



# Pemberian ASI Eksklusif atau ASI saja : Satu-Satunya Sumber Cairan Yang Dibutuhkan Bayi Usia Dini

LEMBAR TANYA JAWAB

Sejumlah Pertanyaan Yang Sering Diajukan

Oktober 2002

Bayi yang sehat, lahir dengan membawa cukup cairan di dalam tubuhnya. Kondisi ini akan tetap terjaga bahkan dalam cuaca panas sekalipun, bila bayi diberi ASI secara eksklusif (ASI saja) siang dan malam. Namun sayangnya kebiasaan memberi cairan pada bayi selama 6 bulan pertama – yaitu periode pemberian ASI eksklusif— masih dilakukan di banyak belahan dunia, yang berakibat buruk pada gizi dan kesehatan bayi. Lembar tanya jawab ini membahas berbagai akibat tersebut dan peran menyusui dalam memenuhi kebutuhan cairan bagi bayi.

## Mengapa pemberian ASI eksklusif dianjurkan untuk 6 bulan pertama?

Pedoman internasional yang menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI bagi daya tahan hidup bayi, pertumbuhan, dan perkembangannya. ASI memberi semua energi dan gizi (nutrisi) yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama hidupnya. Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran.

## Apakah pemberian cairan tambahan lebih awal, umum dilakukan? Jika ya, mengapa?

Kebiasaan memberi air putih dan cairan lain seperti teh, air manis, dan jus kepada bayi menyusui dalam bulan-bulan pertama, umum dilakukan di banyak negara seperti terlihat pada tabel 1. Kebiasaan ini seringkali dimulai saat bayi berusia sebulan. Riset yang dilakukan di pinggiran kota Lima, Peru menunjukkan bahwa 83% bayi menerima air putih dan teh dalam bulan pertama. Penelitian di masyarakat Gambia, Filipina, Mesir, dan Guatemala melaporkan bahwa lebih dari 60% bayi baru lahir diberi air manis dan/atau teh.

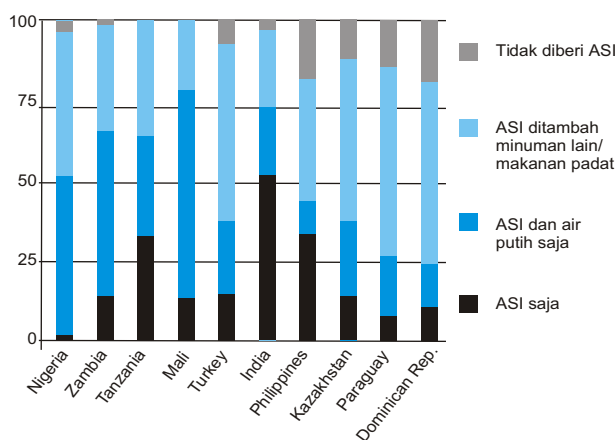
Alasan untuk memberi tambahan cairan kepada bayi berbeda sesuai nilai budaya masyarakatnya masing-masing. Alasan yang paling sering dikemukakan adalah:

- diperlukan untuk hidup
- menghilangkan rasa haus
- menghilangkan rasa sakit (dari sakit perut atau sakit telinga)
- mencegah dan mengobati pilek dan sembelit
- menenangkan bayi/membuat bayi tidak rewel

Nilai budaya dan keyakinan agama juga ikut mempengaruhi pemberian cairan sebagai minuman tambahan untuk bayi. Dari generasi ke generasi diturunkan keyakinan bahwa bayi sebaiknya diberi cairan. Air dipandang sebagai sumber kehidupan – suatu kebutuhan batin maupun fisik sekaligus. Sejumlah kebudayaan menganggap tindakan memberi air kepada bayi baru lahir sebagai cara menyambut kehadirannya di dunia.

Di banyak masyarakat dan rumah sakit, saran dari petugas kesehatan juga mempengaruhi pemberian cairan ini. Sebagai contoh, penelitian di sebuah kota di Ghana menunjukkan 93% bidan berpendapat cairan harus diberikan kepada semua bayi sejak hari pertama kelahirannya. Di Mesir, banyak perawat menyarankan para ibu untuk memberi air manis kepada bayinya segera setelah melahirkan.

Tabel 1. Kebiasaan Pemberian Makanan pada Bayi



Sumber: Survei demografi dan kesehatan, 1990-1995 Berdasarkan ingatan 24 jam terakhir responden yang mempunyai bayi di bawah umur 4 bulan, saat survei dilakukan.

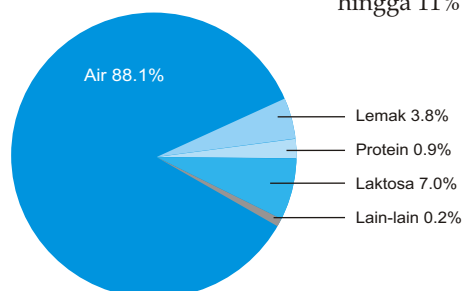
## Bayi yang minum ASI mendapat cukup cairan?

Selain tergantung suhu dan kelembaban udara, serta berat badan dan aktivitas bayi, rata-rata kebutuhan cairan bayi sehat sehari berkisar 80-100 ml/kg dalam minggu pertama usianya hingga 140-160 ml/kg pada usia 3-6 bulan. Jumlah ini dapat dipenuhi cukup dari ASI saja jika dilakukan pemberian ASI eksklusif dan tidak dibatasi (sesuai 'permintaan' bayi, siang dan malam), karena dua sebab:

**ASI terdiri dari 88% air.** Kandungan air dalam ASI yang diminum bayi selama pemberian ASI eksklusif sudah mencukupi kebutuhan bayi dan sesuai dengan kesehatan bayi. Bahkan bayi baru lahir yang hanya mendapat sedikit ASI pertama (kolostrum – cairan kental kekuningan), tidak memerlukan tambahan cairan karena bayi dilahirkan dengan cukup cairan di dalam tubuhnya. ASI dengan kandungan air yang lebih tinggi biasanya akan 'keluar' pada hari ketiga atau keempat. Tabel 2 memperlihatkan komposisi ASI.

**ASI mempunyai kandungan bahan larut yang rendah.** Salah satu fungsi utama air adalah untuk menguras kelebihan bahan-bahan larut melalui air seni. Zat-zat yang dapat larut (misalnya sodium, potasium, nitrogen, dan klorida) disebut sebagai bahan-bahan larut. Ginjal bayi yang pertumbuhannya belum sempurna hingga usia tiga bulan, mampu mengeluarkan kelebihan bahan larut lewat air seni untuk menjaga keseimbangan kimiawi di dalam tubuhnya. Oleh karena ASI mengandung sedikit bahan larut, maka bayi tidak membutuhkan air sebanyak anak-anak atau orang dewasa.

Tabel 2. Komposisi ASI



## Bagaimana dengan bayi dalam cuaca panas?

Dalam cuaca normal, jumlah air dalam ASI sudah melebihi kebutuhan bayi, bahkan sudah cukup pula bagi bayi menyusui yang hidup dalam cuaca panas dan kering. Penelitian menunjukkan bahwa bayi sehat yang mendapat ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama usianya tidak membutuhkan tambahan cairan lain, bahkan bagi bayi yang hidup di daerah bercuaca sangat panas dengan kelembaban rendah sekalipun. Bayi dengan ASI eksklusif yang hidup dalam kondisi cuaca seperti itu, kadar bahan larut dalam air seni dan darahnya ternyata masih dalam batas normal. Ini menunjukkan kebutuhan airnya tercukupi.

## Apakah memberi cairan sebelum usia 6 bulan membahayakan bayi?

Memberi cairan sebelum usia 6 bulan berisiko membahayakan kesehatan bayi.

**Tambahan cairan meningkatkan risiko kekurangan gizi.** Mengganti ASI dengan cairan yang sedikit atau tidak bergizi, berdampak buruk pada kondisi gizi bayi, daya tahan hidupnya, pertumbuhan dan perkembangannya. Konsumsi air putih atau cairan lain meskipun dalam jumlah yang sedikit, akan membuat bayi merasa kenyang sehingga tidak mau menyusu, padahal ASI kaya dengan gizi yang sempurna untuk bayi. Penelitian menunjukkan bahwa memberi air putih sebagai tambahan cairan sebelum bayi berusia enam bulan dapat mengurangi asupan ASI hingga 11%. Pemberian air

manis dalam minggu pertama usia bayi berhubungan dengan turunnya berat badan bayi yang lebih banyak dan tinggal di rumah sakit lebih lama.

## Pemberian cairan tambahan meningkatkan risiko terkena penyakit.

Pemberian cairan dan makanan dapat menjadi sarana masuknya bakteri patogen. Bayi usia dini sangat rentan terhadap bakteri penyebab diare, terutama di lingkungan yang kurang higienis dan sanitasi buruk. Di negara-negara kurang berkembang, dua di antara lima orang tidak memiliki sarana air bersih. ASI menjamin bayi dapat memperoleh suplai air bersih yang siap tersedia setiap saat. Penelitian di Filipina menegaskan tentang manfaat pemberian ASI eksklusif serta dampak negatif pemberian cairan tambahan tanpa nilai gizi terhadap timbulnya penyakit diare. Seorang bayi (tergantung usianya) yang diberi air putih, teh, atau minuman herbal lainnya berisiko terkena diare 2-3 kali lebih banyak dibanding bayi yang diberi ASI eksklusif.

## Perluah cairan diberikan kepada bayi menyusui yang terkena diare?

Pada kasus diare ringan, dianjurkan untuk meningkatkan frekuensi menyusui. Jika bayi menderita tingkat diare sedang hingga parah, segera hubungi petugas kesehatan dan teruskan menyusui, sebagaimana dianjurkan dalam pedoman Penanganan Terpadu Penyakit anak-Anak/PTPA (Integrated Management of Childhood Illness/IMCI). Bayi yang tampaknya mengalami dehidrasi mungkin membutuhkan terapi rehidrasi oral, yang hanya boleh diberikan atas saran petugas kesehatan.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Larutan Oralit (ORS) yang digunakan dalam terapi rehidrasi oral, membantu menggantikan air dan elektrolit yang hilang selama diare. Kini telah dikembangkan Super ORS dengan bahan dasar karbohidrat (nasi atau sereal) untuk penyerapan yang lebih baik.

## ***Bagaimana program untuk menanggapi kebiasaan pemberian cairan tambahan?***

Untuk menanggapi meluasnya kebiasaan pemberian cairan tambahan bagi bayi usia dini, para pengelola program harus memahami alasan budaya yang melatarbelakangi kebiasaan ini, menganalisa data-data yang ada, melakukan uji coba terhadap kebiasaan yang sudah diperbaiki, dan mengembangkan strategi komunikasi yang efektif.

Para petugas kesehatan dan relawan perlu diinformasikan, ASI saja sudah mencukupi kebutuhan air seorang bayi selama 6 bulan pertama menyusui secara eksklusif. Mereka juga perlu pelatihan cara menyampaikan pesan dan mengupayakan perubahan perilaku. Contoh pesan program promosi pemberian ASI yang mengatasi kepercayaan setempat dan sikap terhadap kebutuhan air bagi bayi, dapat dilihat di samping.

***Memberi informasi yang tepat dan benar, merancang pesan untuk mengatasi keyakinan dan perhatian dari kelompok sasaran yang berbeda-beda, serta membujuk ibu-ibu untuk mencoba perilaku baru yang dapat membuat pemberian ASI eksklusif (ASI saja) menjadi norma baru dalam masyarakat.***

## **Menyampaikan Pesan “Jangan Memberi Cairan”**

Pesan berikut sudah digunakan dalam sejumlah program untuk meyakinkan ibu-ibu, keluarga mereka, dan para petugas kesehatan bahwa bayi yang hanya minum ASI saja (pemberian ASI eksklusif) tidak perlu diberi cairan lain selama 6 bulan pertama. Cara penyampaian pesan paling efektif tergantung pada kelompok sasaran serta kebiasaan, kepercayaan, perhatian, dan kendala dalam menerapkan kebiasaan baik di lingkungan tertentu.

### **Jelaskan arti pemberian ASI eksklusif (ASI saja)**

Pemberian ASI eksklusif berarti memberikan hanya ASI saja. Ini berarti bayi tidak diberi air putih, teh, minuman ramuan, cairan lain, maupun makanan selama 6 bulan pertama usianya. (Penting untuk menyebutkan jenis minuman dan makanan yang biasa diberikan dalam 6 bulan pertama. Dalam sebuah program ditemukan bahwa ibu-ibu menganggap pesan “jangan memberi cairan” tidak berlaku untuk teh/minuman herbal atau cairan lain).

### **Ambil gagasan yang sering dikaitkan dengan cairan dan terapkan pada kolostrum**

Kolostrum adalah minuman selamat datang untuk bayi baru lahir. Kolostrum juga merupakan imunisasi pertama bagi bayi, yang melindunginya terhadap penyakit.

Kolostrum membersihkan lambung bayi yang baru lahir. Air manis tidak diperlukan.

### **Jelaskan mengapa bayi yang diberi ASI eksklusif (ASI saja) tidak memerlukan cairan lain**

ASI terdiri dari 88% air.

Setiap kali ibu menyusui bayinya, bayi memperoleh air melalui ASI.

ASI mengandung semua yang diperlukan untuk menghilangkan rasa haus dan membuat bayi merasa kenyang. ASI adalah makanan dan minuman terbaik bagi bayi agar tumbuh kuat dan sehat.

### **Tunjukkan berbagai risiko bila memberi cairan pada bayi**

Memberi cairan pada bayi dapat membahayakan kesehatannya dan menyebabkan diare serta penyakit. Sedangkan ASI bersih dan murni serta melindungi bayi dari penyakit.

Lambung bayi masih kecil. Bila bayi minum air putih, maka tidak ada tempat lagi untuk menerima ASI yang dibutuhkannya untuk tumbuh kuat dan sehat.

### **Kaitkan kebiasaan pemberian ASI yang baik dengan kecukupan asupan cairan**

Apabila ibu menganggap bayinya haus, maka harus segera disusui. Dengan demikian bayi akan mendapat semua cairan yang dibutuhkannya.

Lebih sering ibu menyusui bayinya, lebih banyak ASI yang diproduksi, dan ini berarti akan tersedia lebih banyak cairan untuk bayinya.

## Seberapa banyak kebutuhan cairan bayi usia di atas 6 bulan?

Petunjuk tentang kebutuhan cairan bayi usia di atas 6 bulan kurang begitu jelas dibandingkan usia 6 bulan pertama. Pada usia 6 bulan, perlu diperkenalkan makanan pendamping, yaitu makanan tambahan selain ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang meningkat. Jenis makanan yang dikonsumsi bayi mempengaruhi jumlah kebutuhan airnya. Umumnya kebutuhan cairan bayi usia 6-11 bulan dapat dipenuhi dari ASI saja. Cairan tambahan dapat diperoleh dari buah atau jus buah, sayuran, atau sedikit air matang setelah pemberian makan.

Penting diperhatikan untuk menjamin bahwa air putih dan cairan lain tidak menggantikan ASI. Air dapat menghilangkan atau mengencerkan kandungan gizi dari makanan pendamping kaya energi. Energi yang dihasilkan dari bubur, sop, kaldu, dan makanan cair lain yang diberikan kepada bayi umumnya di bawah batas yang dianjurkan untuk makanan pendamping (0,6 kcal/g). Mengurangi jumlah air yang ditambahkan pada makanan ini dapat meningkatkan kondisi gizi anak dalam kelompok usia ini.

### Publikasi LINKAGES yang berkaitan:

Facts for Feeding: Birth, Initiation of Breastfeeding, and the First Seven Days after Birth, 2002

Facts for Feeding: Breastmilk- A Critical Source of Vitamin A for Infants and Young Children, 2000

Facts for Feeding: Recommended Practices to Improve Infant Nutrition during the First Six Months, 2001

Quantifying the Benefits of Breastfeeding: A Summary of the Evidence, 2002

Recommended Feeding and Dietary Practices to improve Infant and Maternal Nutrition, 1999

## Referensi

Almroth SG, Bidinger P. No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot and arid conditions. *T Roy Soc Trop Med H* 1990; 84:602-4.

Armellini PA, Gonzalez CF. Breastfeeding and fluid intake in a hot climate. *Clin Pediatr* 1979; 18:425-5.

Brown K et. al. Infant-feeding practices and their relationship with diarrheal and other diseases in Huascar (Lima), Peru. *Pediatrics* 1989 Jan; 83 (1):31-40.

Glover J, Sandilands M. Supplementation of breastfeeding infants and weight loss in hospital. *J Hum Lact* 1990 Dec;6 (4):163-6.

Goldber, NM, Adams E. Supplementary water for breast-fed babies in a hot and dry climate - not really a necessity. *Arch Dis Child* 1983; 58:73-74.

Hossain M et al. Prelacteal infant feeding practices in rural Egypt. *J Trop Pediatr* 1992 Dec; 38 (6):317-22.

Popkin BM et al. Breast-feeding and diarrheal morbidity. *Pediatrics* 1990 Dec; 86 (6): 874-82.

Sachdev HPS et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. *Lancet* 1991 April; 337:929-33.

Victora C et al. Infant feeding and deaths due to diarrhea; A case-control study. *Am J Epidemiol* 1989, May; 129 (5): 1032-41.

World Health Organization. Breastfeeding and the use of water and teas. Division of Child Health and Development Update, No. 9 (reissued, Nov. 1997).



Atas ijin dari the LINKAGES program, "Exclusive Breastfeeding: The Only Water Source Young Infants Need-Frequently Asked Questions" diterjemahkan oleh ASUH program (Awal Sehat Untuk Hidup Sehat), dengan dukungan dari United States for International Development (USAID) Indonesia, di bawah Award No. 497-A-00-01-00003-00, yang dikelola oleh the Program for Appropriate Technology in Health (PATH). Publikasi asli dalam Bahasa Inggris diterbitkan dengan dukungan USAID GH/HIDN (Cooperative Agreement. NO. HRN-A-00-97-00007-00). Isi dan pendapat di dalam publikasi ini tidak harus merupakan isi dan pendapat dari USAID atau AED.

