

Pemberian Asi yang Baik Mampu Mencegah Stunting



[Realitarakyat.com](https://www.realitarakyat.com) – Praktisi kesehatan yang juga Dokter Spesialis Anak dr. Mega Oktariana menyebutkan pemberian air susu ibu (ASI) yang baik mampu mencegah terjadinya stunting pada anak.

Mega mengatakan pemberian ASI, terutama pada ASI eksklusif (usia 0-6 bulan) dapat mencegah infeksi paru dan diare pada bayi.

“Kalau bayi terkena diare, nanti asupan gizi yang masuk berkurang. Dampaknya, nanti anak jadi kurang gizi dan berpotensi stunting,” katanya dalam diskusi memperingati Pekan ASI Sedunia, yang diikuti secara daring di Jakarta, Rabu (2/8).

Mega mengatakan nutrisi yang terkandung di dalam ASI mengandung antibodi yang dapat melindungi bayi. Bayi juga lebih mudah dalam mencerna nutrisi yang terkandung pada ASI.

Selain itu, ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, karena mengandung gizi yang banyak, dan sesuai dengan perkembangan usianya.

“Bahkan jika bayi lahir prematur, gizi yang didapatkan melalui ASI sesuai dengan kebutuhan bayi saat itu,” ujar dokter yang praktik di Rumah Sakit Pusat Infeksi (RSPI) Sulianti Saroso, Jakarta itu.

Mega mengatakan ASI mengandung nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, serta sistem imun yang bernama immunoglobulin yang sesuai dengan kebutuhan bayi.

Menurut dia, kandungan nutrisi yang ada pada ASI merupakan yang terbaik, dan tidak dapat digantikan oleh asupan lainnya.

“Kandungan nutrisi yang terdapat pada ASI sesuai dengan yang dibutuhkan bayi, tidak lebih dan tidak kurang,” tuturnya.

Oleh karena itu, dia menganjurkan kepada para ibu yang baru melahirkan untuk segera melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), yang berguna untuk memberikan kehangatan pada bayi, memulai kontak pertama dengan ibu, serta merangsang keluarnya kolostrum pada ASI pertama.

Selain itu, dia juga menganjurkan agar para ibu memberikan ASI eksklusif saja pada usia 0-6 bulan bayi, dan dilanjutkan dengan Makanan Pendamping (MP) ASI pada usia 6 bulan hingga 2 tahun.