

BAB IV

TINJAUAN ILMU GIZI ATAS *RADHĀ'AH*

A. *Radhā'ah* dalam Ilmu Gizi

Radhā'ah dalam ilmu gizi ialah *laktasi* yang berarti penyusuan¹/ pengaliran air susu (setelah bersalin/saat menyusui bayi).² Secara istilah ialah proses produksi susu, yang di *sekresi* oleh kelenjar mamari, yang berada didalam jaringan berlemak pada payudara.³ Secara umum, *laktasi* dapat disebut dengan menyusui. Proses menyusui menyebabkan keluarnya Air Susu ibu (ASI), yang akan diterima bayi baru lahir sebagai makanannya. Proses seperti ini ialah hal yang alamiah bagi para ibu. Berjuta-juta ibu di seluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa membaca buku tentang Air Susu Ibu (ASI). Bahkan seorang ibu yang buta huruf pun dapat menyusui anaknya dengan baik.

ASI adalah cairan tanpa tanding ciptaan Allah SWT yang dititipkan kepada seorang ibu. Fungsinya untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi pada ASI berada pada tingkat terbaik. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem syaraf. Makanan-makanan

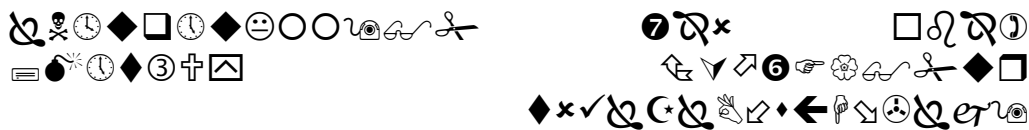
¹ Em Zul Fajri, Ratu Aprilia Senja, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Diga Publisher), hlm. 347.

² Pius A. Partanto, M. Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 397.

³ Doctors and Experts at WebMD, *Kamus Kedokteran "Webster's New World"*, (Jakarta: PT Indeks, 2010), hlm. 296.

tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi canggih sekalipun tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini. Karena itu, amat dianjurkan setiap ibu memberikan air susunya kurang lebih selama dua tahun dan enam bulan eksklusif tanpa makanan pendamping Air Susu Ibu (ASI).⁴

Inilah pembuktian secara sains dalam ilmu gizi atas konsep *radhā'ah* yang telah tersirat dalam al-Qur'an. Betapa di dunia ini tidaklah terlepas dari ilmu-ilmu Allah, mencakup semua yang ada dalam semesta. Pada semua segi kehidupan terdapat etika yang telah mengandung kemanfaatan darinya. Dari itu, semakin berkembangnya teknologi-teknologi canggih, akan semakin terungkap tanda yang telah diberikan Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya dalam, QS. al-Jatsiyah/45:3,



*Sesungguhnya pada langit dan bumi benar-benar terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah untuk orang-orang yang beriman, juga diantaranya pada QS. adz-Dzariyat/51:20, QS. al-An'am/6: 97 dan QS. ar-Rum/30: 22. Ayat-ayat inilah yang termasuk tanda-tanda ilmu sains, yang menarik perhatian ilmuwan-ilmuwan untuk mengejar ilmu pengetahuan dan mencari rahasia-rahasia alam semesta menurut garis cabang ilmu pengetahuan dewasa ini, seperti uraian pembahasan tentang *radhā'ah* dalam tinjauan medis (*laktasi*) atau *laktasi* dalam ayat-ayat *radhā'ah*.⁵*

⁴ Syarifah Rosita, *Asi untuk Kecerdasan Bayi*, (Yogyakarta: Ayyana, 2008), hlm. 1.

⁵ Muhammad Jamaluddin el-Fandy, *al-Qur'an tentang Alam Semesta*, terj. Abdul Bar Salim, cet. vi, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 5.

Relevansi *laktasi* dalam ayat-ayat *radhā'ah* dapat dilihat dari kandungan-kandungan apa saja yang terdapat dalam ASI. Dapat diketahui secara pasti mengapa dalam ayat-ayat *radhā'ah* menyebutkan berapa masa menyusui untuk anak (QS. al-Baqarah/2: 233), mengapa terjadi larangan menikahi ibu yang menyusui, saudara sepersusuan atau kerabat yang masih dekat pertalian darahnya (QS. an-Nisa'/4: 23), diperintahkan menyusui dalam kondisi apapun (QS. al-Qashsh/28: 7) dan kewajiban pemberian nafkah untuk istri yang sedang hamil sampai dengan menyusui. Semua ini untuk memenuhi kebutuhan ibu yang mengandung bayi, generasi masa depan agar tangguh, salih, cerdas dengan proses *laktasi* akibat gizi yang terdapat pada Air Susu Ibu (ASI).

Kemanfaatan luar biasa, yang lama terabaikan terutama pada abad ini harus dilaksanakan dengan sebaik mungkin. Komposisi-komposisi gizi apa sajakah yang telah ditemukan ilmu gizi dalam Air Susu Ibu (ASI). Betapa sangat merugi jika meninggalkan rahasia besar yang mengandung banyak manfaat didalamnya, terlebih jika aturan ini adalah perintah agama yang sangat dianjurkan.



*"Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka."*⁶

Tidak ada yang menjadi sia-sia apa yang telah Allah SWT ciptakan di muka bumi ini berkaitan dengan hal apapun. Manusia itu sendirilah yang mengabaikan dan mengingkari perumpaan yang telah diperingatkan oleh Allah.

⁶ QS. Ali 'imran/3: 191.



Dan sesungguhnya Kami telah mengulang-ulang kepada manusia dalam al-Quran ini tiap-tiap macam perumpamaan, tapi kebanyakan manusia tidak menyukai kecuali mengingkari-Nya.⁷

B. Pentingnya Air Susu Ibu (ASI)

Gizi makanan yang dibutuhkan sebagai sumber energi pada tubuh manusia tentunya berbeda bergantung umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Pada bayi dan balita, membutuhkan banyak nutrisi untuk pertumbuhannya. Seperti halnya energi, protein, lemak, vitamin dan mineral serta air. Kebutuhan nutrisi pada bayi telah tercukupi melalui pemberian ASI sejak pertama ia terlahir ke dunia.

1. Jenis-jenis ASI

ASI dibentuk sesuai keadaan dan kebutuhan bayi baru lahir, serta baru saja terbebas dari kehidupan yang tergantung pada tali pusar. Berikut ini merupakan tahapan-tahapan pembentukan ASI:

a) *Kolostrum*

Kolostrum adalah ASI yang keluar pada beberapa hari pertama kelahiran, biasanya berwarna kuning kental. Air susu jenis ini sangat kaya protein, mengandung zat kekebalan tubuh (*immunoglobulin*), mengandung lebih sedikit lemak dan karbohidrat.

Kolostrum berperan melapisi dinding usus bayi dan melindunginya dari bakteri. Ia merupakan pencahar ideal yang berperan mengeluarkan

⁷ QS. al-Isra'/7: 89.

zat yang tidak terpakai dari usus bayi baru lahir serta mempersiapkan saluran pencernaan untuk bisa menerima makanan bayi berikutnya.⁸

b) Susu Transisi

Yaitu air susu yang keluar pada hari ke-tiga sampai hari ke-sepuluh setelah kelahiran. Setelah masa adaptasi dengan perlindungan *kolostrum*, berikutnya akan menghasilkan susu permulaan atau transisi yang lebih bening dan jumlahnya lebih banyak. Kadar *immunoglobulin* dan proteinnya menurun, sedangkan lemak dan *laktosa* meningkat.⁹

c) Susu Mature atau Matang

Susu mature atau matang adalah air susu ibu yang keluar hari ke-sepuluh pasca kelahiran. Komposisinya stabil dan tidak berubah. Jika bayi lahir premature atau kurang bulan, ASI yang dihasilkan memiliki kandungan yang berbeda, yaitu lebih banyak mengandung protein. Hal ini sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi premature yang biasanya memiliki berat badan yang kurang serta hal lain yang dalam tubuhnya kurang sempurna.¹⁰

Ditinjau berdasarkan waktu keluarnya, ASI terbagi menjadi dua jenis, yakni:¹¹

a) *Foremilk*

Air susu yang tersimpan pada saluran penyimpanan dan keluar pada awal menyusui. Dihasilkan dalam jumlah yang sangat

⁸ Ria Riksani, *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm. 16.

⁹ Utami Roesli, *ASI Eksklusif*, cet. ii (Jakarta: Trubus Agriwidya, 2004), hlm. 25.

¹⁰ Ria Riksani, *Keajaiban ASI...*, hlm. 17.

¹¹ Jane Chumbley, *Menyusui*, terj. Susiati Puspitasari, (Jakarta: Erlangga, 2004), hlm. 13.

banyak dan cocok untuk menghilangkan rasa haus dan lapar pada bayi. *Foremilk* mengandung lemak yang rendah, namun tinggi *laktosa*, mengandung gula, protein, mineral dan air.

b) *Hindmilk*

Air susu yang keluar setelah *foremilk* habis saat menyusui hampir selesai. *Hindmilk* sangat kaya akan zat gizi, kental dan penuh lemak bervitamin.

2. Kandungan Gizi dalam Air Susu Ibu (ASI)

Banyak sekali zat yang terkandung didalam Air Susu Ibu (ASI), sehingga tidak ada pilihan lain selain memberikannya kepada bayi setelah lahir. Kandungan zat yang terdapat pada Air Susu Ibu (ASI), diantaranya sebagai berikut:¹²

a) Air

Air Susu Ibu (ASI) mengandung 88,1% air, sehingga ASI yang diminum bayi sudah mencukupi kebutuhan dan sesuai kesehatan bayi. Bayi baru lahir yang hanya mendapat sedikit ASI pertama (*kolostrum*) tidak lagi memerlukan tambahan cairan, karena telah cukup cairan didalam tubuhnya yang sesuai kebutuhannya. ASI yang mengandung air yang lebih tinggi biasanya keluar setelah hari ke-tiga atau ke-empat pasca persalinan.

¹² Ria Riksani, *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm. 19.

b) Karbohidrat

Karbohidrat yang terbanyak pada ASI ialah *laktosa* yang diperlukan dalam pertumbuhan otak. *Laktosa* memiliki struktur kimiawi yang berupa sepasang gula, yaitu *glukosa* dan *galaktosa* yang merupakan makanan utama bayi untuk pengembangan jaringan otak. Jumlah *galaktosa* dalam ASI lebih banyak daripada mamalia lain, seperti halnya sapi. *Laktosa* juga berperan membantu penyerapan kalsium yang berguna untuk pembentukan tulang.

c) Protein

Air Susu Ibu (ASI) mengandung protein yang tinggi dengan dua macam protein utama, yaitu *whey* dan *kasein*. *Whey* adalah protein halus, lembut serta mudah untuk dicerna. Sementara *Kasein* adalah protein yang kasar, bergumpal dan sukar dicerna oleh usus bayi. ASI memiliki perbandingan *whey* dan *kasein* yang sesuai untuk bayi. Rasio *whey* dan *kasein* merupakan salah satu keunggulan ASI dibanding susu sapi. Kandungan *whey* lebih banyak daripada *kasein* dengan perbandingan 65:35, sehingga menyebabkan protein ASI lebih mudah diserap tubuh bayi.

d) *Taurin*, DHA dan AA

Pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak lepas dari peran kandungan *taurin*, DHA dan AA. *Taurin* adalah sejenis asam amino kedua yang terbanyak dalam ASI yang berfungsi sebagai *neuro-*

transmitter, berperan penting pada proses pematangan sel otak. Kekurangan *taurin* dapat menyebabkan gangguan pada retina mata.

Decosahexoid acid (DHA) dan *Arachidhonic acid* (AA) ialah asam lemak tak jenuh berantai panjang yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak secara optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi untuk menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. DHA dan AA dalam ASI dapat dibentuk melalui substansi pembentuknya, yaitu omega-3 (asam linolenat) dan omega-6 (asam linoleat).

Asam-asam lemak ini berguna dalam proses *myelinisasi*, yaitu pembentukan selaput khusus dalam saraf otak yang dapat mempercepat alur kerja saraf. Terdapat lemak lain yang mengandung *enzim lipase* yang mampu memecah dan mencerna lemak untuk dimanfaatkan sebagai pertumbuhan bayi.

e) Zat Kekebalan tubuh

ASI mengandung banyak zat kekebalan tubuh, antara lain *immunoglobulin* dan sel-sel darah putih hidup yang diperlukan untuk membantu kekebalan tubuh bayi. Selain itu, ASI mengandung zat yang tidak terdapat pada susu sapi apalagi dibuat tiruan pada susu formula, yaitu faktor *bifidus*. Zat ini penting untuk merangsang pertumbuhan bakteri *lactobacillus bifidus* yang membantu melindungi usus bayi dari peradangan atau penyakit akibat infeksi beberapa jenis bakteri merugikan, seperti *E.coli*.

f) *Laktoferin* dan *Lisosom*

Laktoferin merupakan pengangkut zat besi dalam darah, membiarkan bakteri baik pada usus untuk bekerja, seperti halnya menghasilkan vitamin dalam usus, sedangkan bakteri jahat yang menyebabkan penyakit akan dihancurkan. Sedangkan *Lisosom* yaitu antibiotik alami dalam ASI yang dapat menghancurkan bakteri berbahaya, zat-zat aktif ini, selain kolostrum, membuat kekebalan tubuh bayi menjadi tinggi.

3. Manfaat Air Susu Ibu (ASI) pada Proses *Laktasi*

Menyusui merupakan kegiatan yang memberikan manfaat yang tak terhingga bagi sang buah hati. Keunggulan dan manfaat *laktasi* dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu:

a) Aspek Gizi

zat-zat yang terkandung dalam Air Susu Ibu (ASI) memiliki khasiat dan peran masing-masing untuk memenuhi gizi bayi pascalahir. Kandungan gizi seperti *kolostrum* pada hari pertama setelah persalinan terdapat protein, vitamin A yang tinggi, zat gizi kalsium yang bermanfaat untuk pembentukan tulang dan gigi, serta banyak enzim-enzim pencernaan lainnya.

Tidak kalah penting kandungan enzim pencernaan, berfungsi membantu tubuh untuk menguraikan beragam zat gizi yang masuk agar bisa dicerna dengan mudah oleh bayi. Sisa metabolisme yang

akan dikeluarkan melalui ginjal pun hanya sedikit, sehingga kerja ginjal si kecil menjadi lebih ringan.

b) Aspek *Imunologik* atau Kekebalan Tubuh

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat anti infeksi dan tentunya bebas dari kontaminasi. Zat ASI juga mengandung zat kekebalan karena terdapat vitamin C dan zat anti peradangan sehingga mencegah bayi mengalami infeksi, baik disebabkan oleh jamur, virus, bakteri atau parasit. Ada lagi zat kekebalan yang mengikat zat besi disaluran pencernaan yaitu sejenis protein yang disebut *laktoferin*.

Zat imun lain yang terdapat didalam Air Susu Ibu (ASI) adalah *kolostrum* yang mengandung jutaan antibodi yang berfungsi sebagai pembunuh kuman. Kandungan *IgA* sebagai antibodi pada hari pertama sekitar 800gr/100cc, selanjutnya mulai berkurang karena telah sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.¹³

c) Aspek Kesehatan Jangka Panjang

Manfaat Air Susu Ibu (ASI) lain ialah untuk menangkal alergi susu. Alergi tidak mengenal usia, termasuk pada bayi dan balita. Justru pada usia dini lah yang rentan mengalami alergi, baik terhadap lingkungan yang tidak sehat maupun terhadap makanan yang dikonsumsi. Pada bayi, saluran pencernaannya belum matang, sehingga sangat dibutuhkan saluran cerna yang matang.

¹³ Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, *Kesehatan...*, hlm. 87.

Inilah sebabnya pemberian ASI sangat penting bagi kesehatan bayi, agar menghindari kemungkinan terjadinya alergi. Hingga kini, tidak pernah ada bayi yang alergi lantaran meminum air susu ibunya. Lain halnya dengan susu sapi, banyak bayi mengalami alergi karena minum susu sapi yang dikenal dengan *laktosa intolerance* yang menyebabkan harus beralihnya pada jenis susu lain yang rendah laktosa.

Selain keuntungan yang diperoleh dari saat bayi, ASI mempunyai kontribusi menjaga kesehatan anak seumur hidupnya. Selain itu, natrium yang terdapat pada ASI dapat mengatur tekanan darah pada masa bayi, balita hingga dewasa.¹⁴

d) Aspek Psikologis

Ibu menyusui harus mempunyai pikiran dan sikap yang positif tentang keberhasilannya menyusui. Salah satunya, ibu harus yakin bahwa air susunya bisa mencukupi kebutuhan bayi. Menyusui dipengaruhi oleh emosi ibu dan kasih sayang terhadap bayi, yang pada akhirnya meningkatkan hormon *oksitosin* dan meningkatnya produksi air susu ibu.

Selama proses menyusui akan ada interaksi langsung antara ibu dan bayi yang sangat bagus bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kontak langsung tersebut dapat memunculkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi karena berbagai rangsangan seperti sentuhan kulit

¹⁴ Ria Riksani, *Keajaiban ASI...*, hlm. 35.

(*skin to skin contact*). Bayi akan merasa aman, nyaman dan puas, karena dapat merasakan kehangatan tubuh dan mendengar detak jantung ibu yang sudah dikenal sejak masih berada dalam rahim.¹⁵

Menurut ahli psikologi, pemberian Air Susu Ibu (ASI) berbanding lurus dengan karakter positif anak. Semakin intensif pemberian Air Susu Ibu (ASI), karakter positif anak semakin berkembang dan dominan. Sebaliknya, anak yang kurang bahkan tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI), cenderung berkarakter lemah, timbul perasaan keras, kasar, jahat dan bisa juga pendendam.¹⁶

e) Aspek Kecerdasan

Manfaat lain pemberian Air Susu Ibu (ASI) adalah meningkatnya kecerdasan bayi. Interaksi ibu-bayi dan kandungan nilai gizi yang terdapat dalam ASI sangat dibutuhkan dalam perkembangan sistem syaraf otak yang nantinya akan meningkatkan kecerdasan bayi. Otak terdiri atas 60% lemak dan sebagian besar diantaranya terdiri dari asam lemak omega-3, termasuk juga *decosahexoid acid* (DHA). Sebagian besar zat tersebut terdapat dalam membran sel dari *neuron* yang berada di otak. Kecerdasan otak manusia ditentukan sejak dalam kandungan dan pada tahun-tahun awal kehidupannya. *Decosahexoid acid* (DHA) sangat berperan untuk perkembangan otak bayi dan anak pada saat itu, karena kadar *decosahexoid acid* (DHA) dalam Air Susu

¹⁵ Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), hlm. 90.

¹⁶ Muhammad Ali ash-Shabuni, *Tafsir Ahkam ash-Shabuni*, terj. Mu'ammal Hamidy, Imron A. Manan, (Surabaya: Bina Ilmu, 2008), hlm. 254.

Ibu (ASI) sangat besar. Sehingga hal ini dapat mendorong peningkatan kecerdasan anak.¹⁷

f) Aspek *Neurologis* (Parsyarafan)

Dengan mengisap payudara, koordinasi syaraf menelan, mengisap dan bernapas yang terjadi pada bayi baru lahir dapat lebih sempurna. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, Air Susu Ibu (ASI) mengandung asam-asam lemak dalam jumlah cukup yang berperan dalam proses *myeliniasi*, yaitu pembentukan selaput khusus dalam syaraf otak yang dapat mempercepat alur kerja syaraf.¹⁸

g) Aspek Ekonomis

Aspek yang turut menjadi salah satu manfaat pemberian Air Susu Ibu (ASI) adalah aspek penghematan secara ekonomi. Bagaimana tidak, pemberian Air Susu Ibu (ASI) bagi orangtua tidak perlu mengeluarkan biaya untuk membeli susu formula dan segala perlengkapannya hingga bayi berusia 6 bulan (ASI eksklusif). Jadi, pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi juga akan menghemat pengeluaran rumah tangga.

h) Aspek Kesehatan Ibu

Selain pada anak, pemberian Air Susu Ibu (ASI) sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Selain dapat diberikan secara mudah dan murah, Air Susu Ibu (ASI) dapat mencegah kanker payudara. Karena hal ini disebabkan, pada saat menyusui hormon *estrogen* mengalami

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 38.

¹⁸ Ria Riksani, *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm. 39.

penurunan, semetara itu tanpa aktivitas menyusui, kadar hormos *estrogen* tetap tinggi dan inilah yang diduga menjadi salah satu pemicu kanker payudara karena tidak adanya keseimbangan antara hormon *estrogen* dan *progesteron*.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) juga mengurangi resiko anemia. Naiknya kadar hormon *oksitosin* selama menyusui akan menyebabkan semua otot polos mengalami kontraksi. Kondisi inilah yang menyebabkan *uterus* mengecil sekaligus menghentikan pendarahan. Hal ini juga dapat mengembalikan rahim ibu ke bentuk semula.

Selanjutnya, jika ibu secara teratur menyusui buah hatinya, akan menurunkan berat badan secara bertahap. Efek lain yaitu merangsang hormon *prolaktin* yang menghambat adanya ovulasi (pematangan telur) sehingga menunda masa subur. Pada akhirnya, ibu merasa puas, bangga dan berhasil telah menyusui bayinya.¹⁹

i) Aspek penundaan Kehamilan

Dengan memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi apalagi secara eksklusif, sebetulnya dapat menunda haid dan kehamilan pada ibu menyusui. Dengan menyusui, ibu sekaligus menerapkan alat kontrasepsi alamiah. Kontrasepsi yang dimaksud secara umum dikenal sebagai *Metode Amenore Laktasi* (MAL), karena saat menyusui

¹⁹ Anik Maryunani, *Asuhan pada ibu dalam Masa Nifas (Postpartum)*, (Jakarta: Trans Info Media. 2009), hlm. 64.

terjadi peningkatan hormon *prolaktin* yang menekan hormon *estrogen* yang mengatur siklus haid dan penataan kesiapan rahim.²⁰

4. ASI Eksklusif

ASI eksklusif ialah pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi dengan tidak menambahkan makanan lain dalam bentuk apapun dari usia 0-6 bulan. Menurut para ahli medis, bayi tidak membutuhkan makanan atau minuman selain Air Susu Ibu (ASI). Artinya, bayi hanya memperoleh susu ibu saja tanpa tambahan cairan lain, baik susu formula, madu, air teh, bahkan air putih sekalipun. Bayi juga tidak diberi makanan padat seperti pisang, bubur susu, bubur nasi, pepaya, biskuit, atau yang lain.²¹

Manfaat pemberian Air Susu Ibu (ASI) akan meningkat bila bayi diberikan secara eksklusif, selama 6 bulan pertama kehidupannya. Peningkatan ini sesuai dengan lamanya pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif serta lamanya pemberian Air Susu Ibu (ASI) bersamaan dengan makanan padat setelah bayi berumur 6 bulan. Setelah pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan, bayi dapat diberi makanan pendamping Air Susu Ibu (ASI) secara tepat dan benar, sedangkan Air Susu Ibu (ASI) tetap diteruskan sampai usia 2 tahun. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif dan makanan untuk bayi yang ideal harus ditunjang dengan pengertian serta dukungan dari

²⁰ Ria Riksani, *Keajaiban ASI ...*, hlm. 40.

²¹ Syarifah Rosita, *Asi untuk Kecerdasan Bayi*, (Yogyakarta: Ayyana, 2008), hlm. 1.

lingkungan sekitar terutama suami, sehingga para ibu berhasil menyusui secara eksklusif.²²

5. Air Susu Ibu (ASI) vs Susu Formula

Tidak berhenti pada penelitian kandungan gizi pada Air Susu Ibu (ASI), tim medis dalam dunia kesehatan melakukan penelitian untuk membandingkan Air Susu Ibu (ASI) dengan air susu formula, susu sapi atau cairan lain. Jika telah diuraikan apa saja yang terkandung pada Air Susu Ibu (ASI), maka juga perlu diketahui bagaimana kandungan-kandungan gizi yang terdapat pada susu dari sumber lain.

Kini telah banyak para ibu yang merasa memberikan susu formula itu elit sebagai pengganti Air Susu Ibu (ASI) dan menjadikannya sebuah gengsi. Misalnya apabila buah hatinya mengonsumsi susu formula merek tertentu yang mahal. Padahal para ahli kesehatan menemukan jumlah bakteri dalam lambung bayi yang minum susu formula/susu sapi.²³

Berikut perbedaan perbandingan komposisi Air Susu Ibu (ASI) dan Susu Formula:²⁴

Air Susu Ibu (ASI)	Susu Formula
Sumber gizi yang sempurna. Sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi dari waktu ke waktu. Seperti kalsium, bahan larut, <i>IgA</i> , <i>IgM</i> dan <i>IgG</i> .	Kandungan gizinya tidak sempurna.
Mudah dicerna bayi karena	Sulit dicerna karena tidak banyak

²² Utami Roesli, *ASI Eksklusif*, cet. ii (Jakarta: Trubus Agriwidya, 2004), hlm. 3.

²³ Lajnah Pentashih Mushaf al-Qur'an, *Kesehatan dalam Perspektif al-Qur'an*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), hlm. 92.

²⁴ Ria Riksani, *Keajaiban ASI...*, hlm. 67.

<p>mengandung enzim-enzim yang mempermudah pencernaan. Banyak protein <i>whey</i> yang mudah dicerna.</p>	<p>enzim pencernaan. Terlalu banyak protein <i>kasein</i>, sehingga tidak mudah dicerna oleh bayi.</p>
<p>Komposisi zat gizi pada Air Susu Ibu (ASI) berubah dari hari kehari sesuai kebutuhan dan bersifat dinamis. <i>Kolostrum</i>, transisi dan <i>mature</i> (matang).</p>	<p>Komposisi selalu sama (statis)</p>
<p>Mengandung banyak zat pelindung dan sel-sel darah putih hidup yang membantu kekebalan tubuh, <i>Immunoglobulin</i> tinggi.</p>	<p>Hanya sedikit mengandung zat pelindung.</p>
<p>Diciptakan untuk bayi manusia. Air susu yang berasal dari binatang mamalia spesifik untuk tiap-tiap spesiesnya.</p>	<p>Susu sapi diciptakan untuk sapi. Wajar apabila banyak hal tidak cocok dengan manusia.</p>
<p>Citarasa Air Susu Ibu (ASI) bervariasi sesuai jenis senyawa dan zat yang terkandung dalam gizi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu.</p>	<p>Bercitarasa sama dari awal pembuatan.</p>
<p>Mengandung zat pelindung infeksi. Terdapat bakteri baik <i>lactobacillus bifidus</i> untuk pengamanan dari berbagai macam penyakit, peradangan dan infeksi yang diakibatkan bakteri yang merugikan.</p>	<p>Tidak semua zat imun dalam Air Susu Ibu (ASI) dimiliki.</p>
<p>Mengandung zat gizi yang berkualitas tinggi dan berkadar tinggi pula. Kandungan <i>taurin</i>, <i>DHA</i> dan <i>AA</i> sangat membantuk proses kerja syaraf otak untuk tingkat kecerdasan.</p>	<p>Susu sapi tidak mengandung zat pembangunan sel otak. Apabila dikemas dalam susu formula dan diberi tambahan zat pembentuk sel-sel pembentuk otak, tidak utuh yang terserap ketubuh manusia.</p>

Suci dan bersih (steril) dari bakteri. Hal ini karena adanya <i>laktoferin</i> dan <i>lisosom</i> pengatur bakteri baik dan antibiotik untuk bakteri berbahaya.	Susu sapi masih berisiko alergi, risiko terkontaminasi dengan mikroorganisme dan risiko infeksi lain sekalipun pada proses pengemasan susu formula telah di sterilkan.
---	--

(Tabel 1.1)

Setelah melihat perbedaan perbandingan antara kedua jenis air susu diatas, nampaknya dapat disepakati Air Susu Ibu (ASI) lebih unggul daripada susu formula, pun susu sapi yang diproses menjadi susu formula. Bahaya-bahaya penggunaan susu formula, meski diolah dengan teknologi modern yang tercanggih sekalipun, masih banyak risiko-risiko yang ditanggung oleh bayi. Merk susu formula yang ternama dan termahal tidak dapat menjamin bahwa infeksi tidak akan menyerang bayi.

Jika pada susu formula, stabilitas suhu pada susu tidak terdapatkan. Bergantung bagaimana penyajian susu, terlalu encer dan kental juga berpengaruh tidak baik bagi tubuh bayi. Namun, lain halnya dalam Air Susu Ibu (ASI) yang suhunya konstan dan stabil. Seorang bayi mendapatkan seluruh hisapan susu dari ibunya dengan satu suhu yang stabil.²⁵

Pada ASI, meski telah berhenti proses *laktasi*, zat *immunoglobulin* masih melindungi dan melekat pada diri anak semur hidup. Satu sendok ASI setara dengan memberikan obat pembunuh 3.000.000 kuman.²⁶

²⁵ Nadiyah Tharayarah, *Buku Pintar sains dalam al-Qur'an*, terj. M. Zaenal arifin, et.all, (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 249.

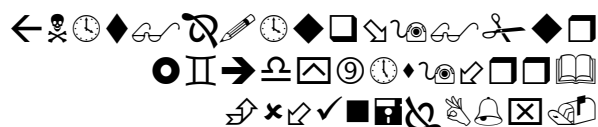
²⁶ Abdel Daem al-Kaheel, *Rahasia Pengobatan dalam Islam*, terj. Muhammad Misbah, (Jakarta: Amzah, 2012), hlm. 92.

Jika disebutkan, banyak sekali zat imunitas yang terkandung dalam Air Susu Ibu (ASI). Seperti halnya, *fucosylated oligosaccharides*, *glycopeptides*, *heparin*, *haemagglutinin inhibitors*, *lactadherin* dan masih banyak jenis zat yang lainnya. Secara medis, nama-nama ilmiah untuk penyebutan zat imun yang terkandung dalam ASI telah ditentukan jenisnya, hingga ada juga konsentrasi imunologis lainnya yang belum diketahui jenisnya, namun mengandung kandungan banyak gizi. Berikut konsentrasi dari komponen-imunologis dasar sebagian didalam Air Susu Ibu (ASI) selama dua tahun menyusui:²⁷

Kandungan	2-3 hari	1 bulan	6 bulan	12 bulan	13-15 bulan	16-24 bulan
<i>Lactoferrin</i>	5.3	1.9	1.4	1.0	1.1	1.2
<i>Secretory IgA</i>	2	1	0.5	0.8	1.1	1.1
<i>Lysozyme</i>	0.09	0.02	0.25	0.196	0.244	0.187

(Tabel 1.2)

Sekresi faktor imun terus berlanjut selama lebih dari dua tahun. Adapun pada tahun kedua, sekresi memiliki tingkat yang juga tinggi. Oleh karena itu, hal ini ialah jawaban mengapa para dokter menyarankan pemberian ASI sampai tahun kedua usia anak (2 tahun). Maha suci Allah atas anjuran penyapihan dua tahun pada QS. al-Baqarah/2: 233.

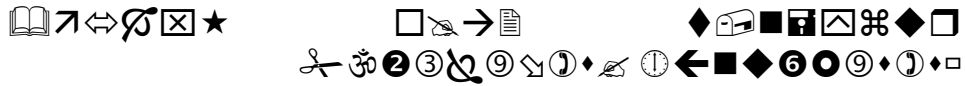


²⁷ Al-Kaheel, *Rahasia Pengobatan...*, hlm. 94.

*Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh,
Yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan*

Rahasia yang demikian telah diatur dan ditentukan oleh Allah

SWT. sesuai dengan kadarnya, sebagaimana firman-Nya:



*Dan Dia telah menciptakan segala sesuatu, dan Dia menetapkan ukuran-
ukurannya dengan serapi-rapinya.*²⁸

²⁸ al-Furqān/25: 2.