

1. Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada awal kehidupan. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi. Pada enam bulan pertama, kebutuhan nutrisi bayi dapat dipenuhi sepenuhnya melalui ASI. Setelah bayi mulai mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI), ASI tetap menjadi sumber gizi penting yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan anak hingga usia dua tahun atau lebih.



Gambar 1. Ibu Memberikan ASI kepada bayinya.

(Sumber : <https://www.halodoc.com/artikel/asi-pertama-namanya-kolostrum-si-cairan-ajaib>)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI cenderung memiliki kemampuan belajar dan perkembangan kecerdasan yang lebih baik. Mereka juga memiliki risiko yang lebih rendah mengalami obesitas dan diabetes saat dewasa. Tidak hanya bermanfaat bagi bayi, menyusui juga memberikan manfaat bagi ibu, antara lain membantu menurunkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium.