

2. Kandungan/Komposisi ASI

Air Susu Ibu (ASI) tersusun atas air (sekitar 87%), karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral. Kandungan ASI terdiri dari perpaduan sempurna lemak, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang lebih mudah dicerna dan diserap daripada susu formula atau susu sapi. Oleh karena itu, ASI menjadi sumber nutrisi utama bagi bayi.

ASI merupakan cairan hasil sekresi kelenjar payudara wanita yang telah melahirkan. ASI menjadi sumber makanan cair yang dibuat oleh tubuh manusia guna memberikan nutrisi pada bayi.

Selain menjadi sumber makanan, ASI juga berperan penting sebagai perlindungan terhadap berbagai penyakit tertentu, seperti diare, pneumonia, ISPA, asma, obesitas, dan diabetes. Manfaat tersebut berasal dari kandungan ASI yang terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, zat antibodi, dan enzim.

🌈 Kandungan ASI Berubah Sesuai Kebutuhan Bayi

Hal yang menakjubkan dari kandungan ASI adalah karakteristik cairan ini dapat berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan bayi. Kandungan ASI pada ibu yang melahirkan bayi pada usia kehamilan normal (cukup bulan) akan berbeda dengan kandungan ASI pada ibu yang melahirkan bayi prematur.

Seiring waktu, kandungan ASI juga berubah sesuai pertambahan usia bayi. Nutrisinya akan disesuaikan dengan kebutuhan bayi pada tiap tahap tumbuh kembangnya.

Kandungan ASI yang dikeluarkan di awal setiap sesi menyusui kaya akan air dan laktosa. Sementara itu, di akhir sesi menyusui, kandungan ASI akan didominasi oleh kalori dan lemak.

Berikut ini adalah beberapa komponen yang terdapat dalam kandungan ASI:



Gambar 2. Komponen yang terkandung dalam ASI

(Sumber : https://www.threads.com/@praya_hawa/post/DXIhsNxCUJU/kadang-kita-ngerasa-asi-aku-cuma-segini-cukup-gak-ya-padahal-dalam-satu-tetes)

1. Karbohidrat

Karbohidrat dalam ASI berupa laktosa yang mampu mengurangi kadar bakteri jahat dan memperbanyak bakteri baik di dalam perut. Nutrisi ini juga membantu penyerapan magnesium, fosfor, dan kalsium.

2. Protein

Protein pada ASI umumnya terdiri dari 60% whey dan 40% kasein. Kedua kadar tersebut perlu diseimbangkan agar dapat lebih mudah diserap tubuh dan memiliki efek perlindungan terhadap infeksi. Sementara itu, protein dalam susu formula lebih banyak mengandung kasein, sehingga lebih susah dicerna.

Secara spesifik, kandungan ASI ini terdiri dari:

- IgA, IgG, dan IgM sekretorik, yaitu jenis antibodi yang berperan melindungi tubuh dari bakteri dan virus, serta mencegah alergi.
- Lisozim, yaitu enzim yang melindungi tubuh dari bakteri buruk *Salmonella* dan *E. Coli*.
- Laktoferin, berperan menghambat perkembangan bakteri yang bergantung pada zat besi di saluran pencernaan.
- Faktor bifidus, berperan mendukung perkembangan *Laktobasilus* yang melindungi tubuh dari bakteri berbahaya

3. Lemak

ASI juga mengandung lemak yang penting untuk mendukung proses penyerapan vitamin tertentu, serta menjadi sumber utama kalori. Selain itu, lemak juga mengandung asam lemak esensial seperti DHA (*Docosahexaenoic Acid*) dan ARA (*Arachidonic Acid*) yang berperan dalam mendukung perkembangan otak, sistem saraf, dan retina bayi.

4. Vitamin

Vitamin yang terkandung dalam ASI di antaranya adalah vitamin A, vitamin B1 (thiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niacin), vitamin B5, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, dan folat. Kandungan ASI ini juga penting untuk kesehatan dan pertumbuhan bayi.

5. Mineral

Ada beragam mineral yang terkandung di dalam ASI, seperti zat besi, zinc, kalsium, natrium, magnesium, selenium, dan klorida. Mineral ini memiliki peran penting dalam memproduksi sel darah merah, menunjang tumbuh kembang bayi, membantu penyerapan nutrisi, dan memperkuat tulang, otot, serta saraf.

Masih banyak kandungan ASI lainnya yang diperkirakan berjumlah lebih dari 200 elemen. Kandungan ASI diketahui efektif dalam mengurangi risiko bayi mati mendadak (SIDS), meningkatkan kecerdasan, dan memperkuat sistem kekebalan alami tubuh anak.