

Modul Edukasi

ASI, MENYUSUI, DAN PERTUMBUHAN ANAK



Penulis: dr. Zuhrah Taufiq, M.Biomed

*Penulis buku "Diary Pintar Bunda Menyusui dan MP ASI"
dan "Aku Sehat Tanpa Anemia"*

Modul Edukasi ASI, MENYUSUI, DAN PERTUMBUHAN ANAK

Copyright@dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed
14 cm X 20 cm: xii + 71 halaman

Penulis: dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed
Penyunting: dr. Benny A. Maisa, M.Biomed
apt. Fajri Umami, S.Farm., M.Farm
Desain Cover: Wonderland Publisher
Penata Letak: Wonderland Publisher
Sebagian Ilustrasi: Pngtree

Diterbitkan Oleh:



Wonderland Publisher
CV. Wonderland Family Publisher
Facebook: Wonderland Publisher
wonderlandpublisher45@gmail.com

Cetakan pertama, Februari 2021

ISBN: 978-623-6804-16-2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin penerbit

Isi di luar tanggung jawab penerbit dan percetakan



Buku Ini Milik:



"Menyusui adalah cara yang tidak tertandingi, menyediakan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat dari seorang bayi."

Prof. dr. Badriul Hegar Syarif, SpA(K), PhD
(Staf Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM)

"Buku yang baik untuk dibaca."

Prof. Dr. dr. Rini Sekartini, Sp.A (K)
(Staf Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM)

"Merupakan modul yang lengkap dan lugas dengan design menarik dan eye-catching. Penting untuk dibaca!"

dr. Fariz Nurwidya, Sp.P., Ph.D
(Ketua Program Studi Doktor Ilmu Gizi FKUI)

"Materi mudah untuk dipahami. Tidak berkesan menggurui dan sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan pembacanya. Isinya lengkap dengan tips-tips yang dapat membantu keberhasilan Ibu dalam menyusui bayinya."

Dr. dr. Dian Novita Chandra, M.Gizi
(Sekretaris Program Studi Doktor Ilmu Gizi FKUI)

"Isi buku cukup komprehensif dan relevan dengan keadaan di lapangan. Dikaitkannya ilmu kedokteran dengan ayat agama oleh penulis berdampak baik untuk penguatan persepsi dan perubahan perilaku masyarakat nantinya."

Dr. dr. Retno Asti Werdhani, M.Epid
(Staf Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas FKUI)

"Modul ini sangat bermanfaat sekali terutama untuk ibu yang baru melahirkan, dan bagi para tenaga kesehatan yang terlibat dalam proses persalinan serta perawatan bayi dan ibu. Harapan saya, modul ini bisa dijadikan sebagai salah satu panduan dalam dalam membuat kebijakan bagi pemerintah untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia."

Dr.dr.Rika Susanti, Sp.F.M(K)
(Dekan Fakultas Kedokteran UNAND)

"Isi sangat bermanfaat, tampilan menarik dan mudah dimengerti."

dr. Finny Fitry Yani, Sp.A (K)
(Staf Departemen Ilmu Kesehatan Anak FK UNAND-RS M Djamil)

"Buku ini didasari referensi ilmiah yang terpercaya dan wajib dimiliki orang tua khususnya para ibu yang ingin memberikan hal terbaik kepada si buah hati terutama pada 1000 hari pertama kehidupan anak."

dr. Dian Puspita, SpJP
(Ketua PKK kota Padang Panjang)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb'

العقل السليم في الجسم السليم

Al aqlus salim fiel jismis salim

Akal yang sehat terletak pada badan yang sehat

Ungkapan syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat waktu, kesehatan dan kejernihan fikiran sehingga saya bisa merampungkan **Modul Edukasi "ASI, Menyusui dan Pertumbuhan Anak"**. Modul ini disusun sebagai media edukasi dalam kegiatan penelitian saya yang berjudul, "**Efek Suplementasi Dadih pada Ibu Selama Kehamilan terhadap Pertumbuhan dan Proporsi Mikrobiota Usus Bayi**" dalam rangka menempuh pendidikan di Program Studi Doktor Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (PSDIG FKUI).

Terima kasih kepada suami, dr. Benny Alexander Maisa, M.Biomed, anak, M.Dzikri Taufiq Albani, orang tua, adik-adik dan keluarga besar saya atas cinta dan "support" moral yang diberikan. Terima kasih untuk Prof. dr. Badriul Hegar Syarif, SpA (K), PhD,

Prof. dr. Indrawaty Lipoeto, MSc, PhD, SpGK, Prof. Dr. dr. Rini Sekartini, SpA(K), Drh. Safarina G. Malik, MS, PhD, Dr. dr. Dian Novita Chandra, M.Gizi, Dr. dr. Retno Asti Werdhani, M.Epid dan dr. Fariz Nurwidya, Sp.P., PhD atas semangat dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan modul edukasi ini. Selanjutnya, terima kasih kepada rekan-rekan kandidat Doktor FKUI, tim Klinik Tumbuh Kembang Anak, "My Lovely Child" dan seluruh pihak yang berkontribusi dalam pengembangan diri dan ilmu saya terkait ASI, menyusui dan pertumbuhan anak.

Seribu hari pertama kehidupan yakni sejak janin dalam kandungan hingga berusia dua tahun merupakan periode kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi. Komposisi energi ASI yang tepat untuk memenuhi kebutuhan bayi serta terdapatnya berbagai zat gizi penting di dalam ASI sebagai pembentuk imunitas (kekebalan) tubuh bayi dan mengoptimalkan kesehatan saluran cerna bayi, menjadikan ASI jauh lebih unggul dibandingkan susu formula jenis apa pun. Selain memenuhi nutrisi yang sesuai, pemantauan pertumbuhan adalah aspek penting dalam upaya mengoptimalkan tumbuh kembang anak di masa depan. Namun, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia cukup rendah (37,5%) dan angka stunting (pendek) sebagai cerminan gangguan gizi kronik pada balita Indonesia masih tergolong tinggi (30,8%). Banyak orang tua yang belum paham pentingnya pemberian ASI saja atau ASI eksklusif

hingga anak berusia 6 bulan dan perlunya melakukan pemantauan pertumbuhan anak secara teratur.

Oleh karena itu, saya berharap informasi pada **Modul Edukasi “ASI, Menyusui dan Pertumbuhan Anak”** ini turut mendukung keberhasilan menyusui dan pemberian ASI eksklusif serta pemantauan pertumbuhan anak khususnya bagi para ibu dan anak yang terlibat langsung dalam kegiatan penelitian yang berlangsung di kota Padang Panjang, Sumatera Barat. Dengan demikian, hal ini turut memberikan kontribusi positif dalam upaya mengoptimalkan asupan gizi anak di periode emasnya terutama meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan pemantauan pertumbuhan demi peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Billahit taufiq Walhidayah, Wassalamu'alaikum Wr Wb

Penulis

dr. Zuhrah Taufiq, M.Biomed

Daftar Singkatan :

ASI : Air Susu Ibu

ASIP : Air Susu Ibu Perah

BB : Berat Badan

BBL : Berat Badan Lahir

IDAI : Ikatan Dokter Anak Indonesia

ISPA : Infeksi Saluran Pernafasan Akut

IMD : Inisiasi Menyusui Dini

KBM : Kenaikan Berat Badan Minimal

LK : Lingkar Kepala

MP ASI : Makanan Pendamping ASI

PB : Panjang Badan


TB : Tinggi Badan

WHO : World Health Organization

DAFTAR ISI

| | |
|--|----|
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | x |
| | |
| Pertumbuhan dan Perkembangan Anak..... | 1 |
| ASI adalah Makanan Terbaik bagi Bayi | 6 |
| Kandungan Gizi dalam ASI..... | 8 |
| Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Awal Keberhasilan Menyusui..... | 14 |
| Posisi dan Pelekatan Menyusui | 16 |
| Tanda Lapar dan Kenyang pada Bayi | 20 |
| Cara Memerah ASI..... | 23 |
| Cara Menyimpan ASI Perah..... | 29 |
| Cara Membawa ASI Perah (ASIP) | 32 |
| Cara Menyajikan ASI Perah (ASIP)..... | 34 |

| | |
|--|----|
| Produksi ASI dan Tanda Kecukupan ASI pada Bayi..... | 37 |
| Poin Penting dalam Pemantauan Pertumbuhan Bayi..... | 42 |
| Mengenal Grafik Pertumbuhan | 46 |
| Cara <i>Plotting</i> /Memetakan Data ke Grafik Pertumbuhan..... | 56 |
| Gizi Terbaik untuk Ibu Menyusui..... | 59 |
| Sekilas tentang Perkembangan Anak..... | 63 |
| | |
| SIMPULAN | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| PROFIL PENULIS | 70 |



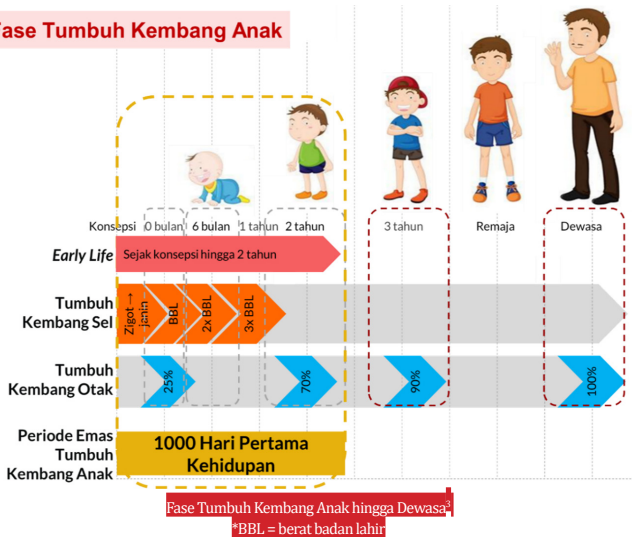
"Anak adalah amanah Sang Maha Kuasa, permata paling berharga bagi orang tua, harapan nusa dan bangsa. Mari berikan yang terbaik untuk tumbuh kembang optimalnya."

- Zuhrah Taufiq -

Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Pertumbuhan dan perkembangan adalah dua hal berbeda namun, saling berhubungan. **Pertumbuhan** merupakan aspek fisik yang berhubungan dengan perubahan dalam ukuran, jumlah, volume sel, organ dll. Pertumbuhan anak dapat diukur misalnya, berat badan, tinggi/panjang badan dan lingkar kepala. Sedangkan **perkembangan** berarti kompleksitas struktur dan fungsi sebagai hasil kematangan sel atau organ itu sendiri. Perkembangan anak dapat dinilai dari kemampuan dalam bicara dan bahasa, motorik halus atau kasar, kecerdasan kognitif, sosial atau emosional.^{1,2}

Fase Tumbuh Kembang Anak



Pertumbuhan dan perkembangan optimal tidak terjadi sepanjang kehidupan. Masa emas tumbuh kembang anak atau akrab disebut sebagai 1000 hari pertama kehidupan berlangsung cukup singkat yakni, sejak awal terjadinya pembuahan di dalam rahim hingga anak berusia 2 tahun. Di masa ini, sel-sel tubuh bertumbuh dan berkembang sangat pesat.



+



+



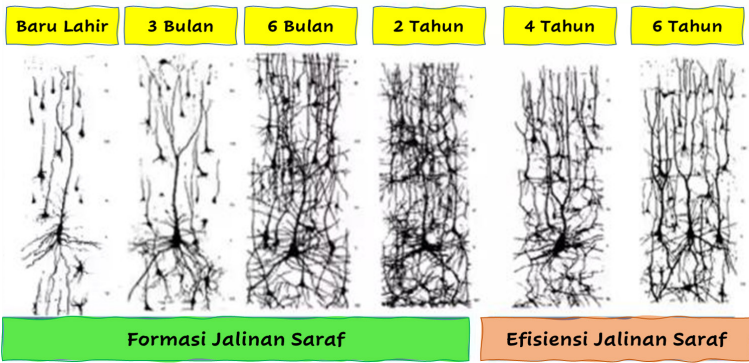
9 bulan dalam kandungan
(270 hari)

Tahun 1 kelahiran
(365 hari)

Tahun 2 kelahiran
(365 hari)

Periode emas tumbuh kembang anak, 1000 hari pertama kehidupan

Sel-sel saraf sebagai cikal bakal kecerdasan anak juga tumbuh dan berkembang secara menakjubkan. Oleh karena itu, anak membutuhkan nutrisi yang optimal dalam periode ini. Apabila asupan gizi anak tidak terpenuhi dengan baik, misalnya asupan ibu saat hamil tidak cukup, anak tidak memperoleh ASI (Air Susu Ibu) atau MP ASI (Makanan Pendamping ASI) bergizi seimbang maka, anak bisa mengalami gangguan tumbuh kembang permanen yang disebut **stunting**.⁴⁻⁶



Pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf pada anak

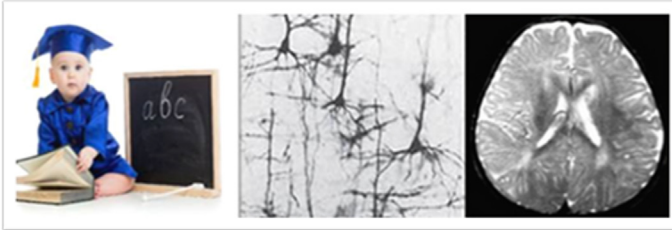
Mengapa orang tua perlu khawatir terhadap terjadinya "stunting" pada anak?



Yuk, Cari Tahu!

Stunting ditandai dengan perawakan tubuh pendek yang disebabkan oleh kekurangan gizi pada anak di periode emas kehidupannya. Di dunia, sebanyak 1 dari 5 balita atau sekitar 144 juta balita pendek.⁷ Di Indonesia, jumlah ini lebih besar yakni 1 dari 3 balita atau sekitar 30,8% balita Indonesia pendek. Sumatera Barat berada pada urutan ke-20 dari seluruh provinsi di Indonesia dengan prevalensi balita stunting yang cukup tinggi yakni 29,9%.⁸

Anak dengan Status Gizi Baik

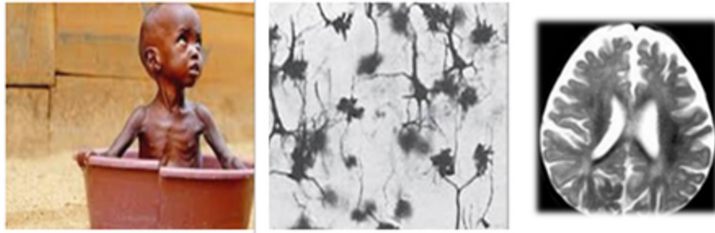


Pada anak berstatus gizi baik, sel-sel saraf tumbuh dan berkembang dengan baik dan percabangan yang luas

Pada gambar di atas, tampak perbandingan pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf dan otak anak yang sehat dan berstatus gizi baik dengan anak yang mengalami masalah gizi '*stunting*'.⁹ Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang yang diterima anak melalui ASI akan mengoptimalkan pertumbuhan anak. Anak sehat dengan status gizi yang baik memiliki sel-sel saraf yang tumbuh dan berkembang dengan baik dan memiliki percabangan yang luas. Percabangan sel-sel saraf ini sangat menentukan kemampuan otak untuk berfikir sehingga berperan dalam kecerdasan anak.

Sebaliknya, anak yang mengalami masalah gizi atau '*stunting*', yakni anak-anak yang mengalami hambatan pertumbuhan akibat tidak mendapatkan asupan nutrisi yang tepat, sehat dan seimbang dalam jangka waktu lama, akan mengalami kerusakan sel-sel saraf secara permanen (menetap). Dimana, tumbuh kembang sel-sel saraf mengalami gangguan, berjumlah lebih sedikit, dengan percabangan terbatas, pendek dan tidak normal seperti tampak pada gambar berikut.

Anak Stunting



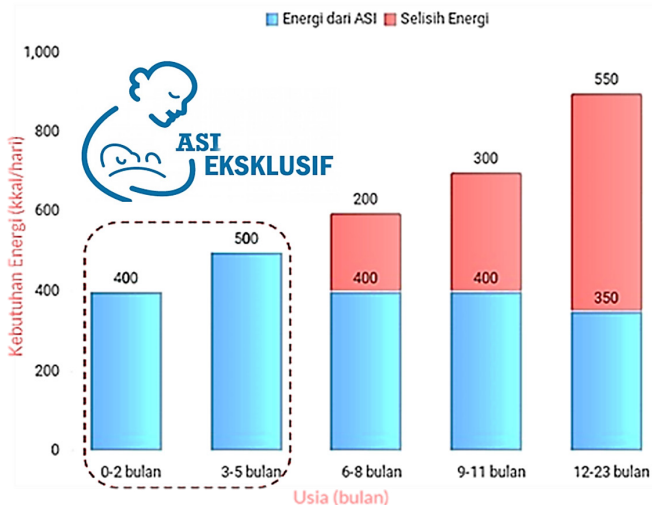
Pada anak stunting, tumbuh kembang sel-sel saraf mengalami gangguan, jumlah terbatas dengan percabangan yang pendek

Catatan penting :

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak akibat kekurangan gizi yang dapat menurunkan kecerdasan (IQ) anak. Ayo, cegah stunting melalui pemberian makanan terbaik di 1000 hari pertama kehidupan mereka!

ASI adalah Makanan Terbaik bagi Bayi

ASI atau Air Susu Ibu merupakan makanan pertama bayi saat baru lahir. Berbagai penelitian membuktikan bahwa hingga usia 6 bulan, kandungan nutrisi di dalam ASI dapat memenuhi **seluruh** kebutuhan bayi. Oleh karena itu, sesuai dengan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO), bayi sebaiknya memperoleh ASI eksklusif yakni ASI saja tanpa air putih, air tajin, biskuit, buah atau makanan lainnya hingga berusia genap 6 bulan.



ASI eksklusif memenuhi seluruh kebutuhan energi bayi

Undang-Undang no.36 pasal 128 ayat 1 tahun 2009 menyebutkan bahwa 'setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan selama 6 bulan kecuali atas indikasi medis'. Firman Allah dalam al qur'an yakni surat Al Baqarah ayat 233 berisi anjuran agar para ibu hendaknya menyusukan anaknya selama 2 tahun penuh yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan.

Catatan penting :

ASI adalah HAK anak yang tercantum di dalam Al Qur'an dan diatur oleh Undang-Undang. Pemberian ASI berperan penting dalam mencegah terjadinya stunting, kurus, obesitas, berbagai penyakit infeksi (diare, ISPA, dll), bahkan kematian pada anak.

Jadi, bagi para ibu, mari berjuang memberikan ASI kepada bayi!

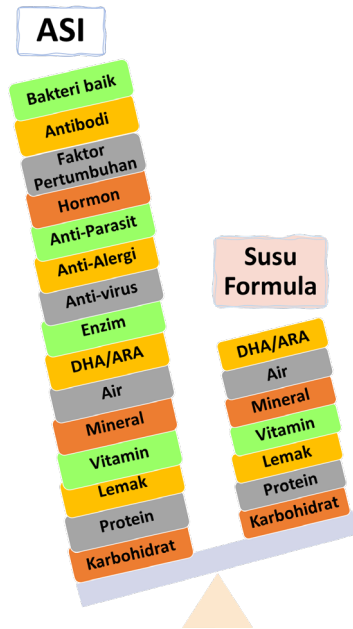
Kandungan Gizi dalam ASI



ASI mudah dicerna dan mengandung **semua** jenis zat gizi penting bagi tumbuh kembang bayi.

Laktosa, karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi bagi otak, terdapat di dalam ASI sebanyak dua kali lipat dibanding susu formula. Namun, bayi jarang sekali mengalami intoleransi sehingga, bayi terhindar dari diare. ASI juga mengandung lemak dengan kadar tinggi yang disertai lipase, suatu enzim pencerna lemak, sehingga memudahkan proses penyerapan lemak oleh tubuh bayi. Asam lemak omega 3 di dalam ASI merupakan asam lemak yang penting bagi perkembangan saraf dan kecerdasan otak bayi. ASI

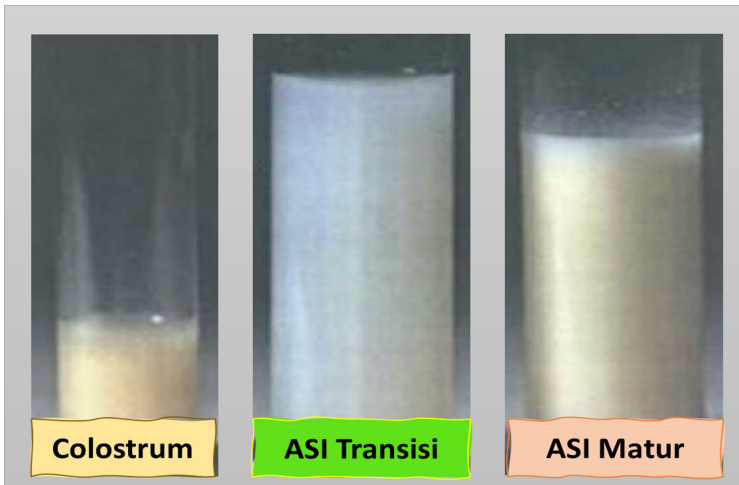
mengandung protein atau asam amino yang mudah diserap sehingga mengurangi risiko terjadinya alergi. Laktoferin dan Immunoglobulin A merupakan protein dalam ASI yang berperan penting dalam menjaga kekebalan tubuh bayi.^{10,11}



Perbandingan kandungan ASI dan susu formula¹¹⁻¹⁷

ASI juga mengandung berbagai komponen biologis yang tidak ditemukan dalam susu formula. Selain Immunoglobulin A, di dalam ASI terdapat sel-sel hidup seperti sel darah putih penangkal penyakit, faktor pertumbuhan, hormon, dan beragam bakteri baik seperti *lactobacillus* dan *bifidobacteria*. ASI juga mengandung karnitin yang tinggi yang terlibat dalam proses pembentukan energi

dan metabolisme tubuh. Berbagai vitamin seperti vitamin A, B dan C serta mineral penting seperti zat besi, kalsium, zinc dan selenium juga ditemukan di dalam ASI. Zat besi dan zinc di dalam ASI lebih mudah diserap dengan baik dan optimal dibanding susu formula. Selenium berperan penting untuk mempercepat pertumbuhan bayi.



Tiga tahapan ASI

Ternyata, komposisi ASI hari demi hari tidaklah sama. Pada **hari pertama hingga ketiga**, ASI berupa cairan kental kekuningan dengan kandungan tinggi protein dan antibody. Meski berjumlah sedikit, kolostrum merupakan "imunisasi" pertama bagi bayi untuk melindungi bayi dari beragam infeksi. **Empat hari setelah persalinan** dihasilkan ASI transisi yang mengandung lemak, laktosa, vitamin dan kalori lebih banyak. Pada **hari ke-10 dan seterusnya**,

terbentuk ASI matur berwarna putih kekuningan yang mengandung 90% air, 10% karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan sumber energi bagi bayi.¹¹



Perbandingan asi awal (*foremilk*) dan akhir (*hindmilk*)

Kandungan ASI juga bervariasi sejak awal hingga akhir menyusui. *Foremilk* (ASI awal) adalah ASI bening yang diproduksi pada awal penyusuan yang banyak mengandung laktosa dan protein. Konsistensinya lebih encer dan berperan untuk menghilangkan haus pada bayi. Sedangkan, *hindmilk* (ASI akhir) merupakan ASI yang diproduksi pada akhir penyusuan dalam jumlah sedikit dengan konsistensi lebih putih pekat, dan mengandung lebih banyak lemak yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik, energi, dan pembentukan otak. Kadar lemak yang tinggi dalam *hindmilk* mampu memberikan rasa kenyang lebih lama pada bayi.

Bayi membutuhkan *foremilk* dan *hindmilk* yang cukup agar tumbuh dan berkembang optimal.¹¹ Agar bayi memperoleh kedua

bagian ASI ini maka, ibu sebaiknya menyusui bayi pada satu payudara hingga kosong ($\pm 15-20$ menit), baru berpindah ke payudara lain.

Catatan penting :

ASI IS THE BEST !

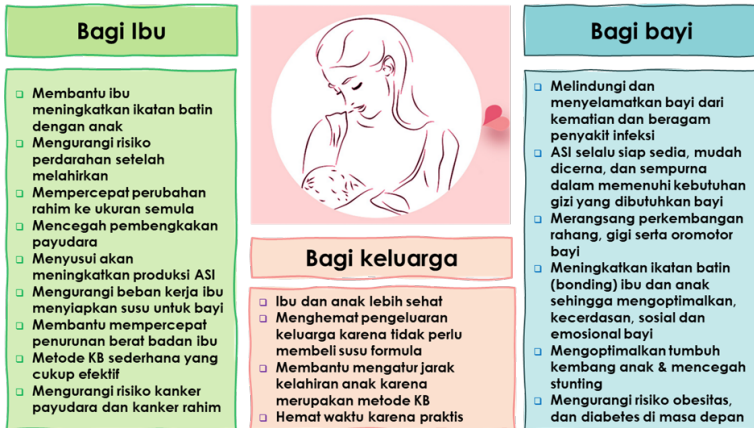
Kandungan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi seiring bertambahnya usia mereka.



Yuk, Cari Tahu!

Begitu besar kuasa Allah swt sehingga banyak sekali kandungan di dalam ASI yang tidak tergantikan oleh produk apa pun. Namun, ternyata cakupan pemberian ASI eksklusif secara nasional masih 68,74%. Sumatera Barat sendiri masih 68,11%.⁸ Angka ini lebih baik dibanding cakupan asi eksklusif di dunia yang hanya mencapai 44%.¹⁸

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa menyusui merupakan suatu proses yang tidak hanya memberikan manfaat luar biasa bagi bayi namun, juga bagi ibu dan keluarga. Apa saja manfaat menyusui?¹⁹



Manfaat menyusui bagi ibu, bayi dan keluarga

Catatan penting :

Proses menyusui bukan hanya sekedar memberikan ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi. Namun, juga memberikan stimulasi bagi perkembangan otaknya. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa menyusui berhubungan dengan peningkatan nilai kecerdasan (IQ) anak di masa yang akan datang.

Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Awal Keberhasilan Menyusui

Keberhasilan menyusui dimulai segera setelah persalinan. Proses pemberian ASI atau menyusui dilakukan sesegera mungkin sejak bayi lahir terutama dalam 1 jam pertama yang disebut sebagai inisiasi menyusui dini (IMD). Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dilakukan dengan cara meletakkan bayi secara tengkurap di dada atau perut ibu sehingga kulit bayi bersentuhan pada kulit ibu. Jika kontak tersebut terhalang oleh kain atau dilakukan kurang dari satu jam maka dianggap belum sempurna dan tidak melakukan IMD.⁸

Bagaimana proses melakukan IMD?²⁰



Tahap-tahap Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

1. Segera setelah lahir, tali pusar bayi dipotong & bayi dikeringnya secukupnya.
2. Segera lakukan kontak kulit antara ibu dan bayi dengan menengkurapkan bayi di perut atau dada ibu. Hal ini akan menghangatkan & merangsang timbulnya ikatan batin ibu dan anak.
3. Biarkan bayi menemukan sendiri puting ibunya. Kontak ini akan membantu pengeluaran kolostrum (ASI pertama). Proses ini berlangsung minimal 1 jam.
4. Bayi akan menyusui untuk pertama kalinya dan memperoleh kolostrum yang penting bagi kekebalan tubuh bayi.

IMD membantu bayi belajar menyusui dengan pelekatan yang baik dan membantu mencegah terjadinya pembengkakan payudara ibu serta komplikasi lain.. Dalam beberapa hari pertama, bayi mungkin menyusui hanya 2 atau 3 kali sehari. Jika bayi masih mengantuk di hari kedua, ibu bisa saja memerah kolostrum dan memberikannya kepada bayi dengan gelas. Jangan berikan yang lain - seperti air putih, susu formula, makanan atau cairan lain kepada bayi yang baru lahir.¹⁹

IMD mampu menurunkan risiko kematian bayi berusia 0-28 hari sebesar 22%. Sebaliknya, penundaan IMD akan meningkatkan risiko kematian. Berdasarkan data WHO, 3 dari 5 bayi di dunia atau sekitar 78 juta bayi tidak mengalami IMD.^{21,22} Di Indonesia, angka cakupan IMD lebih baik yakni 71,17% dan untuk Sumatera Barat adalah 79,24%.⁸

Catatan penting :

IMD adalah Langkah awal sukses menyusui dan menurunkan risiko kematian pada bayi.

Posisi dan Pelekatan Menyusui

Setelah melakukan IMD, keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh posisi dan pelekatan menyusui yang benar.²³⁻²⁵ Ada berbagai posisi menyusui yang dapat dilakukan ibu.¹⁰ Ibu bisa menggunakan bantal atau penyangga tubuh lain agar posisi badan ibu dan bayi saat menyusui benar dan nyaman. Posisi yang salah akan membuat ibu tidak nyaman dan mengganggu proses menyusui.



Beberapa contoh posisi badan ibu dan bayi saat proses menyusui¹⁰

Agar posisi ibu saat menyusui bayi tepat, maka ada beberapa hal yang perlu ibu lakukan, yaitu^{24,26}:

1. Gendong atau letakkan bayi dengan seluruh tubuh bayi menghadap ke tubuh ibu.
2. Posisikan kepala bayi pada pertengahan lengan bawah ibu (tidak disiku ibu) dan membentuk garis lurus dengan badan bayi.
3. Lekatkan dada bayi pada dada ibu sehingga dagu bayi menyentuh payudara ibu dan jauhkan hidung bayi dari payudara ibu
4. Bahu dan lengan ibu dalam posisi alami sehingga ibu merasa santai, dan nyaman.

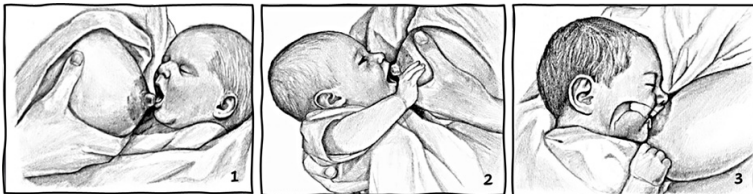
Posisi tepat, seluruh tubuh bayi menghadap ke tubuh ibu, kepala dan badan membentuk garis lurus, dagu menyentuh payudara ibu sehingga bayi menyusu dengan baik, dan ibu merasa nyaman.



Posisi kurang tepat, seluruh tubuh bayi tidak dihadapkan ke tubuh ibu, kepala bayi di telapak tangan ibu, dagu tidak menyentuh payudara ibu sehingga proses menyusu terganggu, & ibu merasa tidak nyaman.

Posisi menyusui yang tepat (kiri) dan kurang tepat (kanan).

Setelah memosisikan ibu dan bayi dengan benar maka, pelekatan mulut bayi pada payudara juga perlu diperhatikan agar proses menyusui berlangsung dengan sukses. Pelekatan yang salah akan berakibat puting lecet dan luka, sehingga menurunkan produksi ASI.¹⁰



Langkah-Langkah membuat pelekatan menyusui yang baik.

1. Bayi dihadapkan ke payudara ibu dengan posisi kepala sedikit menengadahkan dan membentuk garis lurus dengan tubuh. Sentuhkan puting ibu ke bibir, dagu, atau pipi bayi lalu tunggu hingga mulut bayi membuka lebar.
2. Segera dekatkan bayi ke payudara ibu dengan mendorong punggung dan bahu bayi ke arah ibu untuk menyusu.
3. Amati pelekatan bayi saat menyusu pada ibu

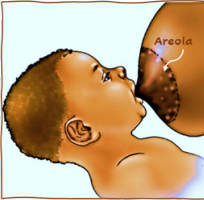
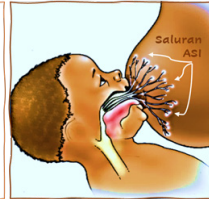
Oleh karena itu, ibu perlu mengetahui bentuk pelekatan yang benar dan salah. Bagaimana ibu mengetahui bahwa pelekatan menyusui anak benar atau salah?^{19,24}



Pelekatan menyusui yang BENAR:

Areola lebih banyak terlihat di bagian atas mulut dari pada bagian bawah, mulut terbuka lebar dan sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi. Bibir bawah terputar ke luar dan dagu bayi menyentuh payudara.

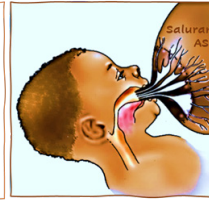
Oleh karena itu, jika pelekatan menyusui benar, sebagian besar saluran ASI akan masuk ke dalam mulut bayi dan berada di atas lidah. "Hisapan" bayi pada jaringan payudara akan membentuk "dot" panjang dengan lidah melingkari "dot" jaringan payudara tersebut. Jadi, bayi tidak menyusui pada puting tetapi, pada payudara ibu.



Pelekatan menyusui yang SALAH:

Areola terlihat sama banyak atau lebih sedikit di bagian atas daripada bawah mulut. Mulut tidak terbuka lebar, sehingga bayi hanya "mencucu/ngempeng". Sangat sedikit areola masuk ke dalam mulut bayi. Bibir bawah terputar ke dalam dan dagu bayi tidak menyentuh payudara.

Oleh karena itu, jika pelekatan menyusui salah, sebagian besar saluran ASI justru berada di luar mulut bayi. Lidah berada di depan atau di bawah puting susu. Sehingga puting susu menjadi "dot" dan bayi menyusui pada puting susu, bukan pada jaringan payudara.



Pelekatan menyusui yang benar dan salah



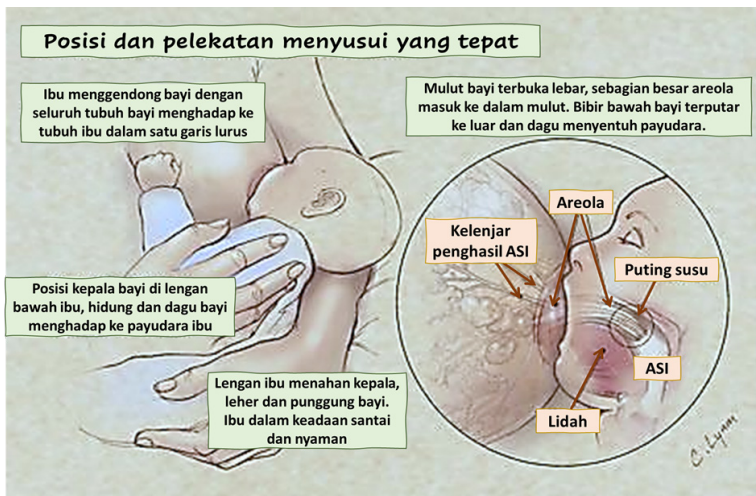
Yuk, Cari Tahu!

Jika posisi dan pelekatan bayi saat menyusui tepat, maka bayi akan menghisap secara efektif sehingga proses menyusui akan menjadi sangat nyaman dan menyenangkan bagi ibu dan bayi. ASI yang dikonsumsi juga akan mencukupi kebutuhan nutrisi untuk tumbuh kembang optimal bayi. Hal ini ditandai dengan kenaikan berat badan bayi yang cukup setiap bulan pada grafik pertumbuhan anak. Produksi ASI juga akan lancar karena proses menyusui berlangsung dengan baik. Sebaliknya, bayi yang menghisap tidak efektif akan gelisah, cenderung menyusui sebentar-sebentar, dan sering sehingga puting menjadi lecet/luka dan berdarah. Ibu juga bisa mengalami pembengkakan payudara atau bendungan ASI

akibat pengosongan payudara yang tidak sempurna oleh bayi saat menyusui.²³

Ada beberapa tanda bayi menghisap efektif yang bisa diamati ibu, yakni²³:

- Bayi menyusui dengan tenang, menghisap dengan dalam dan pelan.
- Bayi terlihat menelan dan pipi bayi tidak kempot.
- Saat bayi menghisap, terdengar bunyi menelan (*gulping sound*), bukan bunyi 'decak' (*smacking sound*).
- Bayi terlihat puas dan tertidur setelah menyusui.



Tanda Lapar dan Kenyang pada Bayi

Beberapa ibu baru memberikan ASI saat bayi sudah **menangis**. Padahal, menangis merupakan tanda bahwa bayi sudah sangat lapar sekali. Wajar, apabila bayi menjadi rewel saat disusui. Sebaiknya, ibu memberikan ASI saat bayi mulai lapar agar asupan gizi bayi terpenuhi dan proses menyusui berlangsung dengan baik. Oleh karena itu, ibu perlu mengetahui beragam tanda lapar pada bayi.²⁷



Tanda bayi mulai lapar:

Bayi gelisah, membuka mulut, menolehkan kepala mencari payudara ibu



Tanda lapar pada bayi selanjutnya:

Bayi meregangkan badan, mulai banyak bergerak, memasukkan tangan ke mulut



Tanda bayi sangat lapar sekali:

Bayi menangis, sangat gelisah dan muka menjadi merah

Tanda-tanda lapar pada bayi

Ketika bayi merasa kenyang dan puas menyusu, bayi akan berhenti menyusu dengan sendirinya. Namun, apabila ibu merasa bayi sudah selesai menyusu namun, dia tidak melepaskan mulutnya dari payudara, ibu bisa melepaskan hisapan bayi dengan cara memasukkan salah satu jari ibu secara lembut ke ujung mulut bayi.¹⁰



Bayi tertidur, berhenti menyusu dan kenyang karena ASI. Tampak jari tangan bayi terbuka.



Ibu memasukkan satu jari ke ujung mulut bayi untuk melepaskan hisapan bayi dari payudara.

Tanda bayi kenyang dan puas menyusu

Selesai disusui, bayi perlu disendawakan. Hal ini bertujuan untuk mencegah kembung dan mengurangi tekanan di saluran cerna bayi akibat adanya gas yang ikut memenuhi lambung bayi saat menyusui. Selain itu, menyendawakan bayi juga membantu memberikan rasa nyaman kepada bayi setelah menyusui.



Bayi dapat disendawakan dengan beberapa posisi yaitu;

1. Bayi digendong dengan satu tangan dalam posisi tegak menghadap ke badan ibu, posisi kepala dan dagu bayi di bahu ibu,
2. Bayi dibaringkan tengkurap di pangkuan ibu dengan menyangga bagian kepala bayi lebih tinggi dibanding dada menggunakan satu tangan,
3. Bayi didudukkan di pangkuan ibu dengan satu tangan menopang bagian dagu dan dada bayi. Selanjutnya ibu mengusap/menepuk lembut punggung bayi dengan satu tangan lainnya.

Cara menyendawakan bayi

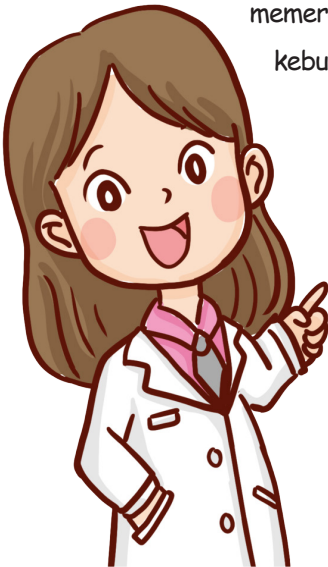
Catatan penting :

Ibu perlu mengetahui tanda lapar dan kenyang bayi agar bisa mengatur jarak pemberian ASI dengan baik

Cara Memerah ASI

Menyusui bukanlah sekedar memberikan ASI. Namun, karena beberapa situasi dan kondisi, misalnya ibu bekerja atau ibu jauh secara fisik dengan anak, ibu tidak selalu bisa menyusui bayi secara langsung. Mengingat manfaat ASI yang begitu besar bagi tumbuh kembang bayi maka, ibu perlu mempelajari teknik memerah dan menyimpan ASI dengan benar agar bayi bisa memperoleh ASI.

Memerah ASI dapat dilakukan langsung dengan tangan atau menggunakan pompa. Ibu bisa memilih cara memerah ASI sesuai keinginan dan kebutuhan ibu.



Memerah ASI menggunakan tangan



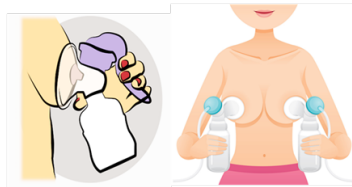
Kelebihan :

- ✓ Praktis dan mudah dilakukan
- ✓ Tidak ada biaya
- ✓ Tidak membutuhkan listrik atau daya apapun
- ✓ Ibu dapat mengatur kecepatan atau kekuatan saat memerah ASI

Kekurangan :

- Membutuhkan tenaga untuk memerah ASI
- Membutuhkan waktu lebih lama untuk memerah ASI Sedikit nyeri saat memerah apabila ASI tidak keluar setelah dilakukan pijatan

Memerah ASI menggunakan pompa



Kelebihan :

- ✓ Lebih cepat/membutuhkan waktu lebih singkat untuk memerah ASI
- ✓ Tidak membutuhkan tenaga yang cukup besar
- ✓ Dapat menggunakan dua pompa sekaligus di waktu bersamaan

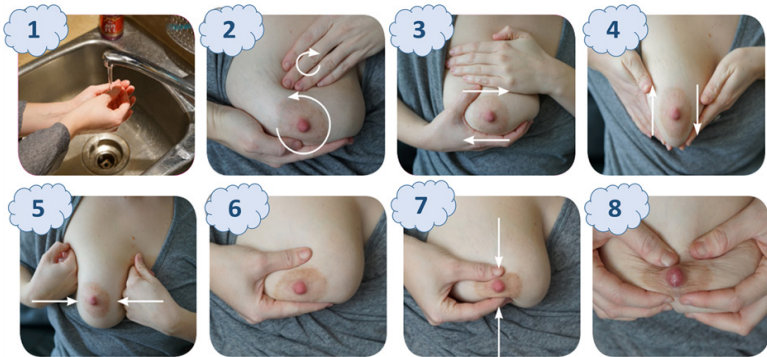
Kekurangan :

- Biaya lebih mahal
- Lebih repot karena harus membersihkan peralatan yang digunakan untuk memompa
- Penggunaan pompa yang sering bisa mengakibatkan puting bengkak

Perbandingan cara memerah ASI

Secara alamiah, memerah ASI dapat dilakukan menggunakan tangan.^{25,28} Sebelum memerah, cuci tangan terlebih dahulu di bawah air mengalir, sebaiknya menggunakan sabun, lalu keringkan (1). Lakukan pemijatan dengan lembut pada jaringan payudara, tempat terdapatnya saluran dan sel-sel yang memproduksi ASI untuk meningkatkan aliran ASI saat diperah (2-5). Letakkan ibu jari di bagian tepi atas areola pada posisi "jam 12", jari telunjuk di bagian tepi bawah areola pada posisi "jam 6" dan ketiga jari lain menyangga payudara (6). Gerakkan jari-jari pada posisi tersebut menekan

jaringan payudara ke arah dada (7) sehingga ASI keluar dari saluran ASI (8). Lakukan gerakan ini beberapa kali sambil mengubah posisi ibu jari dan telunjuk hingga pancaran ASI yang keluar berkurang. Pemijatan dan pemerahan payudara dapat dilakukan bergantian dengan selang waktu 3-5 menit.



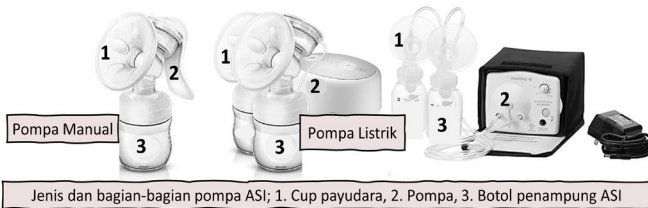
Cara memerah ASI menggunakan tangan²⁸

Akan tetapi, ada beberapa cara memerah ASI menggunakan tangan yang salah dan tidak dianjurkan yakni:²⁹

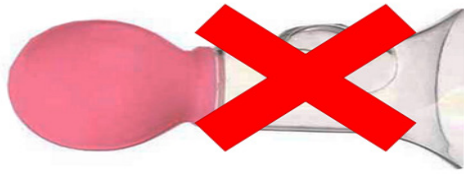
| | | |
|--|--|---|
| <p>Memijat dan mendorong pangkal payudara, dapat menyebabkan kulit nyeri</p> | <p>Memijat dan memerah puting dengan dua jari, dapat mengakibatkan jaringan payudara lecet atau luka</p> | <p>Menarik puting dan payudara, dapat menyebabkan kerusakan jaringan payudara</p> |
| | | |

Cara memerah ASI yang salah dan tidak dianjurkan

Selain dengan tangan, ibu dapat menggunakan pompa untuk memerah ASI. Ibu dapat menggunakan pompa manual atau listrik. Ibu sebaiknya membaca informasi mengenai bagian-bagian dalam peralatan pompa ASI, petunjuk pemakaian dan pembersihan sebelum menggunakannya untuk memerah ASI. Ibu juga harus memahami cara penyimpanan peralatan pompa ASI dengan baik agar dapat digunakan dengan higienis untuk memerah ASI berikutnya.^{25,30} Demi keamanan kandungan ASI, sebaiknya pompa hanya digunakan untuk kepentingan pribadi dan tidak dipinjamkan atau digunakan bersama dengan ibu lain.³¹



Akan tetapi, penggunaan pompa ASI berbentuk terompet yang menggunakan bola karet tidak dianjurkan. Karena bola karet sulit dibersihkan sehingga bisa menimbulkan bau tidak sedap dan menjadi tempat pertumbuhan bakteri yang nantinya akan mengontaminasi ASI. Selain itu, tekanan negatif saat menggunakan pompa ASI jenis terompet ini tidak dapat diukur.



Penggunaan bola karet pada pompa ASI bentuk "terompet" tidak dianjurkan



Yuk, Cari Tahu!

Memerah ASI merupakan cara yang dapat ditempuh ibu agar tetap dapat memberikan ASI kepada bayi meski ibu bekerja atau berada jauh secara fisik dengan bayi. Memerah ASI juga merupakan cara untuk menjaga agar produksi ASI lancar. Memerah ASI sebaiknya dilakukan sebelum ibu benar-benar mulai masuk kerja.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ibu saat memerah ASI menggunakan pompa ASI. Agar kualitas dan kuantitas ASI terjaga dengan baik serta kebersihan saat memompa ASI juga selalu terjaga.



Mencuci tangan dengan sabun di bawah air mengalir



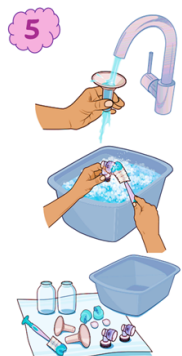
Menyiapkan pompa yang bersih & sesuai kebutuhan



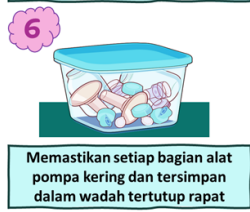
Ibu memompa ASI dalam posisi yang nyaman dan santai



Menyiapkan makanan atau minuman sehat bagi ibu



Mencuci bersih setiap bagian peralatan pompa dengan sabun dan air panas lalu, keringkan



Memastikan setiap bagian alat pompa kering dan tersimpan dalam wadah tertutup rapat

Persiapan, penggunaan dan perawatan pompa ASI

Catatan penting :

Memerah ASI secara teratur dengan cara yang benar akan menjaga produksi ASI tetap lancar dan cukup bagi bayi. Jangan lupa, gunakan perlengkapan memerah ASI pribadi dan higienis!

Cara Menyimpan ASI Perah

ASI adalah cairan hidup yang mengandung berbagai zat gizi penting bagi bayi. Seperti makanan, kualitas dan kuantitas zat gizi yang terkandung di dalam ASI perlu dijaga agar tetap memberikan manfaat optimal bagi bayi. Oleh karena itu, setelah dilakukan pemerahan, ibu perlu memperhatikan wadah yang digunakan untuk menyimpan ASI, cara penyimpanan, cara membawa ASI perah, dan cara memberikannya kepada bayi. Salah pada saat menyimpan, membawa dan menyajikan ASI, akan merusak kandungan zat gizi di dalam ASI bahkan memicu pertumbuhan bakteri sehingga bayi mengalami sakit^{25,32,33}.

Cara memilih wadah untuk penyimpanan ASI:¹⁰

1. Wadah harus aman untuk makanan (BPA FREE), bisa dicuci, dibersihkan, dan dipanaskan.
2. Wadah bisa ditutup dengan rapat untuk menghindari kontaminasi bakteri.
3. Wadah memiliki ukuran 60-120ml dan cukup diisi 2/3 bagian saja.
4. Jenis-jenis wadah yg bisa digunakan : botol kaca (paling direkomendasikan), botol plastik (pilih yg aman, berbahan PP/ polypropylene atau polycarbonate), kantong plastik khusus yang tidak mudah bocor, robek atau rentan terkontaminasi.



Beberapa contoh wadah penyimpanan ASI yang dapat digunakan

Cara menyimpan ASI yang sudah diperah:^{25,32,33}

1. Wadah tidak diisi penuh, cukup 2/3 wadah saja berisi ASIP.
2. Beri label tanggal dan jam pada wadah berisi ASI yang akan disimpan.
3. Hasil pemerahan dalam 24 jam bisa digabung menjadi satu asal suhunya sama. Jadi jika ada ASI yg baru diperah ibu, dinginkan minimal 1 jam di kulkas terlebih dahulu, baru digabung dengan ASI lain yg telah diperah sebelumnya.
4. Jangan mencampur ASI perah yang telah dihangatkan atau ASI yang baru diperah dengan ASI yang sudah dingin atau beku.
5. Apabila terjadi mati listrik, tambahkan es batu ke dalam freezer dan pastikan pintu freezer tertutup rapat selama mungkin. ASI yang sudah mencair namun, masih ada inti beku, masih boleh dibekukan Kembali. Namun, apabila ASI mencair seluruhnya maka, harus digunakan dalam waktu 24 jam.

6. Sebaiknya, pisahkan tempat penyimpanan ASI dengan makanan lain di kulkas. Jika tidak memungkinkan, pastikan wadah penyimpan ASI dan makanan lain tertutup rapat untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya kontaminasi.

| Wadah dan Suhu Penyimpanan | Daya Tahan ASI | | | |
|--|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | ASI segar | ASI beku yang sudah dicairkan | ASI yang sudah dihangatkan | Sisa ASI yang sudah diminum |
| Suhu ruang (16-29°C)  | 4-6 jam | 1-2 jam | Secara segera diminumkan | 2 jam |
| Cooler bag + ice pack (4-15°C)  | 24 jam | Tidak disarankan | | Dibuang |
| Kulkas (0-4°C)  | 3 hari | 24 jam | 4 jam | Dibuang |
| Freezer | | | | |
| Kulkas 1 pintu (-15°C)  | 2 minggu | Tidak boleh dibekukan kembali | Tidak boleh dibekukan kembali | Dibuang |
| Kulkas 2 pintu (-18°C)  | 3-6 bulan | Tidak boleh dibekukan kembali | Tidak boleh dibekukan kembali | Dibuang |
| Freezer tunggal (-20°C)  | 6-12 bulan | Tidak boleh dibekukan kembali | Tidak boleh dibekukan kembali | Dibuang |

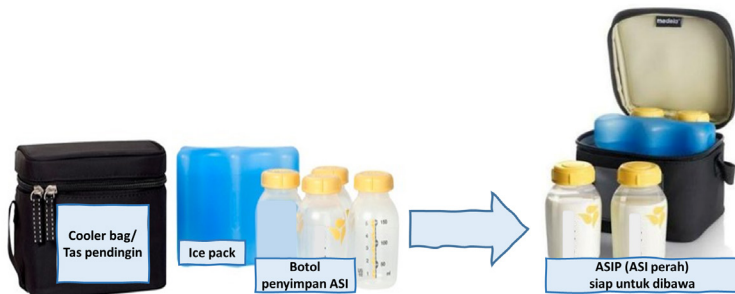
Daya tahan ASI pada wadah dan suhu penyimpanan tertentu^{10,3233}

Cara Membawa ASI Perah (ASIP)

Agar kualitas ASI perah tetap terjaga, ada beberapa cara membawa ASIP yang perlu dilakukan yaitu:²⁵

1. Siapkan peralatan untuk membawa:
 - a. Wadah penyimpanan ASI berupa botol atau plastik.
 - b. Wadah pembawa berupa *cooler bag/cooler box*/ wadah kedap udara yang dilapisi dengan aluminium foil di bagian dalam (semakin tebal dinding wadah maka akan semakin lama kemampuan wadah mempertahankan suhu ASI)
 - c. Penjaga suhu ASI seperti *ice block (es batu)/ice pack/ice gel/dry ice*.
2. ASI segar yang telah dipompa atau pun asi beku dari freezer yang ingin dibawa dapat dipertahankan suhu selama diperjalanan menggunakan *ice pack/ice block/ice gel/dry ice*. Penggunaan *ice block//ice gel* di dalam *cooler bag/box* biasanya bisa mempertahankan ASI perah pada suhu -15°C hingga -4°C . Penggunaan *dry ice* akan mempertahankan suhu lebih lama dimana dibutuhkan 2,5 kg *dry ice* untuk mempertahankan ASI beku selama 24 jam. Nanti, *dry ice* akan menyublim dengan sendirinya dan hilang.

3. Wadah penyimpan ASI diletakkan di dalam wadah pembawa disertai *ice block/ ice gel/dry ice*. Atur letak dengan baik dan isi rongga kosong dengan kertas koran untuk mengefektifkan proses pendinginan.
4. Jangan lupa untuk mengecek keberadaan bekuan es pada ASI beku ketika sampai ditempat tujuan. Jika bekuan es masih ada, maka ASIP (ASI perah) masih bisa dibekukan ulang. Tetapi jika tidak, maka ASIP hanya bisa bertahan/harus dihabiskan hingga 24 jam ke depan.



Cara membawa ASIP (ASI Perah)

Catatan penting :

Penyimpanan dan transportasi ASI perah yang tepat akan menjaga kualitas ASI tetap baik

Cara Menyajikan ASI Perah (ASIP)

ASIP dapat diberikan pada bayi dalam keadaan dingin, suhu ruang atau pun hangat. Namun, sebelum diberikan kepada bayi, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan saat akan menyajikan ASIP.^{10,33}



Hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat mencairkan ASIP beku

Setelah ASIP dicairkan atau dihangatkan, teteskan sedikit ASIP ke tangan ibu untuk menilai apakah suhu ASIP cukup baik untuk dikonsumsi bayi. Ibu dapat memberikan ASIP pada bayi menggunakan gelas, sendok atau 'cup feeder' seperti pada gambar berikut.

Pemberian ASI perah yang dianjurkan menggunakan gelas, sendok atau "cup feeder"



Tidak dianjurkan memberikan ASIP dengan dot. Pemberian ASIP menggunakan dot dapat mengubah pola "menghisap" bayi yang menyebabkan bingung puting sehingga bayi malas menyusu langsung ke payudara ibu dan akhirnya produksi ASI menurun.¹⁰

Penggunaan "dot" tidak dianjurkan



Pada saat memberikan ASI perah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Bayi dipangku atau diletakkan pada posisi setengah duduk di pangkuan ibu. Pastikan posisi kepala bayi lebih tinggi dibanding posisi badan.
2. Tempel dan miringkan pinggir cangkir/gelas/sendok kecil berisi ASIP pada bibir bawah bayi sehingga ASIP menyentuh bibir bayi. Seluruh bibir bawah dan sudut mulut bayi akan berkontak dengan pinggir cangkir/gelas/sendok kecil.
3. Jangan menuangkan ASIP ke dalam mulut bayi, cukup pegang saja cangkir/ gelas/sendok di atas bibir bayi. Bayi akan minum ASIP dengan dorongan lidahnya. Biarkan bayi meminumnya sendiri.

Saat bayi merasa cukup kenyang, ia akan menutup mulutnya dan tidak akan minum lagi. Maka, hentikan pemberian ASIP, lalu sendawakan bayi. Sisa ASIP tidak boleh dibekukan lagi namun, masih bisa diberikan dalam waktu 2 jam. Apabila tidak habis maka, ASIP harus dibuang.³³

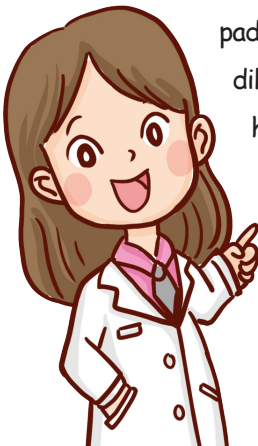
Catatan penting :

Hindari penggunaan “dot” !

Produksi ASI dan Tanda Kecukupan ASI pada Bayi

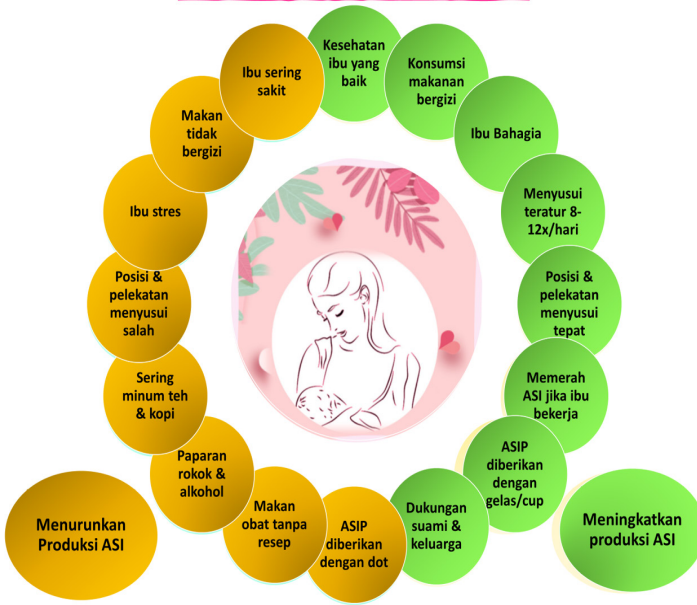
Produksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.

Pada hari ke-2 sampai ke-4 setelah melahirkan, produksi ASI mulai melimpah. Ditandai dengan payudara yang tampak bertambah besar, berat, lebih hangat dan seringkali ASI menetes dengan spontan. Ibu sangat dianjurkan menyusui bayi secara *on demand* artinya, sesuai kebutuhan bayi dengan memperhatikan tanda-tanda lapar pada bayi. Rata-rata, bayi akan menyusui sebanyak 10-12 kali dalam 1 hari dengan rata-rata volume ASI yang dikonsumsi \pm 800 ml/hari. Setiap kali menyusui, kedua payudara akan menghasilkan kira-kira 90 ml ASI. Umumnya, bayi akan menyusui


























pada payudara pertama sebanyak 75ml dan dilanjutkan 50 ml pada payudara kedua. Ibu harus yakin bahwa ASI mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi. Namun, ibu juga harus mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI



Faktor-faktor yang menurunkan dan meningkatkan produksi ASI

Untuk mengetahui apakah bayi memperoleh ASI yang cukup, ibu juga perlu mengetahui tanda-tanda kecukupan ASI pada bayi.

| Tanda-tanda kecukupan ASI pada bayi | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|---|---|--|---|---|
| Usia Bayi | 1 Minggu | | | | | | | | | |
| | 1 Hari | 2 Hari | 3 Hari | 4 Hari | 5 Hari | 6 Hari | 7 Hari | 2 Minggu | 3 Minggu | |
| Ukuran lambung bayi |  | Seukuran buah cherry/5-7 ml |  | Seukuran walnut/22-27 ml |  | Seukuran aprikot/45-60 ml |  | Seukuran telur ayam/80-150 ml | | |
| Frekuensi ibu menyusui bayi per hari |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ibu menyusui bayi sebanyak 10-12 kali/hari atau setiap 2-3 jam, dengan pelekatan yang benar. Bayi menghisap secara efektif ± 10 menit pada setiap payudara dan tampak puas/kenyang atau tertidur, biasanya pada saat menyusui di payudara kedua. | | | | | | | | | | |
| Frekuensi buang air kecil bayi per hari |  |  |  |  |  | | | | | Minimal 6x, warna kuning dan jernih |
| Frekuensi buang air besar bayi per hari |  | 1-2x, warna hitam atau hijau tua |  | 3x, warna coklat, hijau atau kuning |  | | | | | Minimal 3x, warna kuning. Jika berwarna hitam/ hijau kecoklatan kemungkinan bayi kurang ASI |
| Berat Badan (BB) bayi |  | BB bayi kurang 7% dari BB lahir |  | BB bayi naik 7% per hari | BB bayi naik ± 20-35 gram per hari | | Bayi mencapai BB lahir di hari ke 10-14, naik 200 gram per minggu | | | |

ASI adalah sumber nutrisi UTAMA yang mampu memenuhi SELURUH kebutuhan bayi di usia 0-6 bulan. Oleh karena itu, cukup berikan ASI SAJA (ASI eksklusif) selama 6 bulan pertamanya. Perhatikan tanda-tanda kecukupan ASI untuk menilai efektivitas proses menyusui dan pantaulah pertumbuhan anak secara teratur.



Yuk, Cari Tahu!

Saat menyusui, mungkin ibu mengalami beragam masalah yang dapat mengakibatkan ketidaknyaman bahkan produksi ASI menjadi berkurang. Beberapa masalah tersebut diantaranya adalah nyeri puting atau payudara bengkak dan memerah yang biasanya disebabkan oleh posisi dan pelekatan menyusui yang tidak tepat. Untuk hal ini, sebaiknya ibu menilai Kembali posisi dan pelekatan selama menyusui bayi agar ibu keluhan berkurang, sehingga ibu dapat menyusui dengan nyaman, dan produksi ASI lancar kembali.

Selain hal-hal di atas, masalah menyusui juga dapat timbul dari faktor bayi seperti bingung puting atau bayi menolak menyusu. Kedua hal ini biasanya terkait dengan pemberian ASI perah menggunakan media 'dot' sehingga bayi menjadi 'malas' bahkan menolak untuk menyusu langsung ke payudara ibu. Kesulitan bayi dalam menyusu juga bisa disebabkan oleh posisi dan pelekatan yang tidak tepat, atau produksi ASI yang berlebihan sehingga bayi tidak menghisap dengan baik. Dalam kondisi lain, puting payudara ibu yang datar dan terbenam atau kondisi tali lidah (frenulum) bayi yang tebal dan pendek juga bisa menyulitkan bayi saat menyusu.

Apabila proses menyusui tidak berjalan dengan baik maka, asupan ASI yang diterima bayi tidak mampu mencukupi

kebutuhannya. Akibatnya, bayi menjadi rewel, sering menyusu karena lapar namun, hanya sebentar-sebentar (tidak efektif), sehingga berat badan bayi tidak naik sebagaimana yang diharapkan.

Semua keadaan di atas ditambah kesulitan ibu untuk beradaptasi setelah melahirkan bisa memicu timbulnya perasaan sedih, bahkan depresi. Oleh karena itu, sebaiknya ibu memahami penyebab timbulnya berbagai masalah menyusui sehingga ibu dapat mencegahnya. Selain itu, dibutuhkan dukungan dari suami, dan keluarga terdekat agar proses menyusui berlangsung dengan baik. Apabila masalah tidak terselesaikan dengan baik, segeralah meminta bantuan konselor menyusui atau tenaga kesehatan terdekat.



Poin Penting dalam Pemantauan Pertumbuhan Bayi

Banyak orang tua merasa bingung dan bertanya-tanya, "apakah berat badan bayi saya bertambah dengan cukup? apakah pertumbuhannya normal? atau kapan saya harus menimbang bayi saya?". Bahkan, terkadang orang tua sibuk membandingkan pertumbuhan anaknya dengan yang lain. Padahal, setiap anak punya jalur pertumbuhannya masing-masing sejak lahir.

Agar pertumbuhan bayi optimal, sebaiknya orang tua melakukan pemantauan pertumbuhan bayi secara teratur yakni 1 kali dalam 1 bulan untuk usia 0-1 tahun dan 1 kali dalam 2 bulan saat anak berusia 1-3 tahun. Hal ini dilakukan agar orang tua bisa mengetahui dengan lebih cepat, sehingga apabila terjadi permasalahan seperti berat badan yang tidak naik sesuai kenaikan berat badan minimal (KBM), berat badan tetap atau malah berkurang dapat ditatalaksana segera.

Ada beberapa poin penting yang perlu dipantau pada pertumbuhan bayi, yaitu:

1. Berat badan (BB)

Berat badan adalah hasil peningkatan/penurunan seluruh jaringan tubuh meliputi lemak, otot, tulang, cairan tubuh dan sebagainya. Berat badan menunjukkan pertumbuhan massa tubuh yang sensitif terhadap perubahan yang sedikit dan singkat. Misalnya, apabila bayi mengalami diare maka, ketika dilakukan penimbangan bisa terjadi penurunan berat badan.



Proses penimbangan

2. Panjang badan/tinggi badan (PB/TB)

Panjang badan atau **tinggi badan** merupakan istilah yang berbeda namun, memiliki maksud yang sama. Panjang badan diperuntukkan bagi pengukuran anak yang dilakukan secara berbaring biasanya pada usia anak 0-2 tahun sedangkan, istilah tinggi badan ditujukan pada pengukuran anak yang dilakukan saat anak dalam posisi berdiri biasanya untuk usia di atas 2 tahun. Panjang badan atau tinggi badan menunjukkan pertumbuhan tulang

sekaligus cerminan status gizi masa lalu anak. Untuk bayi, kita menggunakan istilah panjang badan.



Proses pengukuran panjang badan

3. Lingkar kepala (LK)

Lingkar kepala mencerminkan volume otak (*intrakranial*). Pengukuran lingkar kepala secara rutin bisa membantu menentukan apakah pertumbuhan dan perkembangan otak; normal, terlalu cepat (misalnya hidrosefalus), terlambat atau tidak tumbuh akibat berbagai penyakit.

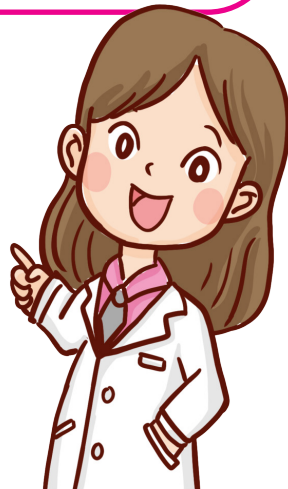
Ukuran lingkar kepala di bawah normal atau di bawah angka rata-rata (mikrosefali) bisa disebabkan oleh anak yang lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), keturunan atau terkait dengan adanya retardasi (keterlambatan) mental. Sebaliknya, pada penyakit hidrosefalus, anak akan memiliki lingkar kepala melebihi normal atau lebih besar dari angka rata-rata (makrosefali) akibat penumpukan cairan di dalam ventrikel otak.



Proses pengukuran lingkak kepala

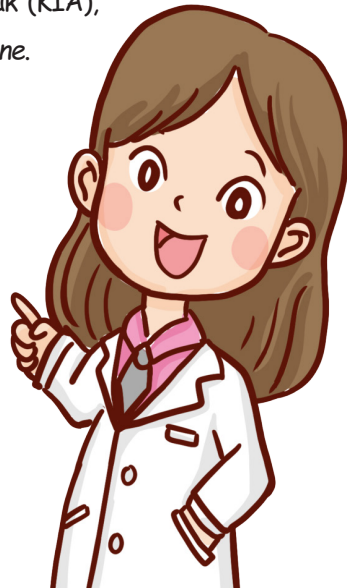
Catatan penting :

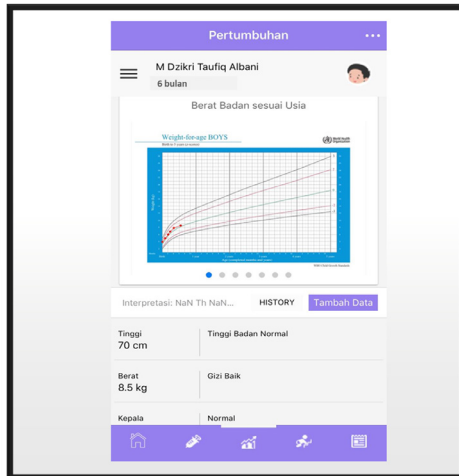
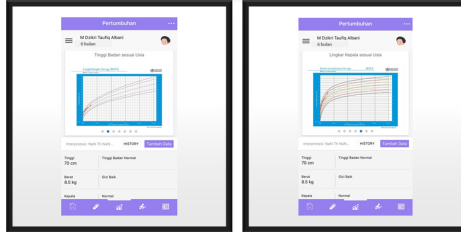
Pantauah berat badan, panjang badan dan lingkak kepala bayi ibu secara teratur!



Mengenal Grafik Pertumbuhan

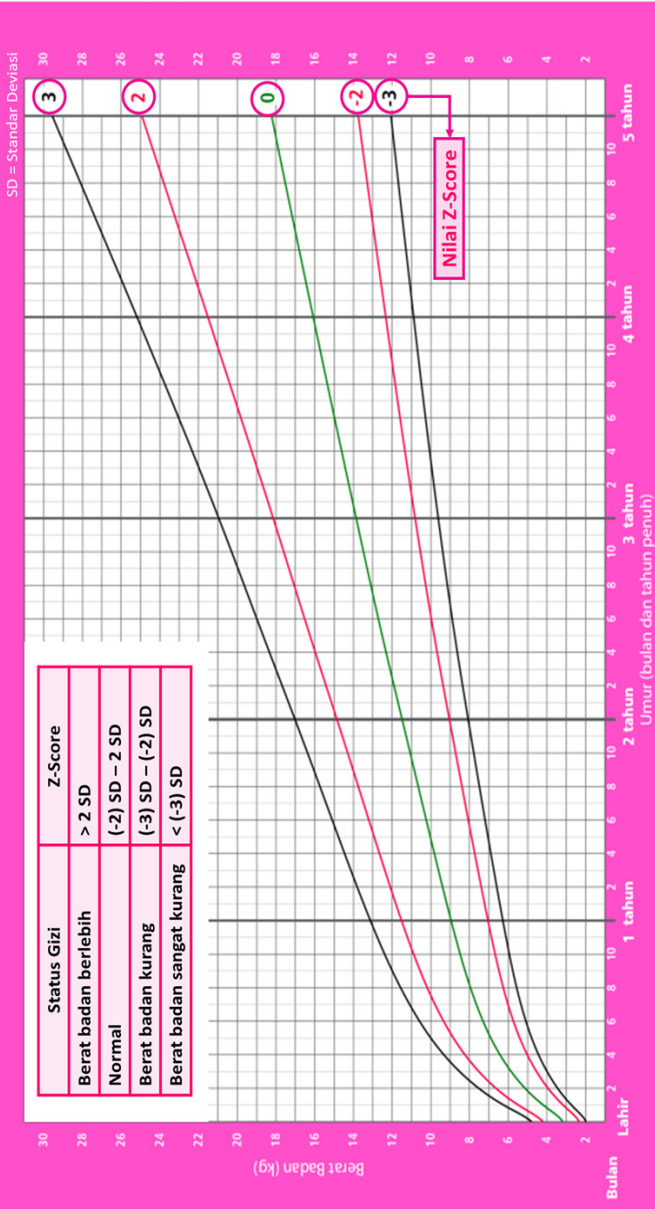
Setelah orang tua melakukan pemantauan pertumbuhan anak secara teratur, orang tua bisa menilai sendiri apakah pertumbuhan anak masih sesuai dengan usianya atau mengalami masalah, dengan memasukkan (*plotting*) data hasil pengukuran berat badan, panjang badan dan lingkaran kepala bayi ke **Grafik Pertumbuhan**. Namun, orang tua harus mengetahui terlebih dahulu beragam grafik pertumbuhan anak seperti grafik WHO dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), atau aplikasi PRIMAKU di *smartphone*.





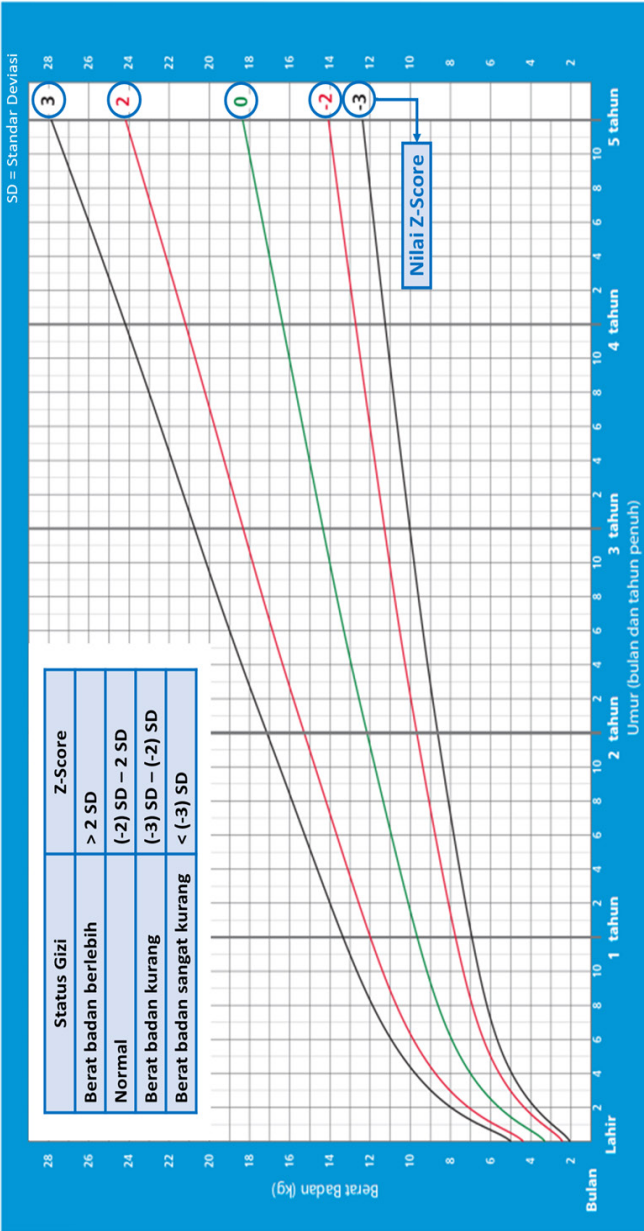
Aplikasi PRIMAKU di *smartphone*

Grafik Berat Badan menurut Umur Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



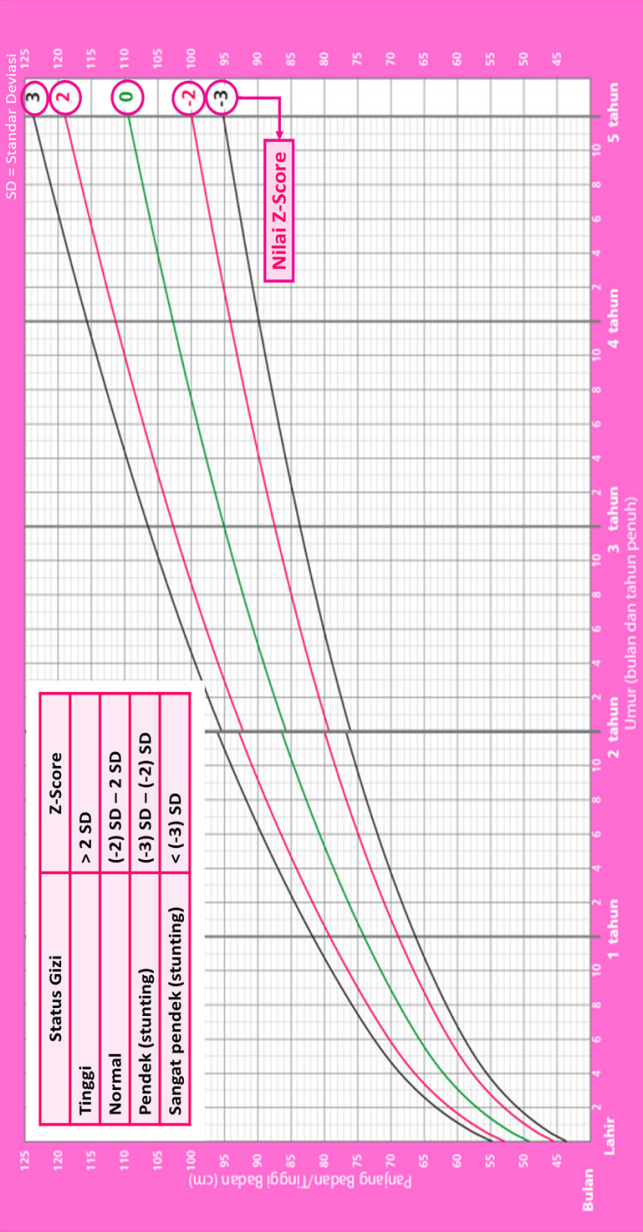
Grafik Berat Badan menurut Umur untuk Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun³⁴

Grafik Berat Badan menurut Umur Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun



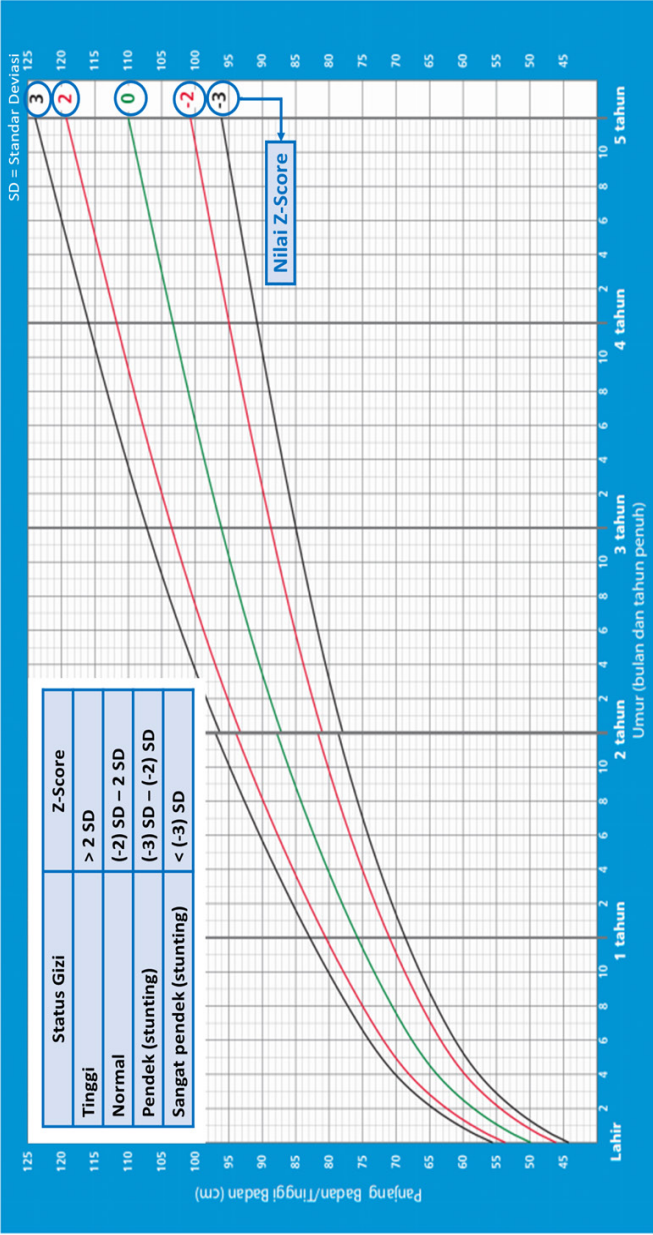
Grafik Berat Badan menurut Umur untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun⁹⁸

Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



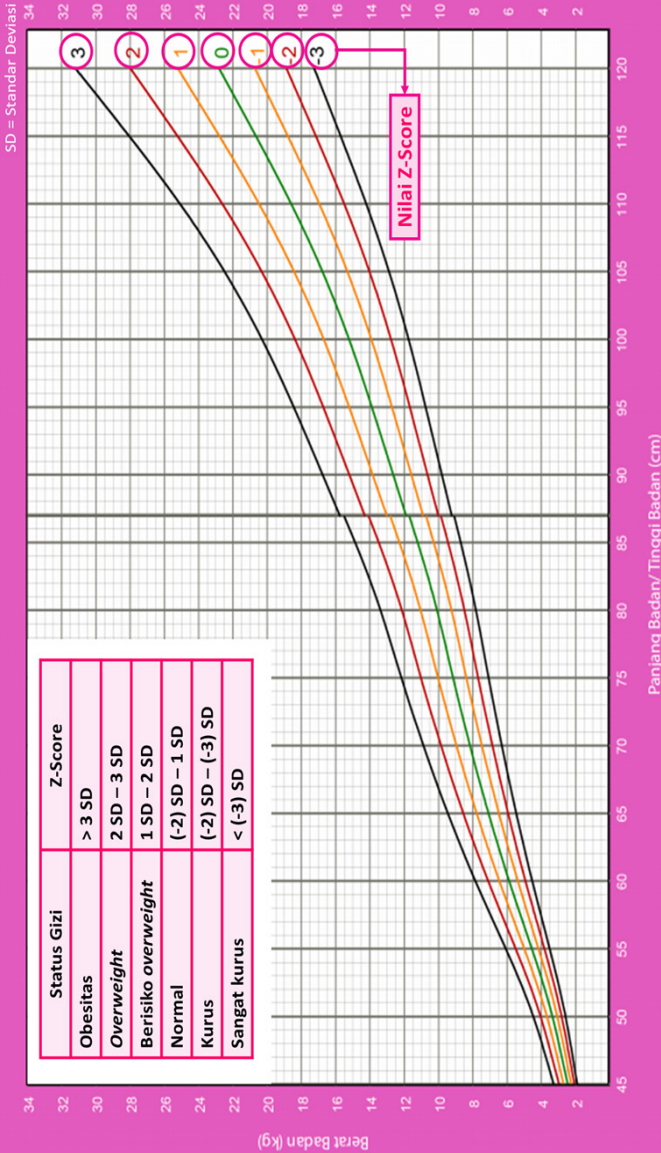
Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur untuk Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun

Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun



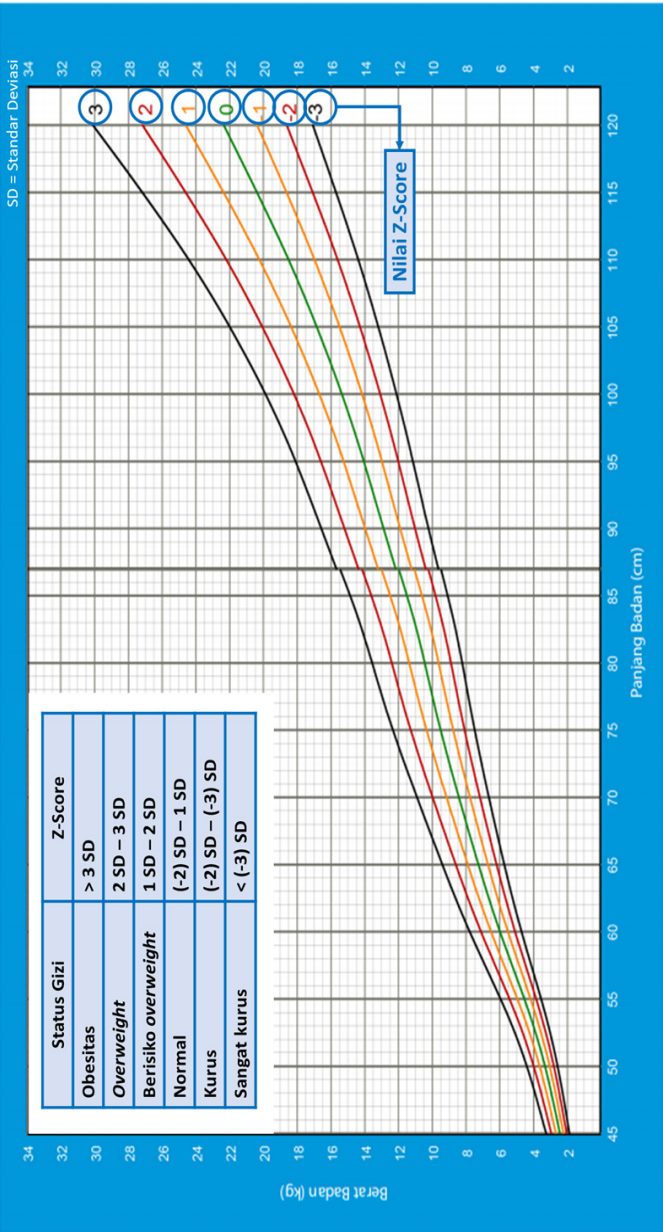
Grafik Panjang Badan/Tinggi Badan menurut Umur untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun²

Grafik Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



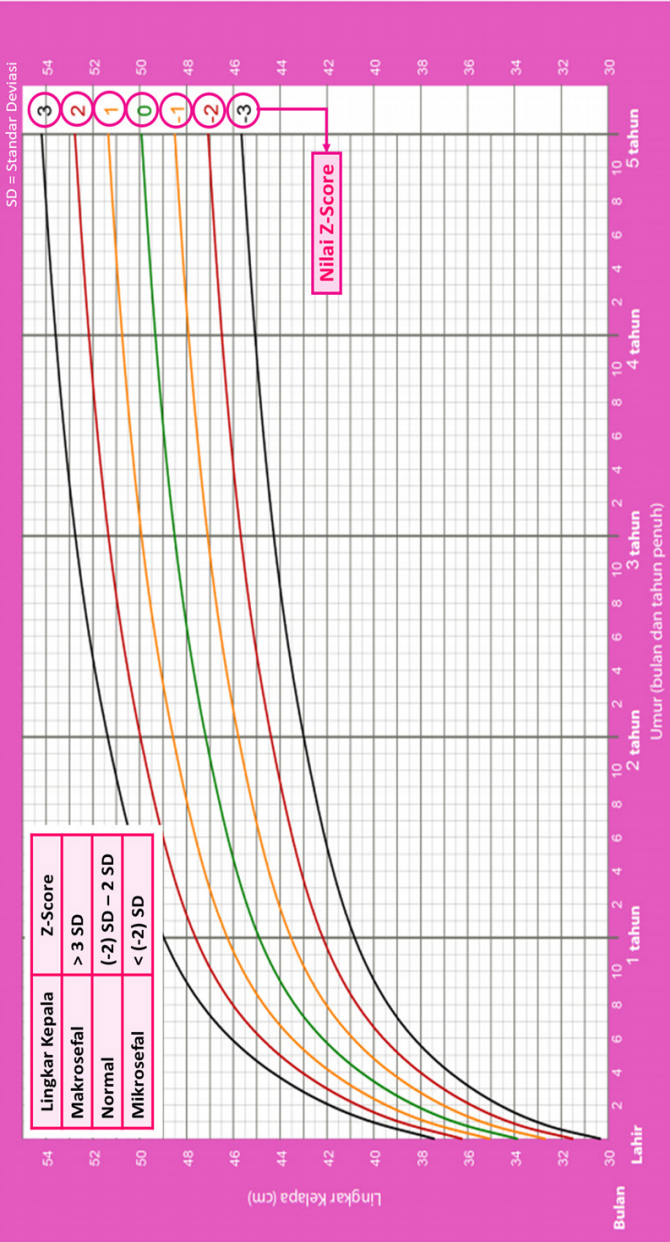
Grafik Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan untuk Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun²⁴

Grafik Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun



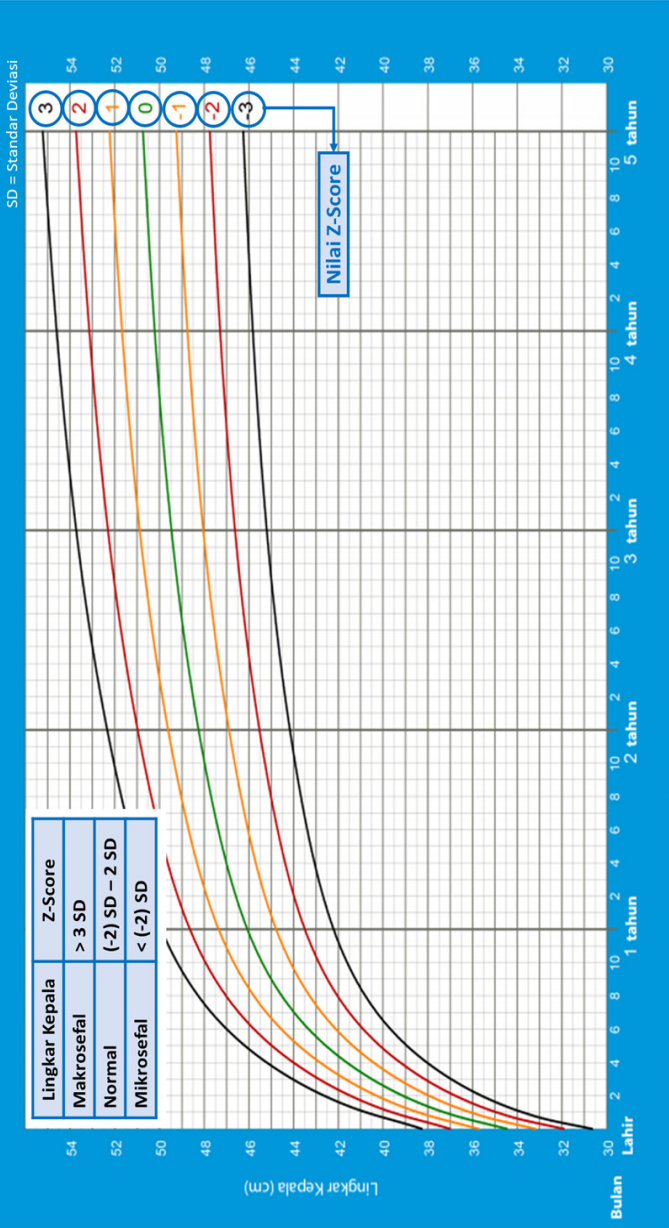
Grafik Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan untuk Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun

Grafik Lingkaran Kepala Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun



Grafik Lingkaran Kepala Anak Perempuan Usia 0-5 Tahun

Grafik Lingkar Kepala Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun



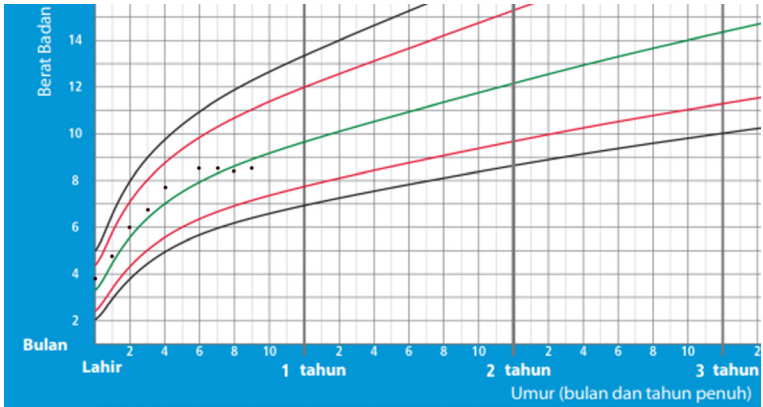
Grafik Lingkar Kepala Anak Laki-laki Usia 0-5 Tahun

Cara *Plotting*/Memetakan Data ke Grafik Pertumbuhan

Setelah mengetahui jenis grafik pertumbuhan yang sesuai dengan jenis kelamin anak, ibu memasukkan data berat badan anak ke dalam grafik (*plotting*) dengan cara membuat 'titik-titik' dari data berat badan anak setiap bulan.

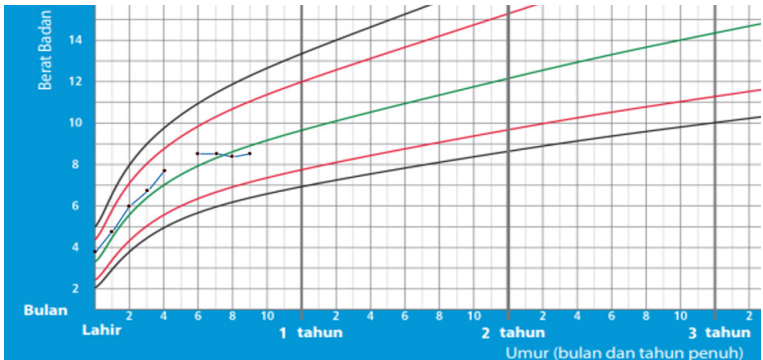
| Pengukuran (bulan) | Umur (bulan) | Berat Badan (kg) | Panjang Badan (cm) | Lingkar Kepala (cm) | Keterangan |
|--------------------|--------------|----------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|
| Juli | Baru lahir | 3,9 | 52 | 37 | |
| Agustus | 1 | 4,9 | 58 | 39 | |
| September | 2 | 6,0 | 61 | 41 | |
| Oktober | 3 | 6,8 | 63 | 42 | |
| November | 4 | 7,8 | 65 | 43 | |
| Desember | 5 | Tidak dilakukan pengukuran | | | |
| Januari | 6 | 8,5 | 70 | 46 | |
| Februari | 7 | 8,5 | 72 | 47 | Anak bermasalah makan |
| Maret | 8 | 8,3 | 74 | 47,5 | Anak sakit |
| April | 9 | 8,5 | 75 | 48 | Masa Pemulihan |

Pada contoh di atas, seorang bayi laki-laki lahir dengan berat badan 3,9 kg, panjang badan 52 cm dan lingkar kepala 37cm. Pertumbuhan anak dipantau setiap bulan dan ibu ingin melakukan penilaian terhadap pertumbuhan anaknya. **Langkah pertama** adalah memasukkan data di atas ke dalam grafik yang sesuai.



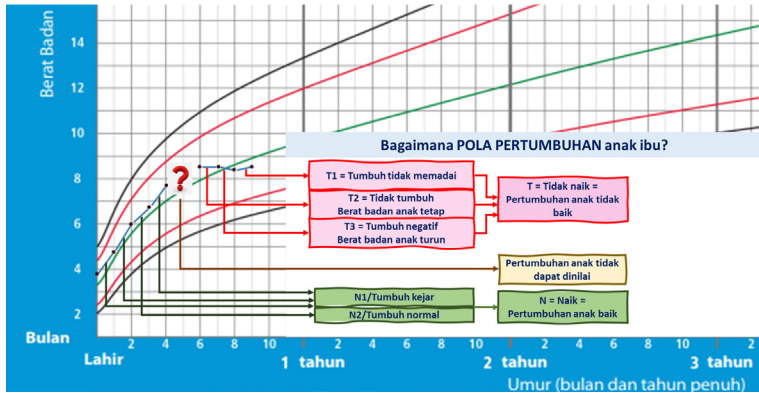
Pemetaan (plotting) data berat badan anak di grafik WHO Berat Badan menurut Umur. Dibuat "titik-titik" pada grafik sesuai berat badan anak setiap bulan. Karena tidak dilakukan penimbangan maka, "titik" berat badan saat anak berusia 5 bulan tidak ada.

Setelah melakukan "plotting", langkah kedua adalah menghubungkan titik-titik yang sudah dibuat sehingga membentuk garis pertumbuhan.



Menghubungkan titik-titik pada grafik pertumbuhan. Pada data yang kosong, titik tidak bisa dihubungkan sehingga garis tidak dapat dibentuk pada bulan keempat dan keenam.

Langkah terakhir adalah menilai pola pertumbuhan anak. Ayo, segera konsultasikan ke dokter apabila pola pertumbuhan anak tidak baik!



Menilai pola pertumbuhan anak

Catatan penting :

Jangan lupa mencatat hasil pengukuran berat badan, panjang badan dan lingkar kepala anak secara lengkap di grafik pertumbuhan agar pola pertumbuhan anak dapat dinilai dengan baik.

Gizi Terbaik untuk Ibu Menyusui

Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.

(Q.S. An Nahl:114)

.....Makanlah dari yang bermacam-macam itu bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

(Q.S. An'am:141)

Setelah mengetahui betapa pentingnya peran ASI bagi pertumbuhan bayi, dan agar ibu selalu sehat, serta produksi ASI lancar dan berkualitas, sebaiknya ibu menyusui mengatur pola makannya dengan baik. Saat ini cukup banyak 'iklan' produk tertentu untuk melancarkan produksi ASI. Tapi, apa iya, ibu harus mengonsumsi makanan tertentu agar ASI cukup bagi bayi?



Yuk, Cari Tahu!

Tidak ada makanan khusus yang perlu dikonsumsi ibu dimasa menyusui. Namun, dibanding saat tidak menyusui, kebutuhan gizi ibu mengalami peningkatan. Berdasarkan angka kecukupan gizi yang direkomendasikan, ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi sekitar 2800 hingga 2900 kkal per hari.³⁵ Hal ini dapat dipenuhi dengan 3-4 kali makan utama dan 2 kali cemilan. Ibu dianjurkan untuk makan teratur dengan menu gizi seimbang untuk 1 porsi makan seperti pada gambar berikut.³⁶



Menu untuk 1 porsi makan³⁶

Ibu juga disarankan mengonsumsi makanan yang beragam, agar kebutuhan akan zat-zat gizi yang penting bagi tubuh ibu dapat terpenuhi dengan baik. Selain itu, ibu juga harus minum air yang cukup serta menerapkan perilaku hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mencuci tangan pakai sabun.³⁶



Isi piringku dan anjuran perilaku hidup sehat³⁶

Untuk membantu kebutuhan asupan harian, ibu bisa mengonsumsi camilan sehat. Berikut beberapa contoh camilan sederhana dan bergizi yang bisa ibu buat di rumah.³⁷

Tahu Kukus

8 buah • Total kalori 864,3 kkal
Kalori per satuan 108 kkal

Karbohidrat 6,3 g • Protein 50,8 g
Lemak 73,9 g



Bahan:

300 g (4 potong kecil) tahu
100 g (2 sdm munjung) ayam giling
50 g (1 butir, ukuran sedang) telur

Bumbu-Bumbu:

2 siung bawang merah (giling halus)
2 siung bawang putih (giling halus)
1 sdt garam dan lada (skip untuk usia < 1 tahun)
seledri dan daun bawang secukupnya

Cara Membuat:

1. Campur tahu, ayam, telur, dan bumbu-bumbu. Aduk hingga merata.
2. Masukkan adonan ke wadah tahan panas yang telah diolesi minyak sayur.
3. kukus selama 20 menit (bisa gunakan rice cooker ketika memasak nasi)
4. Siap disajikan, atau digoreng sekadarnya sebelum disajikan.

Puding Jagung Santan

15 cups • Total kalori 1246,4 kkal
Kalori per cup 83 kkal

Karbohidrat 252,7 g • Protein 30,6 g
Lemak 6,6 g



Bahan:

9 g (1 bungkus) agar-agar bening
200 g gula pasir putih (skip untuk < 1 tahun)
1 sdm maizena (larutkan dengan 50 cc air)
200 g jagung (dihaluskan)
100 cc santan
700 cc (3 gelas) air

Cara Membuat:

1. Didihkan air, gula, dan agar-agar.
2. Tambahkan jagung, didihkan.
3. Tambahkan santan, didihkan.
4. Tambahkan larutan maizena, didihkan.
5. Tuang ke dalam wadah (cup), biarkan hingga dingin dan siap untuk dihidangkan.

Catatan penting :

Apapun makanan ibu, yang penting sehat, bergizi seimbang, beragam, dan jangan lupa bahagia ^^

Sekilas tentang Perkembangan Anak³⁸



Yuk, Cari Tahu!

Selain rutin melakukan pemantauan pertumbuhan, ibu sebaiknya juga mengetahui tahap-tahap perkembangan yang akan dilalui anak seiring dengan penambahan usianya.

Informasi lebih lanjut mengenai penilaian perkembangan anak serta cara melakukan stimulasi perkembangan anak yang tepat dapat dilihat di aplikasi PRIMAKU dengan memindai foto berikut.



Playstore



Appstore

SIMPULAN

Seribu hari pertama merupakan masa emas tumbuh kembang anak. Pemberian ASI eksklusif sebagai sumber makanan terbaik bagi bayi turut menciptakan beragam manfaat bagi ibu dan keluarga.

Anjuran pemberian ASI telah terdapat di dalam Al quran surat Al Baqarah ayat 233 serta rekomendasi WHO dan IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). Undang-undang pun turut menjamin hak setiap bayi memperoleh ASI eksklusif. Inisiasi menyusui dini serta posisi dan pelekatan menyusui yang benar menjadi faktor penentu keberhasilan proses menyusui.

Pemantauan berat badan, panjang badan dan lingkaran kepala bayi secara teratur menggunakan grafik pertumbuhan menjadi kunci bagi deteksi dini pertumbuhan anak dan pencegahan kasus stunting. Orang tua terutama ibu, juga diharapkan aktif mencari tahu berbagai informasi mengenai tahap perkembangan dan cara stimulasi bayi yang tepat agar tumbuh kembangnya berlangsung optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Airlangga Press; 2014.
2. Paris, Jennifer et al. *Child Growth and Development*. Johnson A, editor. 2019.
3. Wulan Mulya Pratiwi SSK dan dr. ZTM. *Diary Pintar Bunda Menyusui Dan MP-ASI*. PT Elex Media Komputindo, Gramedia Group; 2017.
4. Harper KM, Mutasa M, Prendergast AJ, Humphrey J, Manges AR. Environmental enteric dysfunction pathways and child stunting: A systematic review. *PLoS Negl Trop Dis*. 2018;12(1):1-16.
5. Bellieni C V. The Golden 1,000 Days. *J Gen Pract*. 2016;04(02).
6. Cusick SE, Georgieff MK. The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days." *J Pediatr*. 2016 Aug 1;175:16-21.
7. UNICEF, WHO, World Bank. Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva WHO. 2020;24(2):1-16.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Statistic 2018] [Internet]*. 2019. 207 p. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
9. de Onis M, Branca F. Childhood stunting: A global perspective.

- Matern Child Nutr. 2016;12:12-26.
10. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding Handbook for Physicians Breastfeeding Handbook for Physicians. 2014. 338 p.
 11. Lawrence, Ruth A, Lawrence RM. Breastfeeding. A Guide for The Medical Profession. 7th ed. Elsevier. Mosby; 2011.
 12. Scherbaum V, Srour ML. The role of breastfeeding in the prevention of childhood malnutrition. World Rev Nutr Diet. 2016;115:82-97.
 13. Ballard O, Morrow AL. Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors. 2012;
 14. Moossavi S, Miliku K, Sepehri S, Khafipour E, Azad MB. The Prebiotic and Probiotic Properties of Human Milk: Implications for Infant Immune Development and Pediatric Asthma. Front Pediatr [Internet]. 2018 Jul 24 [cited 2019 Jul 23];6. Available from: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fped.2018.00197/full>
 15. Borewicz K, Gu F, Saccenti E, Hechler C, Beijers R, de Weerth C, et al. The association between breastmilk oligosaccharides and faecal microbiota in healthy breastfed infants at two, six, and twelve weeks of age. Sci Rep [Internet]. 2020;10(1):1-12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-020-61024-z>
 16. Gregory KE, Walker WA. Immunologic Factors in Human Milk and Disease Prevention in the Preterm Infant. Curr Pediatr Rep [Internet]. 2013 Dec [cited 2019 Aug 11];1(4). Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24392283>
 17. van den Elsen LWJ, Garssen J, Burcelin R, Verhasselt V. Shaping the gut microbiota by breastfeeding: The gateway to

- allergy prevention? *Front Pediatr.* 2019;7(FEB).
18. WHO. *Infant and young child feeding.* 2020.
 19. Kemenkes RI. *Modul Konseling : Pemberian Makan Bayi dan Anak.* 2014;
 20. Gangal, Prashant et al. *BREAST CRAWL. Initiation of Breastfeeding by Breast Crawl.* In: Prashant Gangal... MD D, editor. *UNICEF Maharashtra;* 2007.
 21. World Health Organization. 3 in 5 babies not breastfed in the first hour of life [Internet]. Vol. 39. 2018. Available from: <https://www.unicef.org/wca/press-releases/3-5-babies-not-breastfed-first-hour-life><http://www.who.int/news-room/detail/31-07-2018-3-in-5-babies-not-breastfed-in-the-first-hour-of-life>
 22. UNICEF, WHO. *Capture the Moment - Early initiation of breastfeeding: The best start for every newborn.* [Internet]. Unicef. 2018. 1-42 p. Available from: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_WHO_Capture_the_moment_EIBF_2018.pdf
 23. WHO. *Infant and young child feeding.* 2009.
 24. World Health Organization. *BREASTFEEDING COUNSELLING A TRAINING COURSE PARTICIPANTS ' MANUAL PART ONE Sessions 1-9. Train Man* [Internet]. 2016;1-171. Available from: https://www.who.int/maternal-child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual.pdf
 25. National Health and Medical Research Council. *Infant feeding guidelines: Information for health workers* [Internet]. commonwealth of Australia 2012; 2012. 1-160 p. Available

- from: <http://www.nhmrc.gov.au/guidelines/publications/n56>
26. Ministry of Women & Child Development Government of India. Supporting mothers with issues in Breastfeeding. 2018.
 27. Queensland Government. Baby Feeding Cues (signs). Web Page [Internet]. 2012;2:2020. Available from: https://www.health.qld.gov.au/breastfeeding/documents/feeding_cues.pdf
 28. Sunnybrook Health Sciences Centre. You and Your Baby A Parent ' s Guide. 2016.
 29. Roesli U. Panduan Praktis Menyusui. Pustaka Bunda; 2009.
 30. CDC. How to Keep Your Breast Pump Kit Clean. Center for diseases control and prevention. 2020.
 31. FDA. What to Know When Buying a Vacuum Pump | Lab Manager. 2020;1-4. Available from: <http://www.labmanager.com/surveys/2017/05/what-to-know-when-buying-a-vacuum-pump#.Wgs4m1WnHmE>
 32. CDC. Human Milk Storage Guidelines [Internet]. Proper Storage and Preparation of Breast Milk. 2020. p. 2. Available from: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
 33. CDC. Storage and Preparation of Breast Milk [Internet]. 2019. p. 1-2. Available from: <https://bit.ly/2dxVYLU>
 34. Kementerian Kesehatan RI. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA). 2020. 33 p.
 35. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Angka Kecukupan Gizi. 2019.
 36. P2PTM Kemenkes RI. Isi Piringku [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/>

yuk-terapkan-konsep-isi-piringku-dalam-kehidupan-sehari-hari

37. Wulan, MP dan Zuhrah, T. *Diary Pintar Bunda Menyusui Dan MP-ASI*. PT Elex Media Komputindo, Gramedia Group; 2017.
38. Direktorat Kesehatan Keluarga. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak*. Kementerian Kesehatan RI; 2016.

PROFIL PENULIS



dr. Zuhrah Taufiq, M. Biomed

yang akrab disapa dr.Fiqa, saat ini adalah mahasiswi Program Doktor (S3) Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Dr.Fiqa juga merupakan dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dan Manajer sekaligus Konselor Gizi - Makanan Pendamping ASI (MP ASI) di Klinik Tumbuh Kembang Anak "My Lovely Child" (MLC), Padang, Sumatera Barat.

Alhamdulillah, berawal dari sebuah komunitas *online facebook* yakni Komunitas Sumbar Peduli ASI dan MP ASI, ibu satu anak ini telah berkiprah sebagai edukator di beberapa *platform* media sosial atau pun *offline*. Dr.Fiqa berkeyakinan bahwa gizi 1000 hari pertama yang dimulai sejak janin dalam kandungan, berlanjut dengan ASI Eksklusif dan MP ASI yang tepat menjadi pondasi utama menciptakan generasi sehat dan cerdas di masa depan. Oleh karena itu, penelitian yang melibatkan peran ASI eksklusif dan pemantauan pertumbuhan dalam rangka mengoptimalkan tumbuh kembang anak menjadi fokus bahasan utama di buku ini.

Selain sebagai dokter umum di Klinik MLC, dr.Fiqa juga

berpraktek di layanan kesehatan Bank Tabungan Pensiun Nasional (BTPN) dan Konselor Gizi di UPTD Layanan Disabilitas dan Pendidikan Inklusi (LDPI) Dinas Pendidikan Kota Padang. Dr.Fiqa aktif sebagai *public speaker* di berbagai acara dengan tema seputar Gizi, MP ASI, dan Pertumbuhan Anak serta Wirausaha Kuliner.

Kondisi Pandemi COVID-19 saat ini tidak menyurutkan semangat dr.Fiqa untuk tetap memberikan edukasi seputar gizi dan pertumbuhan anak kepada masyarakat. dr.Fiqa mengadakan kelas online gizi, MP ASI dan pertumbuhan anak secara rutin sebagai bentuk inovasi edukasi di media sosial selama pandemi. Bahkan, ex-host Acara "Ayo Hidup Sehat" di TVRI Sumatera Barat ini sekarang tampil dalam program baru, "Learn and Grow with dr. Zuhrah Taufiq" di Radio Classy FM.

Hingga saat ini, dr.Fiqa aktif menulis di media cetak dan elektronik lokal atau pun nasional serta telah menghasilkan dua buku bertema gizi yakni "Diary Pintar Bunda Menyusui dan MP ASI" dan "Aku Sehat Tanpa Anemia".

Apabila ada kritik, dan saran yang membangun atau ingin berkomunikasi lebih lanjut bisa menghubungi penulis via WA di +6285156530685, instagram: @drfiqa_gizi, email zuhrah.taufiq@gmail.com atau facebook Zuhrah Taufiq.