



Agustus, Bulan ASI Sedunia

JOGJA - Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan menyarankan agar setiap bayi baru lahir harus sudah memulai menyusu pada ibunya pada satu jam pertama kehidupan. Setelah itu dilanjutkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja secara eksklusif selama enam bulan. Pemberian makanan tambahan dilakukan pada saat bayi memasuki usia tujuh bulan dengan ASI sebagai komponen utama yang diberikan hingga usia dua tahun.

Pemberian ASI memberikan kekebalan alami bagi bayi, dapat mencegah penyakit diabetes, kegemukan, dan asma. Sedangkan bagi ibu, pemberian ASI saat Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat memperkuat kontrak si otot Rahim sehingga mempercepat penghentian perdarahan setelah proses bersalin. Menyusui bagi ibu juga akan



DINAS KESEHATAN
KOTA YOGYAKARTA

mempererat kontak batin dengan bayi, mencegah terjadinya kanker payu dara dan kanker indung telur (ovarium).

ASI merupakan sumber utama makanan bayi, mencegah bayi terkena infeksi dan alergi. Kandungan protein pada ASI lebih mudah dicerna oleh bayi dibandingkan susu sapi atau susu formula. Kandungan zat besi dan kalsiumnya pun lebih mudah diserap usus, sehingga pertumbuhan tulang dan sel darah merah pada bayi lebih baik.

ASI lebih mudah dicerna bayi

karena 60-80 persen proteinnya adalah *whey* yang berperan sebagai agen anti infeksi. Sedang pada susu formula terbanyak adalah protein *casein*. Lemak pada ASI merupakan asam lemak rantai panjang yang akan membantu perkembangan otak, membantu penyerapan vitamin larut lemak, dan sumber tenaga yang utama pada bayi.

Karbohidrat pada ASI 40 persennya adalah Laktosa yang berperan sebagai sumber tenaga dan sebagai anti bakteri yang merugikan kesehatan lambung, membantu penyerapan kalsium, fosfor, dan besi serta membantu pertumbuhan bakteri yang bermanfaat pada lambung. Pada ASI juga ditemukan sel-sel darah putih, zat kekebalan, enzim, dan hormon yang cocok bagi bayi dan tidak dapat ditemukan pada susu formula. (*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 26 November 2024
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005