Rahmayanti
70200120023
kesmas A

ASI DAN MP ASI

Pendahuluan

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 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.

Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI. MP-ASI merupakan makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi. Pada usia 6-24 bulan ASI hanya menyediakan $\frac{1}{2}$ kebutuhan gizi bayi. Dan pada usia 12-24 bulan ASI menyediakan $\frac{1}{3}$ dari kebutuhan gizinya. Sehingga ASI harus diberikan pada saat bayi berusia 6 bulan (Kemenkes RI, 2014).

Pola Pemberian MP-ASI yang tepat pada bayi tidak hanya mencapai pertumbuhan yang optimal tetapi juga mencegah terjadinya malnutrisi (Zogara, 2020). Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Lubis and Pertiwi, (2014) menyatakan bahwa, anak yang diberikan MP- ASI saat usia ≥ 6 bulan mempunyai status gizi yang lebih baik jika dibandingkan dengan anak yang telah diberikan MPASI secara dini. Hal ini dihubungkan dengan kesiapan pencernaan, saat bayi berusia lebih 6 bulan, maka sistem pencernaannya akan menjadi lebih matang dan siap menerima makanan padat secara bertahap.

Usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan, merupakan masa rawan pertumbuhan bayi/anak. Varghese & Susmitha (2015) menyebut periode ini dengan nama penyapihan (weaning) yang merupakan proses dimulainya pemberian makanan khusus selain ASI, berbentuk padat atau semi padat secara bertahap jenis, jumlah, frekuensi, maupun tekstur dan konsistensinya sampai seluruh kebutuhan nutrisi anak dipenuhi. Memulai pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada saat yang tepat akan sangat bermanfaat bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang anak.

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.

- KOMPOSISI ASI
 1. Lemak
 2. Mineral
 3. Karbohidrat
 4. Vitamin
 5. Protein
-

Manfaat ASI dalam Meningkatkan Kesehatan Bayi

- Bayi yang diberikan ASI 16,7 kali lebih jarang menderita pneumonia (radang paru).
- Bayi yang diberikan ASI 47% lebih jarang diare/ mencepet dan 23,5% lebih jarang menderita diare yang fatal (menyebabkan kematian).
- Risiko dirawat karena penyakit saluran pernafasan 3 kali lebih jarang daripada bayi yang diberikan susu formula.
- Bayi yang diberikan ASI 6-8 kali lebih jarang menderita kanker (leukemia limfositik neuroblastoma, lymphoma)
- Mengurangi resiko diabetes/ kencing manis, Mengurangi resiko obesitas/ kegemukan di masa mendatang, Terhindar dari kurang gizi, Mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan pembuluh darah, Bayi yang diberikan ASI lebih jarang menderita alergi.

Manfaat ASI Bagi IBU

- Mengurangi pendarahan setelah persalinan
- Mengurangi resiko kanker payudara
- Mengurangi resiko terkena kanker indung telur (ovarium) dan kanker Rahim.
- Mengurangi resiko terkena penyakit diabetes/ kencing manis
- Mengurangi resiko terkena keropos tulang
- Mengurangi resiko terkena rheumatic.
- Metode KB yang paling aman dan 98% merupakan metoda kontrasepsi yang efektif bila ibu menyusui eksklusif selama 6 bulan dan bila ibu belum mendapat datang bulan yang pertama setelah nifas
- Mengurangi resiko kegemukan
- Mempercepat bentuk Rahim kembali ke keadaan sebelum hamil karena isapan bayi menstimulasi kontraksi Rahim
- 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
- 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.

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

Faktor Yang Mempengaruhi Asi Ibu TIDAK KELUAR

Pemberian asupan ASI setelah melahirkan bisa menjadi proses yang tidak mudah bagi seorang ibu, di karenakan ibu pada masa menyusui merupakan masa yang paling sensitife baik dalam kehidupan ibu secara fisik atau emosional.

Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Persaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang di alami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar. Menurut penelitian (Sholihah,atal,2010) menyebutkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga sebanyak 53,3 % sedangkan ibu yang tidak mendapat kandukungan dari suami sebanyak 44,4 %. Hal ini menunjukan bahwa keputusan seorang ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan suami dan keluarga.

Lanjutan

Proses produksi ASI juga di pengaruhi beberapa factor diantaranya adalah factor NUTRISI dan faktor social budaya.

- Keadaan psikologis ibu sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, keadaan ibu yang setelah melahirkan masih mengalami kesulitan untuk menyusui, bahkan beberapa penelitian menemukan bahwa ibu yang merasa pesimistis mengenai jumlah ASI yang dapat di hasilkan-Ya ternyata benar-benar mengalami gangguan produksi ASI.
- Faktor nutrisi ini perlu di perhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI.

Kemudian faktor sosial budaya,terdapat adanya budaya-budaya terdapat dari masyarakat tentang menyusui serta mitos-mitos yang salah dalam menyusui dapat mempengaruhi ibu untuk berhenti menyusui.

Dampak Pemberian MP-ASI Terlalu Dini

A. Risiko pemberian MP-ASI dini ada pula yang berdampak pada jangka panjang atau setelah beberapa lama kemudian seperti Obesitas, Hipertensi, Aterosklerosis, dan alergi 13 makanan. Anak yang tidak diberikan MP-ASI dini menyumbang 5 orang (25.0%) bayi pendek, hal ini berkaitan dengan pemberian susu formula sebanyak 28 orang bayi (46.7%). Ibu yang memberikan bayi dengan kombinasi ASI dan susu formula akan kurang berusaha memberikan ASI-nya kepada bayi. Hal inilah yang menyebabkan kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif.

B. Jangka Panjang

1. Obesitas adalah Kelebihan dalam memberikan makanan adalah risiko utama dari pemberian makanan yang terlalu dini pada bayi. Konsekuensi pada usia- usia selanjutnya adalah terjadi kelebihan berat badan ataupun kebiasaan makan yang tidak sehat.

2. Hipertensi Kandungan natrium dalam ASI yang cukup rendah (± 15 mg/100 ml). Namun, masukan dari diet bayi dapat meningkatkan drastis jika makanan telah di kenalkan. Konsekuensi di kemudian hari akan menyebabkan kebiasaan makan yang memudahkan terjadinya gangguan/hipertensi.

Lanjutan

3. Arterios klerosis Pemberian makanan pada bayi tanpa memperhatikan diet yang mengandung tinggi energi dan kaya akan kolesterol serta lemak jenuh, sebaliknya kandungan lemak tak jenuh yang rendah dapat menyebabkan terjadinya arteries klerosis (penumpukan plak pada pembuluh darah arteri) dan penyakit jantung iskemik.

4. Alergi Makanan Belum matang sistem kekebalan dari usus pada umur yang dini dapat menyebabkan alergi terhadap makanan. Manifestasi alergi secara klinis meliputi gangguan gastro intestinal, dermatologis (Kel.kulit), dangangguan pernapasan, dan sampai terjadi syok anafilaktik.(Cox, 2006)

Pengertian mp-ASI

MP-ASI merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan, dan diberikan secara bertahap sesuai dengan usia serta kemampuan pencernaan bayi guna memenuhi kebutuhan gizi, selain ASI.

Tujuan Dan Manfaat MP-ASI

- pemenuhan kebutuhan Gizi dan tumbuh kembang anak
- Mengembangkan kemampuan bayi untuk menerima bermacam-macam makanan dengan berbagai rasa dan bentuk,
- Mencoba adaptasi terhadap makanan yang mengandung kadar energi tinggi
- Mengembangkan kemampuan bayi untuk mencium, mengunyah, dan menelan makanan.

Jenis-Jenis MP ASI

Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu MP-ASI yang merupakan hasil pengolahan pabrik atau disebut dengan MP-ASI pabrikan (Commercial complementary food) dan MP-ASI yang diolah di rumah tangga atau disebut dengan MP-ASI lokal (home-made baby food). 2 Pemberian MP-ASI hendaknya dibuat dari bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah setempat. Pemberian makanan pendamping ini penting untuk melatih kebiasaan makan yang baik dan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang mulai meningkat pada masa balita, karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi sangat pesat, terutama pertumbuhan otak. Konsumsi energi dan protein sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi.

Setelah umur 6 bulan Bayi mulai mendapatkan makanan pendamping Asi (MP-ASI) seperti:

Jenis-Jenis mp ASI

01

Bubur

02

Nasi Tim

Seperti Beras Merah, Beras Cokelat, dan Hevernut.

03

Buah

Seperti Pisang, Pir, Apel, Alpukat, Jeruk, pepaya dll.

04

Sayuran

Seperti Kentang, Labu, Ubi Jalar, Kacang hijau, Tomat dll.

Kesimpulan

- 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. MPASI merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan, dan diberikan secara bertahap sesuai dengan usia serta kemampuan pencernaan bayi guna memenuhi kebutuhan gizi, selain ASI.
- Jenis-jenis MP-ASI yaitu bubur, buah, nasi tim, sayuran.

Daftar Pustaka

m

All, E. at. (2013). Hubungan Pola Pemberian Mp-Asi Dengan Status Gizi Anak Usia 6-36 Bulan. 1(2), 103–110.

- Amperaningsih, Y., Sari, S. A. and Perdana, A. A. (2018) ‘Pola Pemberian MP- ASI pada Balita Usia 6-24 Bulan’, Jurnal Kesehatan, 9(2), p. 310.
- Avliya Quratul Marjan, A’immatul Fauziyah, and M. Ikhsan Amar, ‘Penyuluhan Makanan Pendamping ASI Pada Ibu Bayi Usia 6—24 Bulan Di Puskesmas Sukmajaya’, MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat, 3.1 (2019), 11–20.
- Baiq Fitria Rahmiati, ‘Upaya Perbaikan Status Gizi Balita Melalui Sosialisasi Menu Mp-Asi Sesuai Usia Balita Di Kecamatan Gunungsari’, JPMB : Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter, 2.2 (2019), 138– 45.
- Falikhah, N. (2014). ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan). Jurnal Ilmu Dakwah, 13(26), 31–46.

Lanjutan

- Fitriani, Y., Firdawati, F., & Lubis, G. (2020). Hubungan Pemberian Jenis Makanan Pendamping ASI dengan Perkembangan Bayi Umur 9-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, 8(4).
 - Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi asi ibu menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. Journal of Health Sciences, 7(1).
 - Gide, A. (1967). 済無No Title No Title No Title. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 5–24
 - Nadiyah N, Briawan D, Martianto D. Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 0—23 Bulan Di Provinsi Bali, Jawa Barat, Dan Nusa Tenggara Timur. Jurnal Gizi danPangan. 2014;9(2):125-132.
 - Prabantini, D. (2010). A to Z makanan pendamping ASI. Penerbit Andi.
-

TERIMAH KASIH