

# **IBU, BAYI, DAN BALITA SEHAT \***

**Das Salirawati, M.Si \*\***

## **PENDAHULUAN**

Ibu adalah sosok yang hebat di mata anak (khususnya) dan di mata dunia. Mengapa demikian ? Karena dari seorang ibulah muncul atau dilahirkan seorang anak. Betapa hebat dan kagumnya kita terhadap ibu yang melahirkan kita di dunia ini. Ibu memelihara kita dari kecil sampai dewasa dengan kasih sayang yang tak terhingga besarnya, bahkan untuk membalasnya-pun rasanya kita tidak akan pernah bisa.

Semasa kecil kita selalu ditimang-timang setiap kali mau tidur, setiap kali menangis, tanpa mengenal lelah. Namun demikian, ketika besar terkadang kita merantau jauh dari orangtua (ibu), sehingga sepertinya kita meninggalkannya begitu saja. Coba diingat, semasa kecil semua yang kita butuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan sebisa mungkin ibu memenuhinya, bahkan kalau perlu nyawapun diberikan untuk anaknya. Terlebih di saat kita sakit, dengan penuh kesabaran & kelembutan ibu merawat kita.

Ibu mengandung dan kemudian melahirkan kita, tentunya sangat menginginkan bayi lahir dengan selamat dan sehat. Demikian pula harapannya ibu cepat pulih kesehatannya agar dapat merawat dan memelihara kita hingga akhirnya kita bisa mandiri. Di dunia ini tak seorangpun ibu menginginkan bayinya lahir cacat / tidak normal, dan terkena suatu penyakit, baik penyakit bawaan maupun penyakit yang timbul ketika dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu penting bagi kita untuk mengetahui bagaimana cara dan pola hidup seorang ibu agar ketika mengandung (hamil) badan tetap sehat, sehingga dapat melahirkan bayi yang sehat pula. Selanjutnya dapat menjaga dan mengawasi pertumbuhan anak ketika masa balita. Pada kesempatan kali ini kita akan membahas satu-persatu tentang bagaimanakah ibu, bayi, dan balita yang sehat itu ? Apa saja yang harus diperhatikan agar ibu, bayi, dan balita tetap sehat ?

## **KONSEP DASAR GIZI SEIMBANG**

Gizi berasal dari bahasa Arab “Al-Gizzai” yang artinya makanan dan manfaatnya bagi kesehatan. Al-Gizzai juga diartikan sebagai sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal (DepKes RI, 1995 : 3).

---

<sup>\*)</sup> Makalah ini disampaikan dalam rangka KKN di Dusun Gunung Saren Lor, Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, pada tanggal 25 Juli 2004.

<sup>\*\*)</sup> Staf Pengajar pada Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA UNY

Pemberian makanan yang sebaik-baiknya harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktivitas, dan kondisi lain, seperti sakit, hamil, dan menyusui. Hal ini berarti pengertian makan yang bergizi adalah makan yang sesuai dengan tujuan makanan tersebut dikonsumsi. Sebagai contoh, balita lebih banyak memerlukan makanan yang mengandung protein karena mereka dalam masa pertumbuhan dan perkembangan mental dan fisik, sedangkan bagi orang dewasa yang bidang kerjanya memerlukan tenaga fisik yang berat maka harus lebih banyak makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber energi.

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan juga tidak kekurangan. Di samping itu manusia juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh.

Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan tertentu. Sebagai contoh, ada beberapa makanan mengandung karbohidra yang tinggi tetapi kurang vitamin dan mineral, sedangkan beberapa makanan lainnya kaya vitamin C tetapi miskin vitamin A.

Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang.

Jadi, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan. Hal ini berarti ada saling ketergantungan antar zat gizi. Sebagai contoh, penyerapan yang optimum dari masukan vitamin A memerlukan kehadiran lemak sebagai zat pelarut dan pengangkut vitamin A ke seluruh bagian tubuh. Selain itu apabila cadangan Mangan (Mn) dalam tubuh kurang, maka vitamin A juga tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh secara optimal. Contoh lainnya, diperlukan vitamin C yang cukup dalam makanan untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Fe).

Pada masa lampau susu seringkali mendapat pujian karena bernilai gizi tinggi, sedangkan makanan lain dinilai rendah karena kurang bergizi. Sesuai konsep keterikatan antar gizi, sudah saatnya penilaian kualitas makanan yang didasarkan pada pengagungan terhadap kandungan zat gizi mulai ditinggalkan. Kini saatnya memasyarakatkan adanya ketergantungan antara zat gizi atau antar berbagai jenis makanan. Setiap jenis makanan memiliki peranan masing-masing dalam menyeimbangkan masukan zat gizi sehari-hari.

## **BERBAGAI ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN TUBUH**

### **1. KARBOHIDRAT**

Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolahraga, berekreasi, kegiatan sosial, dan kegiatan lainnya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak. Kecukupan masukan energi bagi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal.

Karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh. Ada dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan sederhana. Proses pencernaan dan penyerapan karbohidrat kompleks (beras, jagung, gandum, umbi-umbian) di dalam tubuh berlangsung lebih lama daripada karbohidrat sederhana. Dengan demikian orang yang mengonsumsi karbohidrat kompleks tidak cepat merasa lapar, sedangkan untuk karbohidrat sederhana (gula) langsung diserap dan digunakan tubuh sebagai energi, sehingga cepat menimbulkan rasa lapar.

Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3 – 4 sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan menyebabkan konsumsi energi yang berlebih dan disimpan dalam jaringan tubuh. Jika hal ini berlangsung lama maka akan mengakibatkan kegemukan. Demikian pula jika energi yang diperoleh dari makanan sumber karbohidrat kompleks melebihi 60%, maka kebutuhan protein, vitamin dan mineral sulit dipenuhi. Sebagai contoh, orang yang sudah telanjur kenyang makan ubi rebus, tak berusaha lagi mengonsumsi lauk pauk, sayur, dan buah.

Bagi ibu yang sedang hamil jumlah kebutuhan karbohidratnya tentu berbeda dengan ibu yang tidak hamil. Hal ini karena ibu yang hamil perlu memberi asupan gizi bagi janin yang dikandungnya, di samping untuk aktivitas ibu itu sendiri. Menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi), ibu yang hamil diharapkan mengonsumsi nasi / penggantinya 4 – 5 1/2 piring sehari. Ibu hamil merupakan kondisi khusus dimana dalam tubuhnya terjadi peningkatan metabolisme, dan kebutuhan makanan meningkat untuk kebutuhan diri sendiri, janin yang dikandung, dan persiapan produksi ASI.

### **2. PROTEIN**

Protein merupakan jenis zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menggantikan sel-sel yang rusak dan juga untuk pertumbuhan. Pemenuhan kebutuhan protein ini dapat dipenuhi dari makanan seperti tahu, tempe, telur, ikan, dan lain-lain. Bagi ibu yang sedang hamil sangat memerlukan protein yang tinggi agar janinnya tumbuh dengan sehat dan normal. Oleh karena itu jumlah AKGnya cukup berbeda jauh dengan ketika ia tidak hamil,

yaitu 4 – 5 potong sumber protein sehari, sedangkan kebutuhan biasa hanya 3 – 4 potong sehari.

Bagi Batita dan Balita, kebutuhan akan protein jauh diperlukan daripada jenis zat gizi lainnya. Hal ini karena mereka berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat memerlukan protein, baik untuk pertumbuhan sel-sel tubuhnya maupun perkembangan sel-sel otaknya yang berpengaruh pada tingkat kecerdasan anak di kemudian hari. Selain tempe dan tahu, mereka juga perlu diberi jenis-jenis protein lainnya, seperti ikan, telur, daging, dan lain-lain. Pada umumnya anak-anak sangat mudah merasa bosan dengan jenis makanan yang sama, oleh karena itu perlu variasi sumber protein dalam sajian makannya setiap hari agar selera makannya selalu muncul.

### **3. LEMAK**

Konsumsi lemak dan minyak paling sedikit 10% dari kebutuhan energi. Seyogyanya menggunakan lemak dan minyak nabati, karena lebih mudah dicerna oleh tubuh. Potensi lemak dan minyak sebagai sumber energi terhitung lebih tinggi daripada karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 kkal, sedangkan karbohidrat dan protein hanya 4 kkal. Selain berpotensi tinggi kalori, lemak juga relatif lama berada dalam sistem pencernaan, sehingga menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain, akibatnya kebutuhan zat gizi lainnya tidak terpenuhi. Dianjurkan konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi.

Kebiasaan mengonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Namun membiasakan makan ikan dapat mengurangi resiko menderita penyakit jantung koroner, karena lemak ikan mengandung asam lemak omega 3 yang berperan mencegah terjadinya penyumbatan lemak pada dinding pembuluh darah. Komposisi lemak yang dianjurkan adalah 2 bagian lemak nabati dan 1 bagian lemak hewani.

Bagi ibu yang sedang hamil, sangat bijaksana bila tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, karena selain gerak fisik ibu hamil tidak terlalu aktif, janin yang dikandungnya tidak banyak memerlukan lemak untuk pertumbuhannya. Konsumsi lemak yang berlebih pada ibu hamil justru dapat memicu kegemukan yang menyebabkan ruang gerak janin menjadi sempit, terlebih bagi ibu hamil yang postur tubuhnya pendek.

Bagi Batita dan Balita, konsumsi lemak juga tidak perlu terlalu banyak, karena gerak fisik mereka tidak terlalu memerlukan banyak energi. Konsumsi yang terlalu

berlebihan ketika usia 3 – 5 tahun atau sampai 10 tahun akan berakibat kegemukan (*obesitas*) yang terkadang sulit dikendalikan, apalagi anak seusia itu belum dapat diterapkan program *diet*. Kebiasaan makan yang terlalu banyak menyebabkan metabolisme dalam tubuh terkonsumsi untuk selalu diberi dalam jumlah yang sama bahkan berlebih, dan ini sangat menyiksa diri si anak ketika mereka diminta untuk mengurangi porsi makannya. Oleh karena itu pola makan yang benar dan variasi antar jenis makanan memang harus diberikan secara dini terhadap mereka.

#### **4. GARAM BERYODIUM**

Garam beryodium adalah garam yang diperkaya dengan  $\text{KIO}_3$  sebanyak 30 – 80 ppm. Sesuai Kepres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kekurangan unsur yodium dapat mengganggu pertumbuhan dan menurunkan tingkat kecerdasan seseorang (DepKes RI, 1995 : 15). Mengingat dalam garam beryodium juga terdapat unsur natrium, maka konsumsi garam beryodium pun harus dibatasi. Kelebihan konsumsi natrium dapat memicu timbulnya penyakit tekanan darah tinggi. Penyakit ini beresiko terjadinya stroke, yaitu pecahnya pembuluh darah otak. Untuk menghindari pengaruh sampingan dari konsumsi garam beryodium yang berlebihan, maka dianjurkan untuk mengkonsumsi tidak lebih dari 6 gram atau 2 ½ gram tiap 1.000 kilokalori atau 1 sendok teh setiap hari.

Garam beryodium mengandung 0,0025% berat  $\text{KIO}_3$ , artinya dalam 100 gram total berat garam terkandung 2,5 mg  $\text{KIO}_3$ . Dengan demikian bila seorang ibu rumah tangga dalam sehari memasak satu panci sup sebanyak 2 liter dan menggunakan 2 sendok garam beryodium (misalkan 20 gram), dan kemudian setiap anggota keluarga melahap 2 mangkok sup tersebut (misal 100 mL), maka berat total garam  $\text{KIO}_3$  yang dikonsumsi (dengan asumsi tidak makan garam melalui makanan lain) adalah :

$$0,0025\% \times 20 \text{ gram} \times 100 \text{ mL} / 2000 \text{ mL} = 0,000025 \text{ gram atau } 2,5 \text{ mikrogram}$$

Kenyataan menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk di Indonesia khususnya salah dalam mengkonsumsi garam beryodium. Pada umumnya ibu-ibu mencampurkan garam beryodium ketika memproses makanan (memasak). Cara demikian kemungkinan besar berakibat yodium yang jumlahnya sangat kecil ini akan lenyap sebagai gas selama memasak, karena  $\text{KIO}_3$  tereduksi lebih cepat akibat panas. Percobaan sederhana untuk membuktikan lenyapnya yodium adalah dengan mencampurkan garam beryodium dan antioksidan (bisa berupa tumbukan cabe atau bawang) dan asam cuka yang kemudian direbus. Yodium yang lepas bisa diamati dari larutan kanji yang ditaburkan di

atasnya yang berubah menjadi biru sebagai tanda bahwa kanji mengikat yodium yang terlepas (Zeily Nurachman dan Sarwono Hadi, 2003).

Berdasarkan kenyataan tersebut, maka cara yang paling baik untuk mengkonsumsi garam beryodium adalah dengan menaburkan garam ketika hidangan telah berada di atas meja makan, bukan ketika memasak, atau ditaburkan ketika masakan dalam keadaan agak dingin. Cara lain untuk memenuhi kebutuhan yodium bagi tubuh kita adalah dengan mengkonsumsi makanan laut, seperti ikan, cumi, kerang, atau rumput laut. Jenis-jenis makanan laut tersebut mengandung sekitar 0,0002% yodium. Keuntungan konsumsi yodium melalui makanan laut adalah unsur yodium tidak hilang selama pemrosesan masakan. Selain itu jumlah yang dimakan biasanya juga lebih banyak, sehingga yodium yang terkonsumsipun menjadi banyak pula.

Mengapa garam beryodium berkaitan dengan kecerdasan anak ? Sebenarnya hubungan ini tidak secara langsung, namun memang berkaitan. Yodium diperlukan oleh kelenjar tiroid / gondok untuk pembentukan hormon tiroksin, yaitu hormon yang berperan dalam pertumbuhan fisik dan mental, termasuk pertumbuhan sel-sel otak. Dengan demikian, bila seseorang kekurangan yodium dikhawatirkan pembentukan hormon tiroksin terganggu yang berakibat terganggunya pula pertumbuhan sel-sel otak (kecerdasan).

## **5. VITAMIN**

Vitamin dapat dikelompokkan menjadi vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin B dan C, dan vitamin yang larut dalam lemak / minyak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Seseorang yang kekurangan vitamin dapat mengalami *avitaminosis*, sedangkan yang berlebihan vitamin dapat mengalami *hipervitaminosis* (Kartasapoetra, dkk, 2003 : 5 - 6)

Meskipun kebutuhan semua jenis vitamin dalam jumlah kecil, namun kekurangan salah satu jenis dapat berpengaruh pada kesehatan. Oleh karena itu, kita perlu memenuhi kebutuhan semua jenis vitamin setiap harinya, agar metabolisme dalam tubuh yang memerlukan peran vitamin tertentu dapat berjalan dengan lancar.

Kebutuhan suatu jenis vitamin hendaknya tidak hanya bersumber dari salah satu jenis makanan. Perlu adanya variasi makanan agar keanekaragaman sumber makanan terpenuhi dan tidak membosankan. Sebagai contoh, untuk mendapatkan vitamin C tidak selalu hanya dari jeruk, tetapi bisa dari jenis buah yang lain, seperti pisang, mangga, jambu, pepaya, dan lain-lain.

## **6. MINERAL**

Garam mineral diperlukan oleh tubuh, baik secara terpisah-pisah maupun bersama-sama dalam suatu senyawa. Beberapa mineral yang diperlukan tubuh antara

lain : (1) zat kapur (Ca), berfungsi dalam pembentukan matriks tulang bersama dengan fosfor dan membantu proses penggumpalan darah, (2) zat fosfor (P), berfungsi dalam proses perombakan dan pembentukan zat, (3) zat besi (Fe), berfungsi sebagai komponen dalam hemoglobin yang berperan mengikat oksigen dalam darah merah, (4) zat fluor (F), berfungsi untuk menguatkan gigi, (5) zat natrium (Na) dan Chlor (Cl), keduanya berfungsi dalam pembentukan asam lambung (HCl) yang berpengaruh dalam penyerapan zat besi, (6) zat kalium (K), berfungsi sebagai komponen penting untuk kontraksi otot dan pertumbuhan, dan (7) zat yodium (I), berfungsi dalam pembentukan hormon tiroksin pada kelenjar tiroid / gondok (Kartasapoetra, 2003 : 7 – 8).

## **7. AIR**

Setiap hari kita memerlukan air sebagai air minum. Air minum harus bersih dan bebas kuman, sehingga air yang akan kita minum perlu dimasak sampai mendidih agar kuman yang terdapat di dalamnya mati. Saat ini banyak air minum yang dijual dalam kemasan beredar di pasaran. Tentu saja air minum kemasan tersebut telah teruji keamanan dan higienitasnya yang ditandai dengan label Nomor Ijin DepKes.

Tubuh kita memerlukan air minum diantaranya untuk melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, dan mengeluarkan bahan sisa metabolisme dari dalam tubuh. Untuk memenuhi fungsi tersebut, jumlah cairan yang dikonsumsi minimal 2 L (setara 8 gelas) setiap hari. Selain itu, mengkonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasi (kekurangan cairan tubuh), dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal. Mengkonsumsi cairan yang tidak terjamin keamanannya / kebersihannya dapat menyebabkan diare dan keracunan berbagai senyawa kimia yang mungkin terkandung dalam air.

## **MAKANAN YANG AMAN BAGI KESEHATAN**

Selain harus bergizi lengkap dan seimbang, makanan harus pula layak konsumsi, artinya aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat (halal).

Selama ini orang salah dalam mengartikan “halal”. Mereka beranggapan bahwa makanan yang tidak beralkohol dan bukan daging babi dianggap halal. Padahal konsep “halal” dalam arti luas adalah selain tidak beralkohol dan bukan daging babi, makanan harus diolah atau dipersiapkan secara higienis, sehingga tidak mengandung cemaran yang dapat membahayakan kesehatan manusia.

Menurut Ilmu gizi (DepKes RI, 1995 : 38), makanan yang aman harus pula memenuhi syarat “wholesome”, artinya zat-zat gizi tidak banyak yang hilang dan bentuk fisik masih utuh. Tanda-tanda makanan yang tidak aman dikonsumsi antara lain : berlendir, berjamur, aroma dan rasa atau warna makanan berubah. Khusus untuk makanan olahan pabrik, bila melewati tanggal kadaluarsa atau terjadi karat / kerusakan pada kemasan.

Tanda lain dari makanan yang tidak memenuhi syarat aman adalah bila dalam pengolahannya ditambahkan zat aditif (bahan tambahan makanan), seperti *asam borax* / bleng, formalin, zat pewarna tekstil (misal *methanil yellow* dan *rhodamin B*), yang biasanya banyak dijumpai pada makanan jajanan di pasar tradisional.

Pemakaian zat aditif (bahan tambahan makanan), seperti zat pengawet (asam benzoat, natrium benzoat), zat penyedap (MSG / vetsin), zat pewarna makanan, zat pengemulsi, zat pengental, zat antioksidan, dan lain-lain, diijinkan oleh DepKes dengan ketentuan batas ambang yang diperbolehkan. Bila makanan mengandung zat aditif yang melebihi batas ambang tersebut akan berakibat pada terganggunya kesehatan kita, mulai dari gangguan kecil sampai yang bersifat fatal (kematian). Oleh karena itu sangat disarankan agar sebisa mungkin dihindarkan penggunaan zat aditif, lebih baik digunakan bahan tambahan makanan yang bersifat alami, seperti zat pewarna alami (daun suji, kunyit, wortel, daun pandan, dsb), zat penyedap (salam, lengkuas, kunci, dsb), zat antioksidan (cabe, bawang, dsb). Selain aman dikonsumsi, bahan alami tersebut mudah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Saat ini banyak sekali makanan jajanan anak-anak yang dikemas dalam bentuk dan warna yang menarik, namun sebenarnya di dalamnya mengandung zat aditif yang berbahaya bagi kesehatan anak. Sebagai contoh : kripik atau snack kering sebagai makanan ringan bagi anak-anak, banyak sekali yang mengandung MSG / vetsin dalam jumlah yang relatif tinggi. Meskipun rasanya menjadi gurih tapi sebenarnya mengkonsumsi MSG dalam jumlah banyak disinyalir dapat menyebabkan kanker (bersifat karsinogenik). Oleh karena itu alangkah bijaksananya bila kita selalu menyediakan makanan kecil bagi anak-anak kita dengan cara mengolahnya sendiri, atau minimal memilih jenis jajanan yang aman bagi anak-anak kita.

## **TUGAS MULIA IBU : MENYUSUI ANAKNYA**

Dalam artian individual, bagi orangtua anak mempunyai nilai khusus yang penting, seperti harapan untuk merawat di hari tua, penerus keturunan, dan berbagai harapan yang tentunya berbeda-beda antara orangtua yang satu dengan yang lain. Dalam rangka memenuhi harapan tersebut, maka sudah pasti orangtua merawat dan memelihara



anaknyanya agar tumbuh dan berkembang sebaik-baiknya, sehingga akhirnya menjadi orang dewasa yang sehat secara fisik, mental, maupun sosial.

Pemberian ASI adalah salah satu tindakan konkrit seorang ibu dalam rangka mencapai tujuan itu. ASI sebagai makanan terbaik bagi anak sudah tidak diragukan lagi. Selain mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat melindungi anak dari berbagai penyakit infeksi, ASI juga merupakan makanan dengan komposisi zat gizi yang tepat, higienis, praktis, sesuai suhu anak, dan dapat meningkatkan hubungan psikologis dan kasih sayang antara ibu dan anak.

Dewasa ini ada kecenderungan menurunnya kesediaan ibu menyusui terutama di daerah perkotaan dengan berbagai alasan, seperti ibu sibuk bekerja mencari nafkah, pengaruh iklan, merasa tidak sesuai dengan pola hidup modern maupun alasan kehilangan kecantikannya (DepKes RI, 1992). Alasan apapun tidak dibenarkan sepanjang ASI ibu keluar, mengingat pentingnya ASI bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kesadaran akan pentingnya ASI bagi anak bukan monopoli ibu, meskipun yang memiliki ASI ibu. Peranan suami dalam mendorong istri untuk tetap memberikan ASI pada anaknya sangat diperlukan. Sebagai contoh, istri yang tidak mau menyusui hanya karena takut kehilangan kecantikannya, maka tugas suami meyakinkan istri bahwa dengan menyusui kecantikan sang istri tidak akan berkurang, bahkan sebaliknya metabolisme dalam tubuh akan berjalan normal karena ASI dapat dikeluarkan secara periodik.

Secara biologis, perempuan yang telah melahirkan, menyusui atau tidak tetap saja bentuk payudaranya akan mengalami pengendoran. Hanya saja tingkat pengendorannya berbeda antara perempuan yang satu dengan yang lain, tergantung bagaimana pemeliharaannya. Posisi menyusui yang benar akan mengurangi terjadinya pengendoran payudara, atau olahraga yang dapat membantu mengencangkan otot penyangga payudara.

Bagi perempuan yang bekerja, maka untuk memenuhi kebutuhan ASI anaknya, ASI tersebut dapat ditinggalkan di rumah, karena ASI dapat disimpan selama 6 jam pada suhu kamar dan 24 jam pada suhu dingin (dalam almari es) tanpa mengalami kerusakan (DepKes RI, 1995 : 21). Dengan memberikan ASI berarti membantu peningkatan sumber daya kualitas manusia Indonesia (Irawati, 1996 : 80). Anak yang sehat, cerdas, dan tumbuh-kembangnya normal akan mendatangkan kebahagiaan keluarga.

## **PENUTUP**

Sehat adalah dambaan bagi setiap manusia di dunia ini. Apapun dilakukan manusia untuk dapat menjadi sehat. Oleh karena itu sebelum kita sakit, lebih baik kita mencegahnya, yaitu dengan cara selalu menjaga kesehatan. Orang bijak mengatakan,

kesehatan diawali dari mulut, artinya sehat tidaknya seseorang ditentukan dari apa saja makanan yang masuk melalui mulut kita. Hal ini berarti dalam kehidupan, jika kesehatan merupakan sesuatu yang didambakan, maka mulailah dari diri kita sendiri untuk selalu menjaga keseimbangan gizi makanan yang kita makan, mengkonsumsi makanan sesuai dengan proporsi yang dibutuhkan tubuh, tidak kurang ataupun berlebih. Bagi ibu yang hamil, menyusui, dan ketika merawat bayi, maka perlu memperhatikan komposisi gizi makanan yang dikonsumsi, karena keseimbangan gizi akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anaknya kelak di kemudian hari. Selain itu perlu diperhatikan makanan yang aman, baik bagi si ibu, bayi, Balita, maupun seluruh anggota keluarganya, agar kesehatan selalu menyertai kita.

Perlu kita ingat bersama, bahwa *kesehatan itu mahal harganya*. Berapa rupiah harus dikeluarkan ketika anggota keluarga kita sakit? Penyesalan di kemudian hari tidak ada gunanya, oleh karena itu marilah kita jaga bersama kesehatan anggota keluarga kita, sebelum datangnya sakit. Dimulai dari makanan yang aman, bersih, dengan gizi yang seimbang, serta lingkungan yang bersih dan sehat untuk kesehatan. Bukankah mencegah lebih baik daripada mengobati? Semoga kita semua menyadari hal ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anies Irawati, Purnama Junadi.** (1996). *Pola Inisiasi ASI dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keterlambatan Inisiasi ASI di Indonesia*. Bogor : Gizi Indonesia.
- DepKes RI.** (1986). *Pentaloka Peningkatan Program Gizi dan Kesehatan*. Makalah Ilmiah. Bogor.
- DepKes RI.** (1995). *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- DepKes RI.** (1995). *Pemberian ASI secara Eksklusif pada Bayi Umur 0 – 4 Bulan*. Jakarta : Direktorat Bina Kesehatan Keluarga.
- Kartasapoetra dan Marsetyo.** (2003). *Ilmu Gizi : Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Zeily Nurachman dan Sarwono Hadi.** (2003). *Seberapa Efektifkah Garam Beryodium ?*. Jakarta : Kompas tanggal 29 april 2003.