

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh yang terjadi sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh sebagai pemeliharaan jaringan tubuh dan pertumbuhan, sumber energi, serta pengatur proses tubuh (Periade et al., 2018).

Status gizi menjadi unsur pembentuk status kesehatan seseorang yang penting. Status gizi (*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Oleh karena itu, status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi (Candra, 2020).

2. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi

Menurut UNICEF, (1998) dalam Supariasa & Purwaningsih, (2019) faktor-faktor yang memengaruhi status gizi ada dua yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung, diantaranya sebagai berikut.

a Faktor langsung

1) Konsumsi

Asupan seseorang yang tepat dapat mencerminkan status gizi mereka. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, mereka akan mendapatkan nutrisi lebih sedikit dari yang mereka butuhkan. Hal ini menyebabkan penurunan massa otot dari waktu ke waktu dan memperburuk status gizinya. Ketika asupan makanan melebihi

kebutuhan, kelebihan asupan disimpan dalam bentuk jaringan adiposa atau lemak yang dapat mengakibatkan status gizi berlebih.

World Health Organisation (WHO) juga telah merekomendasikan pemberian makanan pada anak dan bayi dengan standar emas makanan bayi diantaranya Inisiasi Menyusui Dini (IMD), memberikan ASI eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang berasal dari makanan keluarga yang diberikan dengan tepat saat bayi berumur 6 bulan dan dianjurkan tetap diberikan ASI (Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo, 2020).

2) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi dan status gizi adalah faktor yang saling memengaruhi. Penyakit infeksi dapat menyebabkan malnutrisi dalam banyak hal, terutama memengaruhi nafsu makan, tetapi juga dapat menyebabkan kehilangan kandungan nutrisi dari makanan karena terganggunya metabolisme makanan melalui diare dan muntah yang dialami. Malnutrisi dan infeksi berjalan beriringan, dan jika berjalan seiring, prognosinya bahkan lebih buruk. Infeksi dapat memperburuk status gizi, dan malnutrisi memperburuk kemampuan anak untuk mengatasi infeksi. Bakteri berbahaya bagi anak baik dengan gizi baik maupun anak gizi buruk dan bahkan dapat menyebabkan kematian.

b Faktor tidak langsung

1) Pola asuh

Pengasuhan adalah praktik rumah tangga yang dicapai melalui pengelolaan penggunaan bahan makanan, perawatan kesehatan, dan sumber daya lain untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak-anak. Pola asuh yang diekspresikan dalam sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lainnya

terhadap anak seperti memberi makan, menjaga kebersihan, memberi kasih sayang, dan yang lainnya.

Selain itu, permasalahan kekurangan gizi pada bayi terutama pada energi dan protein sering disebabkan oleh faktor penyapihan yang dilakukan oleh ibu bayi yang terlalu dini. Masa penyapihan menjadi masa yang kritis karena pada masa ini terjadi perpindahan dari ASI menuju makanan keluarga dewasa. Masa kritis yang terjadi pada saat usia penyapihan menjadi sering terjadinya gangguan gizi pada bayi karena seringkali ibu yang menyapih dengan cepat karena banyaknya pekerjaan di rumah dan menganggap bayi telah tidak memerlukan ASI lagi. Kurang baiknya perilaku dalam memberikan pengasuhan kepada balita dapat menyebabkan dampak yang kurang baik juga terhadap pertumbuhan dan perkembangannya (Masyudi et al., 2019).

2) Tingkat pendapatan keluarga

Bahan makanan yang dibeli sangat ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga. Pendapatan merupakan faktor penting yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan, serta berkaitan erat dengan status gizi.

3) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan sikap atau praktik dalam pengolahan makanan. Status gizi memegang peranan penting dalam kesehatan setiap orang. Pengetahuan juga memainkan peran penting di dalam status gizi.

4) Lingkungan

Lingkungan yang bersih dan sehat memastikan kualitas makanan, ruang hidup yang sehat dan melindungi orang yang tinggal didalamnya dari penyakit menular. Makan makanan yang sehat, seimbang dan bergizi sangat penting untuk

mencegah infeksi. Apalagi konsumsi makanan harus disesuaikan dengan jumlah dan kebutuhan kita masing-masing.

3. Cara penilaian status gizi menurut TB/U

Kekurangan gizi dapat dinilai tergantung sesuai jenisnya melalui beberapa metode pengukuran. Hasil penilaian status gizi dapat menjelaskan berbagai tingkat malnutrisi, misalnya status gizi terkait kesehatan, atau status gizi terkait penyakit tertentu. Dari sekian banyak metode penelitian, yang paling banyak digunakan adalah antropometri. Antropometri berasal dari kata “anthro” yang berarti “manusia” dan “metri” yang berarti “ukuran”. Antropometri adalah pengukuran tubuh manusia atau bagian-bagian tubuh manusia. Ketika antropometri digunakan untuk menilai status gizi, tinggi badan digunakan sebagai metode untuk menentukan status gizi. Salah satu pengukuran antropometri untuk mengukur pertumbuhan seseorang yaitu menghitung tinggi badan menurut umur (TB/U) (Candra, 2020)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak yang mengacu pada *WHO Child Growth Standards* untuk anak usia 0-5 tahun memperlihatkan pertumbuhan anak tercapai ketika kondisi tertentu terpenuhi, diberi nutrisi, kesehatan dan pendidikan yang tepat, serta pola asuh yang benar dapat menjadikan anak-anak di semua negara tumbuh dengan tinggi yang sama (Kesehatan RI, 2020)

Indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dapat menggambarkan pertumbuhan tinggi badan anak menurut umurnya. Indeks ini dapat menentukan anak-anak yang tergolong pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*)

yang dapat disebabkan oleh gizi kurang dalam jangka waktu yang lama atau anak sering mengalami sakit.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 status gizi berdasarkan panjang badan atau tinggi badan menurut umur (TB/U) anak usia 24-60 bulan dikategorikan sebagai berikut.

- a. Sangat pendek (*severely stunted*) : < -3 SD.
- b. Pendek (*stunted*) : -3 SD s.d. < -2 SD.
- c. Normal : -2 SD s.d. $+3$ SD.
- d. Tinggi : $> +3$ SD.

B. Air Susu Ibu (ASI)

1. Pengertian ASI

Menurut Mufdlilah, dkk, (2018) dalam Anita sampe, rindani toban, (2020) Air Susu Ibu (ASI) merupakan air susu yang dihasilkan oleh ibu diberikan kepada bayi dengan kandungan zat gizi yang disesuaikan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Air susu ibu (ASI) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu untuk dikonsumsi oleh bayi dan menjadi sumber nutrisi utama sebelum bayi dapat mencerna makanan padat. ASI dapat memenuhi semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual bayi. ASI mengandung lebih dari 200 nutrisi, hormon pendukung pertumbuhan, elemen imun, dan banyak nutrisi lain dengan sifat anti alergi dan anti inflamasi (Falikhah, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi tepat yang diberikan kepada bayi dengan usia 0-24 bulan dengan cakupan pemberian ASI eksklusif usia 0-6 bulan (Janosik, 2020).

2. ASI eksklusif

Menurut Waryantini & Muliawati, (2019) ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja selama jangka waktu 6 bulan tanpa diberikan tambahan cairan atau makanan padat lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, pisang, pepaya, bubur, susu, biskuit, maupun nasi tim yang dianjurkan.

Berikut ini terdapat 3 faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif,

a. Faktor pemudah (*Predisposing factors*)

Pada faktor pemudah hal-hal yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif diantaranya ibu berpendidikan tinggi yang akan lebih mudah menerima suatu ide baru, pengetahuan, dan nilai-nilai atau adat budaya.

b. Faktor pendukung (*Enabling factors*)

Faktor pendukung seperti pendapatan keluarga yang akan menjadikan keluarga memiliki cukup pangan untuk memungkinkan ibu untuk memberi ASI eksklusif lebih tinggi, ketersediaan waktu seorang ibu untuk memberikan ASI, dan kondisi kesehatan ibu yang baik.

c. Faktor pendorong (*Reinforcing factors*)

Dukungan keluarga termasuk suami, orang tua, dan kerabat lainnya merupakan faktor pendukung yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Dukungan dari tenaga kesehatan profesional juga dapat membantu keberhasilan ibu menyusui.

3. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Menurut Setyowati, (2018) Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses memberikan bayi kesempatan naluriah langsung untuk menyusui dalam satu jam pertama setelah lahir dengan kulit bayi bersentuhan secara langsung dengan kulit

ibu. Satu jam pertama setelah bayi lahir merupakan kesempatan untuk melatih bayi menemukan sendiri puting susu ibunya. Inisiasi Menyusui Dini (IMD) akan membantu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan dapat memenuhi kebutuhan bayi hingga berusia 2 tahun. IMD akan menciptakan dampak psikologis yang baik pada ibu, hubungan antara bayi dan ibu akan menjadi lebih erat dengan adanya sentuhan fisik tersebut. Selain sentuhan fisik, IMD juga dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan percaya diri ibu untuk merawat bayinya. Bayi memiliki kemampuan bawaan untuk menyusui sendiri selama diberi kesempatan untuk melakukan kontak kulit dengan ibunya atau *skin to skin contact*. Inisiasi Menyusui Dini menjadi salah satu dari 10 langkah keberhasilan menyusui yang dianjurkan oleh WHO menurut Mekokesra, (2008) dalam Ramadhan Rewo, (2020) . Menurut Roesli, (2008) dalam Ramadhan Rewo, (2020) terdapat 5 tahapan dalam IMD yaitu setelah bayi diletakkan diantara payudara ibu dalam 30 menit pertama, bayi akan menyesuaikan dengan lingkungan seperti sesekali melihat ibunya. Tahapan kedua yakni bayi akan mengeluarkan suara dan melakukan gerakan menghisap dengan memasukkan tangan ke dalam mulut selama sekitar 10 menit. Tahapan berikutnya bayi mengeluarkan air liur. Tahap keempat bayi akan menekan-nekan perut ibu untuk bergerak ke arah payudara (*breast crawl*). Tahapan terakhir bayi menjilati kulit ibu, memegang puting susu dengan tangan, menemukan puting, dan menghisapnya.

Inisiasi Menyusui Dini memiliki fungsi yang positif bagi bayi maupun ibu. Fungsi IMD bagi bayi dapat menghangatkan saat menyusui sehingga menurunkan risiko hipotermia yang berisiko menyebabkan kematian, mendapatkan kolostrum yang berfungsi untuk kekebalan tubuh bayi, menjadikan bayi belajar

beradaptasi dengan lingkungannya, bayi memperoleh ASI yang tidak mengganggu pertumbuhan dan fungsi usus. Fungsi IMD pada ibu sebagai rangsangan yang memerintahkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin yang merangsang produksi ASI pada ibu, berfungsi mengurangi morbiditas dan mortalitas karena dengan melakukan IMD dapat meminimalisir perdarahan pasca melahirkan (*postpartum*) dari adanya rangsangan kontraksi uterus, serta dari adanya sentuhan antara ibu dan bayi merangsang sensorik yang kemudian memerintahkan otak untuk memproduksi hormon oksitosin dan prolaktin yang memicu produksi ASI (Kaban, 2018)

Adapun faktor yang memengaruhi ibu balita tidak melaksanakan IMD diantaranya kurang peduli dengan pentingnya melakukan IMD, tenaga kesehatan yang kurang dalam memberikan konseling kepada ibu tentang praktik IMD, adanya mitos alam keluarga bahwa ibu membutuhkan waktu yang banyak setelah melahirkan dan menyusui sulit untuk dilakukan, adanya mitos di masyarakat yang tidak mengizinkan ibu untuk memberikan ASI jika belum dibersihkan (Qurrota A'yun et al., 2021)

4. Usia penyapihan

Selama penyapihan, menyusui dihentikan secara bertahap atau sekaligus. Proses penghentian menyusui dapat dipicu dengan berbagai cara oleh anak atau penghentian menyusui oleh ibu menurut Warnani, (2018). Menurut standar WHO masa menyapih yang tepat yaitu ketika seorang anak sudah menginjak usia ≥ 24 bulan. Penyapihan dapat dilakukan pada waktu makan bayi dengan cara memberikan makanan bayi terlebih dahulu baru dilanjutkan dengan susu formula agar bayi makan saat lapar dan minum saat haus. Banyaknya informasi yang

tersedia memungkinkan para ibu untuk menyelesaikan proses penyapihan lebih cepat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pekerjaan rumah sehingga ibu lebih memilih untuk memberikan makanan tambahan kepada anaknya untuk mempermudah kegiatan rumah tangga agar anak tidak salah pilih saat ibu mengerjakan pekerjaan rumah. Beragamnya informasi yang sangat intensif tentang makanan pendamping ASI di media sangat gencar untuk mempercepat tumbuh kembang anak, menggugah keinginan para ibu untuk memberikan makanan dan ASI kepada bayi sebelum waktunya. Sehingga sang ibu melakukan penyapihan pada anaknya sebelum waktunya.

Bekerja menjadi alasan seorang ibu untuk menyapih anaknya lebih awal. Strategi untuk membuat keputusan menyapih antara lain menyapih secara perlahan, menghindari menyapih saat menyusui, mengganti barang lain seperti empeng, menghindari menyapih secara tiba-tiba, mengenali kemampuan anak selama proses penyapihan, dan memastikan perhatian khusus yang diberikan kepada anak setiap saat. Dapat disimpulkan bahwa jika proses penyapihan dilakukan dengan benar maka anak akan tumbuh menjadi anak yang cerdas, sehat dan berperilaku baik sebagaimana ibu melatih anak melalui siklus pemberian makan dan penyapihan dengan perhatian penuh dari orang tua dan keluarga menurut Uci, (2013) dalam Masruro, (2021).

5. Kandungan gizi dalam ASI

ASI memiliki nutrisi yang tepat untuk bayi dengan kandungan didalamnya yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi hingga usia 6 bulan. Pada usia tersebut bayi hanya dapat mengolah atau mencerna gizi yang terkandung dalam ASI.

Menurut Janosik, (2020) kandungan gizi yang terdapat dalam ASI antara lain seperti pada halaman berikutnya.

a. Air

ASI sebagian besar terdiri dari 88,1% air dan sisanya terdiri dari zat lain yang dibutuhkan oleh bayi.

b. Protein

Protein adalah zat yang dapat berperan sebagai zat pembangun yang dapat mengganti sel yang mengalami kerusakan, memberikan peningkatan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan memberikan energi bagi tubuh. Air Susu Ibu mengandung 0,9 gram protein dalam 100 ml ASI, termasuk protein utama seperti kasein, alfa-laktalbumin, dan laktoferin. Selain ketiga kandungan tersebut, dalam ASI juga mengandung protein yang disebut dengan asam amino yaitu sistin dan aurin. Sistin memiliki peran penting dalam pertumbuhan sel dan taurin berperan penting dalam pertumbuhan otak bayi.

c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi untuk tubuh bayi dan ditemukan dalam ASI. Dalam 100 ml ASI mengandung 7 gram karbohidrat. Jenis karbohidrat yang terdapat dalam ASI adalah oligosakarida dan laktosa yang mudah dicerna oleh tubuh bayi. Laktosa dalam ASI memiliki fungsi dalam menyerap kalsium dan merangsang pertumbuhan mikroorganisme yang disebut dengan *lactobacillus bifidus*.

d. Lemak dan DHA/ARA

ASI mengandung 3,5 gram lemak dalam 100 ml ASI yang merupakan lemak berkualitas baik yang dapat menunjang pertumbuhan bayi. Pada ASI

mengandung lemak esensial, asam linoleat (omega 6), dan asam linolenat (omega 3). Kandungan lemak yang memiliki peran penting dalam perkembangan syaraf dan penglihatan bayi yaitu DHA (*docosahexaenoic acid*) dan ARA (*arachidonic acid*).

e. Vitamin

Vitamin adalah zat yang memiliki fungsi untuk mengatur fungsi tubuh dan mendukung perkembangan sel. Vitamin yang ditemukan dalam ASI diantaranya vitamin D, E dan K. Vitamin E ditemukan dalam kolostrum yang merupakan cairan kekuningan saat ASI pertama keluar, dan vitamin K berfungsi dalam membantu proses pembentukan sel darah yang dapat membekukan apabila terjadi perdarahan.

f. Garam dan mineral

Garam alami yang terdapat pada ASI diantaranya kalsium, kalium, dan natrium yang diperoleh dari asam klorida dan fosfat. Kadar zat yang paling banyak yaitu kalium, sedangkan kadar Cu, Fe, dan Mn yang berguna dalam bahan pembuat darah relatif lebih sedikit, serta kadar Ca dan P yang menjadi bahan pembentuk tulang kadarnya cukup.

g. Enzim

Enzim dalam ASI dapat mendukung proses kimia yang terjadi dalam tubuh. Pada ASI mengandung 20 enzim aktif bersama dengan *lysosome*. ASI memiliki sifat antimikroba atau mencegah infeksi serta membantu pencernaan.

h. Faktor pertumbuhan

ASI tentunya mengandung zat-zat yang mendukung tumbuh kembang bayi, yaitu zat-zat yang mendukung pematangan usus yang dibutuhkan bayi sejak lahir, serta membantu bayi mencerna dan menyerap zat-zat yang dibutuhkannya. Kehadiran zat ini tentu mendukung perkembangan saraf dan visual.

- i. Faktor anti parasit, anti-alergi, antivirus, dan antibodi

Immunoglobulin menjadi zat pelindung tubuh terpenting yang terkandung dalam ASI. Oleh karena itu, ASI dapat dikatakan dapat melindungi tubuh dari berbagai jenis penyakit.

6. Klasifikasi ASI

Menurut Mufdlilah, Subijanto, Endang, (2018) ASI dapat dibedakan menjadi tiga jenis dan tiga tahap yang berbeda diantaranya kolostrum, ASI masa transisi, dan ASI matur.

a. Kolostrum

Kolostrum dengan warna kekuningan dan kental keluar pada hari ke-1 hingga hari ke-3 pada kelahiran bayi. Kolostrum mengandung lebih banyak zat gizi dan antibodi yang lebih tinggi daripada ASI matur. Kandungan gizi yang terdapat pada kolostrum diantaranya protein 8,5%, lemak 2,5%, karbohidrat 3,5%, garam dan mineral 0,4%, serta air 85,1%.

Meskipun kolostrum memiliki banyak manfaat, namun ternyata masih banyak ibu yang belum mengetahui manfaat dari kolostrum. Mitos yang beredar di masyarakat mengenai kolostrum mengandung zat berbahaya dan tidak diinginkan yang harus dibuang menjadikan kolostrum harus dibuang dan menjadi faktor ketidaktahuan ibu dari manfaat kolostrum yang sebenarnya. Karena tingkat pendidikan ibu yang rendah dan kurangnya pengetahuan tentang kolostrum, ASI dianggap basi dan menyebabkan sakit perut pada bayi sehingga kolostrum tidak diberikan. (Khuswatun et al., 2019).

b. ASI masa transisi

Air Susu Ibu yang keluar dari hari ke-4 hingga hari ke-10 dari kelahiran bayi disebut dengan ASI masa transisi. Selain itu, kandungan proteinnya semakin berkurang, tetapi kandungan lemak dan karbohidratnya meningkat, sehingga volumenya meningkat.

c. ASI matur

ASI matur keluar dari hari ke-10 hingga seterusnya. Kandungan karbohidratnya relatif stabil, dengan komponen laktosa dalam karbohidrat sebagai komponen utama ASI dan berfungsi sebagai sumber energi bagi otak bayi.

7. Kebutuhan ASI

Tidak jarang para ibu mengatakan bahwa ASI tidak keluar pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan. Meski ASI yang keluar pada hari itu sedikit dibandingkan ukuran biasanya, namun jumlah kolostrum di payudara mendekati kapasitas lambung bayi pada hari pertama atau kedua kehidupannya (Khosidah, 2018).



(Mufdlilah, Subijanto, Endang, 2018)

Gambar 1 Ukuran Lambung Bayi Sesuai Umur

Berikut ini merupakan takaran ASI perah pada bayi sehat yang terdapat pada tabel 1.

Tabel 1
Takaran ASI Perah pada Bayi Sehat Umur 0-6 Bulan

Umur	Kebutuhan dalam ml	Pemberian
1 hari	5-7 ml	Setiap 2 jam sekali
3 hari	22-27 ml	8-12 kali dalam sehari
1 minggu	45-60 ml	8-12 kali dalam sehari
1 bulan	80-150 ml	8-12 kali dalam sehari 1,5-2 jam sekali pada siang, 3 jam sekali pada malam hari
6 bulan	720 ml/hari	720 ml/hari ditambah ASI perah
7 bulan	875 ml/hari	93% dari asupan gizi/hari + MPASI
1 tahun	550 ml/hari	550 ml/hari + MPASI

(Mufdlilah, Subijanto, Endang, 2018)

8. Manfaat pemberian ASI

Menurut Mufdlilah, Subijanto, Endang, (2018) manfaat ASI bagi bayi diantaranya sebagai pemenuhan zat gizi yang lengkap, sebagai antibodi tubuh bayi, mudah dicerna dan diserap oleh bayi, memiliki perlindungan dari penyakit infeksi, meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti dengan perkembangan sosial yang baik, perlindungan anti alergi yang didalamnya mengandung antibodi, memberikan rangsang intelegensi dan saraf, meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal. Pada ASI terdapat komposisi air, lemak, karbohidrat, kalori, protein, dan vitamin. Pemberian ASI pada bayi memberikan manfaat baik kepada bayi maupun ibu yang menyusui. Ibu akan mendapatkan keuntungan yang tidak didapatkan jika tidak memberikan ASI. Hal

yang sama juga terjadi jika bayi mendapatkan ASI. Tidak hanya bagi ibu dan bayi, pemberian ASI juga dapat memberikan manfaat bagi keluarga.

a. Manfaat ASI bagi ibu

Beberapa manfaat jika seorang ibu memberikan ASI kepada bayi antara lain sebagai berikut.

1) Ungkapan kasih sayang

Tentunya para ibu menyusui senantiasa menyentuh dan melakukan kontak fisik dengan bayinya, sering memandangnya, berbicara dengannya, dan mengamati perkembangannya. Kasih sayang seorang ibu semakin kuat ketika hubungan antara ibu dan anak dekat.

2) Mencegah kanker

Hormon oksitosin dan prolaktin akan terus dikeluarkan saat ibu menyusui. Hormon ini dapat menghambat produksi hormon estrogen. Hormon estrogen adalah hormon yang dapat memicu pertumbuhan sel kanker.

3) Mencegah kegemukan

Lemak dan energi yang disimpan selama kehamilan dapat habis oleh produksi ASI. Menyusui secara teratur juga mengurangi obesitas ibu dengan mengurangi cadangan energi.

4) Mencegah perdarahan setelah melahirkan

Perdarahan dapat dicegah setelah melahirkan dikarenakan zat oksitosin akan dikeluarkan ketika ibu menyusui. Zat oksitosin dapat membantu meningkatkan terjadinya kontraksi uterus. Jika kontraksi uterus terjadi maka dapat menyebabkan pembuluh darah yang awalnya terbuka karena proses melahirkan dapat menutup sehingga tidak terjadi perdarahan.

5) Alat kontrasepsi

Ibu menyusui tidak menghasilkan hormon estrogen sehingga dapat menunda kesuburan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa ibu dapat menunda kehamilan dengan menyusui.

6) Aspek kesehatan lainnya

Pada ibu menyusui, periode menstruasi dapat tertunda dan perdarahan berkurang setelah melahirkan. Ini membantu mencegah anemia pada ibu menyusui dan kekurangan zat besi. Menyusui juga dapat membantu mencegah terjadinya osteoporosis.

b. Manfaat ASI bagi bayi

Kandungan ASI yang sangat kompleks tentunya memberikan manfaat bagi bayi yang diberikan ASI. Berikut ini beberapa manfaat yang didapatkan oleh bayi yang mendapatkan ASI.

1) Nutrisi seimbang

ASI memiliki beragam bahan atau kandungan di dalamnya. Bahan atau kandungan yang beragam sesuai dengan kebutuhan bayi dan hal ini juga dapat mencegah bayi agar tidak terjadi obesitas.

2) Mencegah infeksi

ASI mengandung zat antibiotik dan imunologi, sehingga bayi ASI dapat terhindar dari virus dan infeksi yang dapat menyebabkan infeksi seperti diare dan alergi.

3) Kecerdasan lebih tinggi

ASI mengandung zat-zat yang mendukung perkembangan otak dan saraf, sehingga meningkatkan kecerdasan anak dibandingkan dengan anak yang tidak diberi ASI.

4) Perkembangan psikomotorik optimal

ASI dapat membantu tumbuh kembang bayi dengan baik karena mengandung zat kompleks yang dibutuhkan.

5) Efek psikologis yang optimal

Bayi akan semakin kuat, tidak rewel, dan tenang karena adanya sentuhan dan komunikasi yang sering terjadi saat ibu menyusui bayi.

c. Manfaat ASI bagi keluarga

Menyusui membawa manfaat ekonomi dan psikologis bagi keluarga. Dari sudut pandang ekonomi, menyusui dapat mengurangi pengeluaran rumah tangga karena tidak ada susu formula yang dibeli, dan bayi yang disusui memiliki kekebalan yang lebih baik, mengurangi biaya perawatan bayi. Menyusui dapat memberikan dampak psikologis terhadap keharmonisan keluarga, karena dapat mempererat ikatan dan dukungan keluarga serta meningkatkan keharmonisan keluarga. Manajemen waktu keluarga dapat meningkat dalam keluarga dengan ibu menyusui.