penelitian saat ini, mengaitkan temuan penelitian dengan kajian studi yang sudah ada, serta mengidentifikasi area yang belum tercakup dalam penelitian sebelumnya (Jha, 2023). Dalam penelitian ini diperoleh studi yang meliputi jurnal internasional dan nasional sebagai rujukan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari proses identifikasi, penilaian, dan sintesis informasi dari penelitian dan studi yang dikumpulkan. Setiap literatur yang dipilih dianalisis secara kritis untuk mengekstrak temuan-temuan utama terkait manfaat ASI eksklusif bagi anak-anak. Dalam penelitian ini penulis menemukan 60 artikel sebagai sumber rujukan, setelah dianalisis terdapat 23 jurnal yang relevan dengan topik penelitian kami. Data-data yang relevan kemudian disusun dan disintesis untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang topik tersebut. Untuk alur penelitian dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Air Susu Ibu

Kasih sayang merupakan suatu hal penting dalam pembentukan kedekatan antara orang tua dan anak usia dini. Ini tidak hanya sekadar merupakan tindakan berbagi cinta dan perhatian, tetapi juga merupakan sumber daya yang vital bagi kelangsungan hidup anak dalam fase awal perkembangannya (Widyanti et al., 2023). Secara aktif maupun pasif, orang tua memberikan kasih sayang mereka melalui berbagai cara, baik yang terlihat jelas maupun yang lebih tersirat. Salah satu bentuk aktif dari kasih sayang ini adalah melalui proses menyusui secara langsung.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang diberi oleh ibu kepada bayi selama periode awal kehidupan (Solikhah & Setyowati, 2019). ASI tidak hanya memberikan nutrisi esensial yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang, tetapi juga mengandung zat-zat pelindung yang membantu menjaga bayi dari serangan penyakit maupun infeksi. Adapun manfaat dari pemberian ASI bagi bayi sangatlah luas dan beragam (Chen et al., 2022). Pertama-tama, ASI mengandung nutrisi lengkap yang memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sejak usia 6 bulan yakni Protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang terdapat dalam ASI sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal, perkembangan otak, dan sistem kekebalan bayi. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi dalam proporsi yang tepat, untuk mendukung tumbuh kembang secara optimal (Putri et al., 2021).

ASI tidak hanya mengandung antibodi dan zat kekebalan lainnya yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi, tetapi juga membentuk sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Komponen-komponen ini berperan dalam melawan bakteri, virus, dan patogen lain yang dapat membahayakan kesehatan bayi. ASI juga mengandung faktor-faktor pertumbuhan dan hormon yang mempengaruhi perkembangan organ dan jaringan tubuh bayi secara optimal. Enzim dan zat-zat bioaktif dalam ASI mendukung pencernaan yang sehat dan penyerapan nutrisi oleh tubuh bayi. Selain itu, ASI mengandung prebiotik dan probiotik alami yang mendukung pertumbuhan bakteri baik dalam saluran pencernaan bayi, yang pada gilirannya mendukung kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh bayi (Merysa et al., 2022a)

Selain manfaat kesehatan fisik, ASI juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan

emosional dan psikologis bayi. Proses menyusui menciptakan ikatan emosional bagi ibu dan bayi, serta membuat rasa keamanan serta kenyamanan bagi bayi (Wati et al., 2021). Kontak kulit dengan kulit ini membantu memperkuat kelekatan atau attachment antara ibu dan bayi. Attachment merupakan proses penting dalam pembentukan hubungan yang sehat dan harmonis antara orang tua dan anak. Dengan adanya kelekatan yang kuat, anak merasa aman dan terlindungi, sementara orang tua merasakan ikatan emosional yang mendalam dengan anak mereka. Hal ini menciptakan dasar yang kokoh untuk hubungan yang harmonis di masa mendatang. (Widiyono, 2021)

Manfaat menyusui tidak hanya berdampak positif pada bayi, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan ibu. Proses menyusui dapat mempercepat pemulihan ibu pasca persalinan dengan mengurangi risiko perdarahan pasca melahirkan dan membantu rahim kembali ke ukuran normal. Selain itu, aktivitas menyusui juga dapat mengurangi risiko ibu terkena kanker payudara dan kanker ovarium. Oleh karena itu, ASI bukan hanya sumber nutrisi yang penting bagi bayi, tetapi juga memberikan manfaat yang krusial bagi kesehatan ibu dan anak. Mendorong dan memberikan dukungan pada pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangatlah penting untuk memastikan bahwa setiap bayi mendapatkan manfaat penuh dari ASI dan tumbuh dengan sehat dan kuat.

Kebutuhan Nutrisi ASI Untuk Bayi

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) dianggap sebagai metode terbaik untuk memberikan nutrisi yang diperlukan, yang memiliki manfaat tidak hanya bagi kesehatan ibu tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Upaya untuk mendorong pemberian ASI secara eksklusif telah secara resmi diperkuat melalui Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012. Langkah ini sejalan dengan rekomendasi dari Dana Anak-anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menekankan pentingnya memberikan ASI eksklusif kepada bayi mulai dari usia 6 bulan. Selain itu, dianjurkan untuk memulai pemberian makanan pendamping ASI pada usia 6 bulan, sambil tetap melanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun. Langkah-langkah ini tidak hanya bertujuan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi, tetapi juga untuk mengurangi risiko terjadinya gizi buruk pada bayi dan anak kecil (Khevabeta, 2018).

Kebutuhan nutrisi ASI untuk bayi sangatlah penting untuk memastikan tumbuh kembang yang optimal sejak enam bulan pertama kehidupannya (M. Taufik Akbar et al., 2023). Air Susu Ibu (ASI) menyediakan berbagai nutrisi penting yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan yang sehat, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, dalam proporsi yang sesuai. Protein yang terkandung dalam ASI berperan penting dalam pembentukan berbagai jaringan tubuh bayi, termasuk otot, tulang, dan organ vital. ASI juga mengandung lemak esensial seperti asam lemak omega-3 dan omega-6, yang berperan dalam perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Karbohidrat dalam ASI memberikan energi yang dibutuhkan oleh bayi untuk aktivitas sehari-hari

dan pertumbuhan yang cepat. Selain itu, ASI juga mengandung sejumlah besar vitamin dan mineral yang sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal dan mencegah kekurangan gizi pada bayi. Kandungan vitamin ASI seperti vitamin A, C, D, E, dan K, serta mineral seperti kalsium, zat besi, seng, dan magnesium, memiliki peran yang vital dalam mengatur berbagai proses biologis dalam tubuh bayi, termasuk metabolisme, pertumbuhan tulang dan gigi, serta fungsi sistem kekebalan tubuh. Khususnya, kalsium dan vitamin D dalam ASI sangat penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat, sementara zat besi mendukung produksi sel darah merah yang cukup dan mencegah anemia pada bayi (Yanti et al., 2021).

Selain nutrisi makro dan mikro, ASI juga mengandung berbagai zat bioaktif dan faktor imun tubuh yang dapat melindungi bayi dari infeksi maupun penyakit. Antibodi dalam ASI membentuk sistem imun tubuh bayi yang kuat, membantu mengatasi bakteri, virus, dan patogen lainnya yang dapat membahayakan kesehatan bayi (The et al., 2023). ASI juga mengandung probiotik alami yang membantu dalam pembentukan bakteri baik dalam saluran pencernaan bayi, meningkatkan kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Dalam konteks kebutuhan nutrisi, penting untuk dicatat bahwa ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi secara individual dan berubah sesuai dengan perkembangan bayi. Komposisi ASI dapat berbeda antar ibu, dan bahkan dari satu sesi menyusui ke sesi lainnya. Ini menunjukkan betapa luar biasanya ASI dalam menyediakan nutrisi yang sesuai dengan keperluan tumbuh kembang pada bayi.

Selain memberikan nutrisi yang dibutuhkan, ASI juga mencakup enzim maupun faktor-faktor pertumbuhan pencernaan yang sehat dan pemasukan nutrisi oleh tubuh bayi. ASI mengandung prebiotik alami yang membantu dalam pertumbuhan bakteri baik dalam saluran pencernaan bayi, meningkatkan kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, enzim dalam ASI membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi yang lebih efisien oleh tubuh bayi, mengoptimalkan pemanfaatan nutrisi dari ASI (Hajifah et al., 2022). Dengan demikian, ASI tidak hanya menyediakan nutrisi yang lengkap dan seimbang untuk bayi, tetapi juga memberikan perlindungan kekebalan tubuh dan mendukung kesehatan pencernaan yang optimal. Manfaat nutrisi dan zat bioaktif dalam ASI sangat penting untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dan kuat, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Oleh karena itu, praktik menyusui eksklusif sejak enam bulan kehidupan pertama bayi sangat dianjurkan untuk memastikan bahwa setiap bayi mendapatkan manfaat penuh dari ASI dan tumbuh dengan sehat serta kuat.

Manfaat ASI

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2022) secara konsisten menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar bagi bayi. Air Susu Ibu (ASI) berperan penting dalam menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi. Nutrisi dalam ASI tidak hanya memberi bayi nutrisi penting, tetapi juga mengandung zat yang memperkuat sistem kekebalan tubuh, melawan infeksi, dan melindungi Ibu dari mikroorganisme dan alergen (Oktaviani et al., 2022). Salah satu manfaat utama pemberian ASI

pada bayi adalah mencegah terjadinya stunting, suatu kondisi yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pemberian ASI yang tidak eksklusif, pemberian ASI yang tertunda (IMD), dan penghentian pemberian ASI secara cepat. (Purnamasari & Rahmawati, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) tidak hanya berperan sebagai penyedia nutrisi esensial, tetapi juga berfungsi sebagai sumber antibodi yang penting untuk membantu membentuk generasi yang sehat dan berkualitas. Kontribusi ini sejalan dengan peran penting ASI dalam membentuk aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual manusia sejak dini. Menyusui secara eksklusif dengan ASI memberikan perlindungan tambahan bagi bayi, dengan risiko kematian akibat diare dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) yang lebih rendah secara signifikan. Menurut penelitian, bayi yang menerima ASI eksklusif memiliki risiko kematian akibat diare sebesar 3,9 kali lebih rendah dan risiko ISPA sebesar 2,4 kali lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan ASI secara eksklusif. Dengan demikian, pentingnya ASI tidak hanya terletak pada nutrisi, tetapi juga pada perlindungan yang diberikan terhadap berbagai penyakit, membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup bayi secara keseluruhan (Hasriyana & Surani, 2021).

Selain manfaat kesehatan tersebut, ASI dapat meningkatkan kecerdasan emosional baik pada anak maupun ibunya. Proses menyusui yang berlangsung hingga usia sekitar 2 tahun memberikan kesempatan bagi bayi untuk merasakan kasih sayang, rasa aman, dan ketenangan karena masih dapat merasakan dekapan ibunya serta mendengarkan detak jantung yang familiar sejak dalam kandungan (Anissa & Dewi, 2021). ASI juga mengandung faktor-faktor pertumbuhan yang mendukung perkembangan sistem pencernaan, kecerdasan, dan sistem kekebalan tubuh bayi (Singarimbun et al., 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa ASI yang diberi pada bayi memiliki risiko lebih rendah untuk terkena obesitas yang terjadi kemudian hari. Komposisi yang tepat dari ASI membantu dalam pengaturan berat badan bayi, sehingga mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan terkaitnya pada masa dewasa. Selain itu, ASI juga terkait dengan perkembangan kognitif yang lebih baik pada anak-anak, termasuk kemampuan kognitif, kecerdasan verbal, dan perkembangan motorik.

Air Susu Ibu (ASI) memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan bayi di kemudian hari, termasuk peningkatan kecerdasan dan kemampuan kognitif. ASI tidak hanya berperan sebagai sumber nutrisi, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak dalam memahami dan menganalisis informasi (Ambelina et al., 2020). Pada aspek perkembangan kognitif merujuk pada proses yang memungkinkan anak untuk berkembang, yang mana individu dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang dunia sekitarnya melalui pikiran. Aspek kognitif ini mencakup penggunaan lima panca indera untuk memproses informasi dan memahami lingkungan sekitarnya (Meuthia & Suyadi, 2021).

Manfaat ASI juga dapat dirasakan oleh ibu, menyusui dapat membantu dalam pemulihan pasca melahirkan dengan memicu pelepasan oksitosin, hormon yang membantu rahim berkontraksi

lagi ke ukuran normalnya dan mengatasi risiko perdarahan pasca melahirkan. Oleh karena itu, dalam menyusui juga berkaitan dengan penurunan terjadinya kanker payudara maupun ovarium pada ibu (Vicanty et al., 2018). Memberikan ASI eksklusif kepada bayi tidak hanya memberikan manfaat kesehatan yang besar, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam konteks ekonomi. Penelitian yang dilakukan oleh The menunjukkan bahwa keputusan untuk tidak memberikan ASI eksklusif berkaitan dengan penurunan tingkat kecerdasan pada anak dan menyebabkan kerugian ekonomi yang mencapai 302 miliar dolar setiap tahunnya. Hal ini menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif tidak hanya menjadi investasi dalam kesehatan anak, tetapi juga memiliki implikasi yang besar dalam membangun fondasi ekonomi yang kuat bagi masyarakat secara keseluruhan (The et al., 2023). ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga mengurangi risiko penyakit serta gangguan kesehatan yang memerlukan perawatan medis mahal di masa depan. Lebih lanjut, memberikan ASI juga mengurangi beban pengeluaran harian untuk membeli susu formula yang harganya terbilang cukup tinggi .

Dengan demikian, hasil penelitian terdahulu tersebut secara konsisten menegaskan bahwa pemberian ASI secara eksklusif memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan dan perkembangan bayi, perlindungan terhadap penyakit, mendukung pemulihan pasca melahirkan bagi ibu, dan memiliki dampak ekonomi yang positif. Oleh karena itu, penting untuk terus mendukung dan mempromosikan praktik menyusui di seluruh masyarakat untuk memberikan manfaat kesehatan maksimal bagi bayi, ibu, dan masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian tentang manfaat ASI eksklusif untuk bayi telah menjadi fokus perhatian dalam beberapa dekade terakhir, dan terus menarik minat para peneliti serta praktisi kesehatan. Terlepas dari banyaknya penelitian yang telah dilakukan, penelitian baru-baru ini terus menghasilkan temuan baru yang memberikan wawasan tambahan dan pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat ASI secara eksklusif baik untuk kesehatan bayi maupun pada ibu. Salah satu aspek baru dari penelitian ini adalah fokus pada pengaruh komposisi terhadap kesehatan bayi. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Merysa et al., 2022) telah mengungkapkan bahwa ASI tidak hanya menyediakan nutrisi esensial bagi bayi, tetapi juga mengandung sejumlah besar mikroorganisme yang penting untuk kesehatan usus dan sistem kekebalan tubuh bayi. Mikroorganisme ini, seperti bakteri probiotik, membantu dalam pembentukan flora usus yang sehat dan meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi (Merysa et al., 2022).

Selain itu, penelitian terbaru yang dilakukan (Wati et al., 2021) juga menyoroti pentingnya waktu pemberian ASI eksklusif dalam periode pasca-melahirkan yang sensitif. Temuan baru menunjukkan bahwa pemberian ASI secara eksklusif dalam 6 bulan kehidupan pertama pada bayi memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan bayi di masa depan, termasuk risiko yang lebih rendah terhadap obesitas, penyakit kronis, dan gangguan perkembangan. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan dan edukasi bagi ibu-ibu tentang pentingnya memberikan ASI

eksklusif selama periode ini yang kritis. Selain itu, penelitian baru-baru ini juga mengeksplorasi dampak ASI eksklusif pada kesehatan mental dan perkembangan emosional bayi. Temuan menunjukkan bahwa interaksi antara ibu dan bayi selama menyusui dapat memiliki dampak positif pada perkembangan emosional dan kognitif bayi. Rasa kedekatan, keamanan, dan hubungan yang terbentuk selama proses menyusui dapat mempererat hubungan ikatan emosional yang kuat antara ibu maupun bayi yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis bayi di kemudian hari (Wati et al., 2021).

Selain manfaat langsung bagi bayi, penelitian baru-baru ini yang dilakukan oleh (Rilyani, 2021) menyoroti manfaat ASI eksklusif bagi lingkungan dan keberlanjutan. ASI merupakan sumber nutrisi yang alami dan ramah lingkungan, yang tidak memerlukan pengolahan atau pengemasan tambahan seperti susu formula. Dengan mendorong praktik menyusui, kita dapat mengurangi jejak karbon dan dampak negatif lainnya yang dihasilkan oleh produksi dan distribusi susu formula. Selain penelitian mengenai manfaat langsung ASI, penelitian baru-baru ini juga mulai mengeksplorasi faktor-faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang memengaruhi praktik menyusui di berbagai negara dan komunitas. Penelitian ini memperluas pemahaman kita tentang tantangan dan hambatan yang dihadapi oleh ibu dalam memberikan ASI eksklusif, serta upaya yang dapat dikerjakan untuk menambah dukungan dan aksesibilitas terhadap praktik menyusui di seluruh dunia (Rilyani, 2021).

Dengan demikian, penelitian terdahulu dan baru-baru ini telah membawa berbagai temuan yang memperkaya pemahaman kita tentang manfaat ASI eksklusif bagi kesehatan dan perkembangan bayi serta ibu. ASI tidak hanya menyediakan nutrisi penting untuk pertumbuhan bayi, tetapi juga mengandung zat yang memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melindungi mereka dari infeksi. Temuan menunjukkan bahwa interaksi selama menyusui dapat memiliki dampak positif pada perkembangan emosional dan kognitif bayi, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka di masa depan. Temuan-temuan ini tidak hanya memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk mendukung praktik menyusui, tetapi juga memberikan pandangan baru tentang bagaimana kita dapat meningkatkan dukungan dan aksesibilitas terhadap praktik memberikan ASI Eksklusif ini di seluruh dunia. Dengan terus memperluas pengetahuan kita tentang ASI dan manfaatnya, kita dapat terus bergerak menuju masyarakat yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi semua.

KESIMPULAN

Pemberian ASI eksklusif memiliki beragam manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan perkembangan baik bayi maupun ibunya. ASI merupakan sumber nutrisi esensial yang tidak hanya penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi, tetapi juga mengandung zat pelindung yang membantu melawan berbagai penyakit dan infeksi. Manfaat ASI sangat luas dan beragam. Pertama-tama, ASI memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi Anda selama enam bulan

pertama kehidupannya. Komposisi yang lengkap dari protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam ASI sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal, perkembangan otak, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi Anda. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi dan faktor kekebalan lainnya yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit, membentuk dasar yang kuat untuk sistem kekebalan tubuh yang lebih tahan terhadap penyakit.

Menyusui tidak hanya memberikan manfaat positif terhadap aspek kesehatan fisik bayi, tetapi juga memengaruhi kesehatan emosional dan psikologisnya secara positif. Ketika ibu memberikan ASI secara langsung kepada bayinya, hal itu bukan sekadar memberi makan, namun juga menciptakan interaksi fisik yang intim antara keduanya. Selama proses ini, terjadi kontak kulit-ke-kulit yang intens antara ibu dan bayi, menciptakan pengalaman yang sangat intim dan mendalam. Lebih dari sekadar transfer nutrisi, kontak langsung ini membentuk ikatan emosional yang kuat antara ibu dan bayi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional kedua belah pihak.

Selain memberikan manfaat bagi bayi, menyusui juga memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu. Praktik menyusui dapat membantu proses pemulihan ibu setelah melahirkan dengan mengurangi risiko perdarahan pasca melahirkan dan membantu rahim kembali ke ukuran normal secara lebih cepat. Menyusui juga dapat mengurangi risiko ibu terkena kanker payudara dan ovarium. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, pemberian ASI juga memiliki dampak ekonomi yang signifikan.

Menyusui secara eksklusif dapat mengurangi biaya kesehatan karena bayi yang disusui memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami infeksi dan penyakit yang memerlukan perawatan medis. Dengan demikian, praktik menyusui dapat mengurangi beban finansial bagi keluarga dan juga mengurangi tekanan pada sistem kesehatan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, ASI tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi yang vital bagi bayi, tetapi juga memberikan sejumlah manfaat kesehatan yang esensial bagi kedua belah pihak, baik bagi ibu maupun anak. Menyokong dan mendorong kebiasaan memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi menjadi suatu hal yang sangat krusial untuk memastikan bahwa setiap bayi dapat meraih manfaat optimal dari ASI serta mampu berkembang dengan kondisi kesehatan yang optimal dan kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambelina, S., Chundrayetti, E., & Lipoeto, N. I. (2020). Hubungan Riwayat Pola Pemberian ASI dengan Tingkat Kecerdasan Anak SD di SDN 01 Sawahan Kecamatan Padang Timur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 229–233. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.97>
- Anissa, D. D., & Dewi, R. K. (2021). Peran Protein: ASI dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi Dengan Al-Qur'an. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 427–435. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.393>

- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Astriana, W., & Afriani, B. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.860>
- Azhar Rafa Vicanty, F., Rahmadhania Putri, H., Rahmawati, L., & Shofiyah, S. (2018). Penyuluhan Terkait Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Bagi Kesehatan Ibu Dan Anak Di Posyandu Anggrek I Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1–4.
- Chen, T., Norback, D., Deng, Q., Huang, C., Qian, H., Zhang, X., Sun, Y., Wang, T., Zhang, Y., Li, B., Kan, H., Wei, L., Liu, C., Xu, Y., & Zhao, Z. (2022). Maternal exposure to PM2.5/BC during pregnancy predisposes children to allergic rhinitis which varies by regions and exclusive breastfeeding. *Environment International*, 165(February), 107315. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2022.107315>
- Efendi, S., Sriyana, N., Cahyani, A. S., Hikma, S., & K, K. (2021). Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 107–111. <https://doi.org/10.53690/ipm.v1i01.71>
- Hajifah, T., Kesumadewi, T., & Immawati. (2022). Penerapan pendidikan kesehatan tentang asi eksklusif untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui di Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 423–428.
- Hansen, A. M., & Rostgaard, K. (1994). [Breast feeding should be reinforced]. *Sygeplejersken*, 94(21), 12–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3369681>
- Hasriyana, D., & Surani, E. (2021). Pentingnya Memberikan Asi Eksklusif Untuk Kehidupan Bayi Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan; Literatur Review. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 8(5), 1435–1448. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i5.22241>
- Jha, A. (2023). Qualitative and Quantitative Research Design. In *Social Research Methodology* (pp. 161–200). <https://doi.org/10.4324/9781032624860-9>
- Khevabeta, D. E. (2018). Analisis Implementasi Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 4(1), 67–86.
- M. Taufik Akbar, M. Ridwan, & Puspita Sari. (2023). Factors Related To Exclusive Breast Feeding To Mothers Who Have Babies in the Working Area of Semerap Public Health Center Kerinci District 2022. *International Journal Of Health Science*, 3(1), 161–169. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v3i1.1378>
- Merysa, R., Nurhaeni, N., & Wanda, D. (2022a). Pengalaman Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Anak dengan Kondisi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 611–616.
- Merysa, R., Nurhaeni, N., & Wanda, D. (2022b). Pengalaman Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Anak dengan Kondisi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 611–616.
- Meuthia, N., & Suyadi, S. (2021). Penggunaan Media Permainan Dadu Untuk Meningkatkan

- Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 357–366. <https://doi.org/10.26877/paudia.v10i2.8905>
- Oktaviani, N., Damailia, R., & Garna, H. (2022). Manfaat Asi Eksklusif dalam Pencegahan Penyakit Infeksi pada Anak: Kajian Pustaka. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 941–944.
- Purnamasari, M., & Rahmawati, T. (2021). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Balita Umur 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 290–299. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.490>
- Putri, A. E., Edison, E., & Desmiwanti, D. (2021). Pemberian ASI Eksklusif dan Pola Asuh dengan Kematangan Emosi pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 171. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.375>
- Rilyani, R. (2021). Exclusive Breastfeeding with the Incidence of Stunting in Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10, 1–6. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.489>
- Singarimbun, N. B., Suharni, P., Sinaga, S. M., Program, P., Kebidanan, S. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Kunci, K., Perbandingan, :, Eksklusif, A., & Eksklusif, N. (2023). Perbandingan Pertumbuhan Bayi dengan Pemberian ASI Eksklusif dan Non Eksklusif. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 64–68. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3107>
- Solikhah, S., & Setyowati, S. (2019). Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Dalam Menstimulasi Reaksi Bayi Usia 4 Sampai 6 Bulan Di Bee Creative Day Care Sambikerep *Core.Ac.Uk*, 23, 8.
- Suryadi, Y., & Kunci, K. (2022). *Kecerdasa anak usia TK di kecamatan Genuk Kota Semarang Tahun 2022*. 6.
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Wati, S. K., Kusyani, A., & Fitriyah, E. T. (2021). Pengaruh faktor ibu (pengetahuan ibu , pemberian ASI- eksklusif & MP-ASI) terhadap kejadian stunting pada anak. *Journal of Health Science Community*, 2(1), 13.
- Widiyono, A. (2021). Implementasi Parenting Berkala Untuk Menumbuhkan Kelekatan Anak Di Kb Permata Kita Kudus. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 310–320. <https://doi.org/10.26877/paudia.v10i2.9499>
- Widyanti, J. D., Khasanah, I., & Kusumaningtyas, N. (2023). Implementasi Pengasuhan Positif Pada Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Daring TK IT Ribathul Quran Semarang. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 340–350. <https://doi.org/10.26877/paudia.v12i2.17326>
- Yanti, A. P., Usman, A. M., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif dengan Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Usia 6 bulan. *Nursing Inside Community*, 4, 53–58.