

GIZI DAUR HIDUP: Gizi Ibu Menyusui

By

Suyatno, Ir., MKes.

Contact:

E-mail: suyatnofkmundip@gmail.com

Blog: suyatno.blog.undip.ac.id

Hp/Telp: 08122815730 / 024-70251915

Pentingnya:

- Kebutuhan gizi pada ibu yang mengandung dan menyusui harus dipertimbangkan dalam hubungannya dengan gizi anak sebelum lahir dan sewaktu bayi.
- Gizi ibu menyusui penting untuk memulihkan kondisi pasca persalinan
- Gizi ibu menyusui penting untuk produksi ASI

Tambahan Gizi Ibu Menyusui

Ibu menyusui memerlukan tambahan zat gizi:

- dibutuhkan untuk memproduksi Air Susu Ibu (ASI) dan untuk yang akan disimpan dalam ASI ibu sendiri.
- diperlukan untuk mengembalikan kesehatannya sehabis melahirkan.

Dampak negatif jika konsumsi gizi tidak mencukupi:

- berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan ibu,
- menyebabkan ASI yang dihasilkan sangat rendah kualitasnya

Kebutuhan Energi:

- Tambahan masukan energi bagi si-ibu pada 6 bulan pertama sebesar $1,13 \times$ BMR bayi, atau kira-kira 700 kkal/hari.
- Tambahan masukan energi pada 6 bulan kedua dianjurkan rata-rata sebanyak 500 kkal/hari. Tambahan untuk tahun kedua dianjurkan tambahan sebanyak 400 kkal/hari.

Kebutuhan Protein:

- tambahan protein ekstra sebesar 16 g/hari untuk 6 bulan pertama,
- 12 g/hari untuk 6 bulan kedua
- untuk tahun kedua sebesar 11 g/hari.

Kebutuhan Zat Gizi Lain:

- Zat besi: terdapat sebanyak 0,3 mg/hari dikeluarkan dalam bentuk ASI, maka jumlah ini perlu ditambahkan dalam "basal loss" maka:
 - rata-rata kebutuhan untuk 6 bulan pertama menyusui adalah 1,1 mg/hari,
 - Shg memerlukan tambahan besi sebesar 5 mg tiap hari
- Kalsium: diperlukan tambahan dalam jumlah yang cukup besar sebesar 400 mg, karena:
 - dalam proses produksi ASI, tubuh akan menjaga konsentrasi Kalsium dalam ASI relatif konstan, baik dalam kondisi intake kalsium cukup ataupun kurang.

Jika intake Kalsium tidak mencukupi maka kebutuhan kalsium dalam produksi ASI akan diambil dari deposit yang ada pada tubuh ibu, termasuk dalam tulang.

Tambahan Kecukupan Zat Gizi Wanita Menyusui per orang per hari pada Masa Wanita Menyusui

Zat Gizi		0-6 bulan	7-12 bulan
Energi	(kcal)	+ 700	+ 500
Protein	(g)	+ 16	+ 12
Vit A	(RE)	+ 350	+ 300
Tiamin	(mg)	+ 0,3	+ 0,3
Riboflavin	(mg)	+ 0,4	+ 0,3
Niasin	(mg)	+ 3	+ 3
Vit B-12	(ug)	+ 0,3	+ 0,3
Asam Folat	(ug)	+ 50	+ 40
Vit C	(mg)	+ 25	+ 10
Kalsium	(mg)	+ 400	+ 400
Fosfor	(mg)	+ 300	+ 200
Magnesium	(mg)	+ 40	+ 30
Besi	(mg)	+ 2	+ 2
Seng	(mg)	+ 10	+ 10
Iodium	(ug)	+ 50	+ 50
Selenium	(ug)	+ 25	+ 20

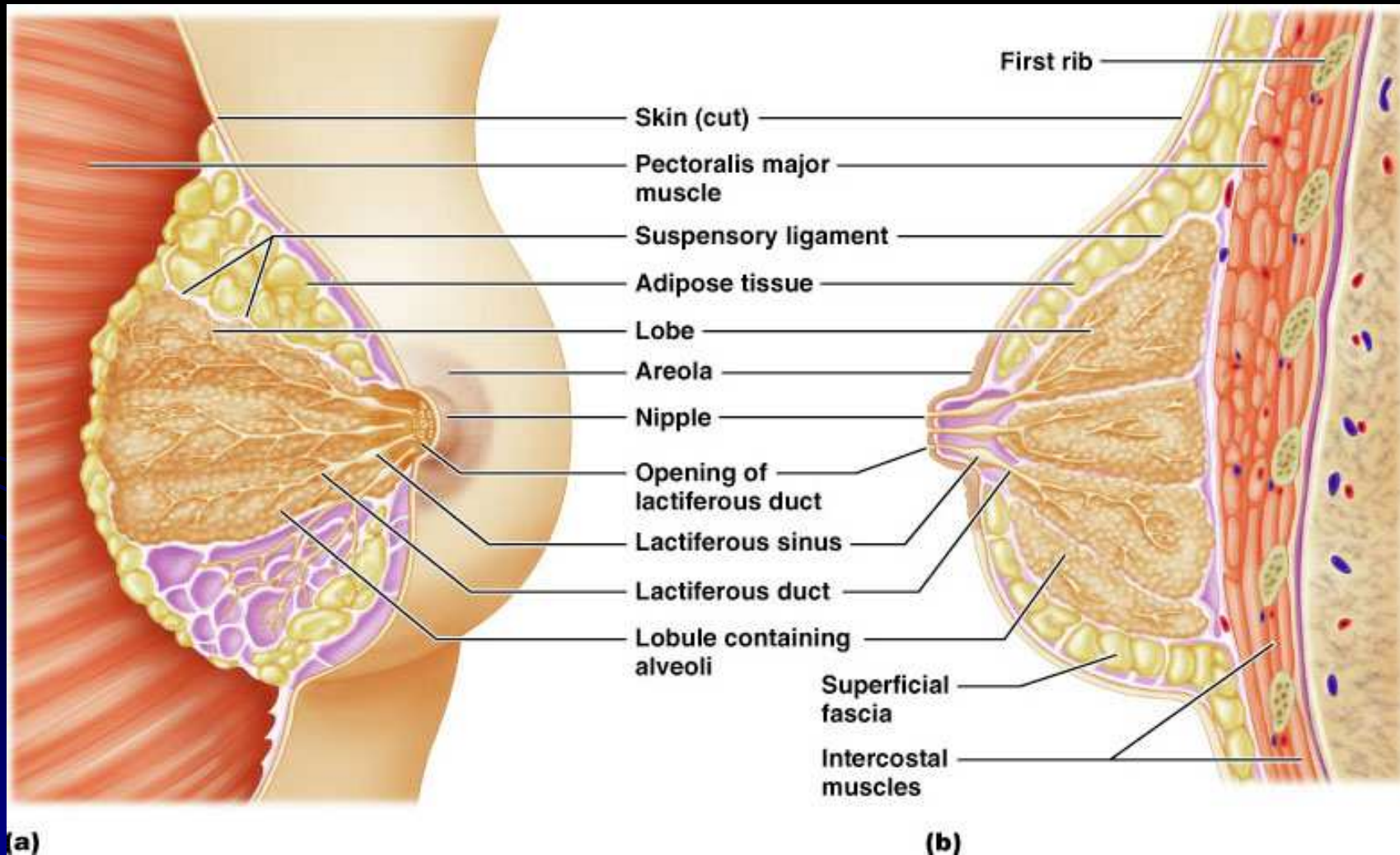
Obat-obatan:

- Beberapa jenis obat-obatan harus dikontrol pemberiannya selama ibu dalam keadaan menyusui
- Hampir semua obat yang diberikan kepada ibu yang sedang menyusui akan didapati pada ASI.
- Beberapa obat-obatan yang dilarang diberikan pada ibu hamil

Kelenjar Susu Ibu

- ASI diproduksi oleh kelenjar susu (*glandula mammae*).
- Payudara manusia dibentuk dari modifikasi dari jaringan air (*sweat glands*) yang mengandung 15 sampai 20 lobus (*duktus lactiferus*) yang bercabang-cabang dan menjadi saluran *alveoli* yang bersekresi.
- Lobus mengandung *glandular alveoli* yang memproduksi susu pada ibu pada masa laktasi
- Tiap duktus melebar membentuk sebuah ampul atau sinus tepat di dekat muaranya *lactiferous ducts* di dalam puting susu (*nipple*)
- Semua *alveoli* dan duktus-duktus penyalurnya yang berhubungan dengan satu duktus laktiferus membentuk sebuah lobus kelenjar susu.
- Duktus-duktus bersama unit-unit sekresinya dilingkupi oleh jaringan ikat yang berfungsi sebagai jaringan penunjang.
- Saat kehamilan payudara membesar secara cepat karena pengaruh kadar hormon ibu yang tinggi yakni estrogen dan progesteron.
- Hormon-hormon lain juga diperlukan seperti prolaktin, growth hormone, adrenokortikosteroid dan thyroid bagi pertumbuhan optimal secretory apparatus dalam kelenjar susu.

Structure of Lactating Mammary Glands

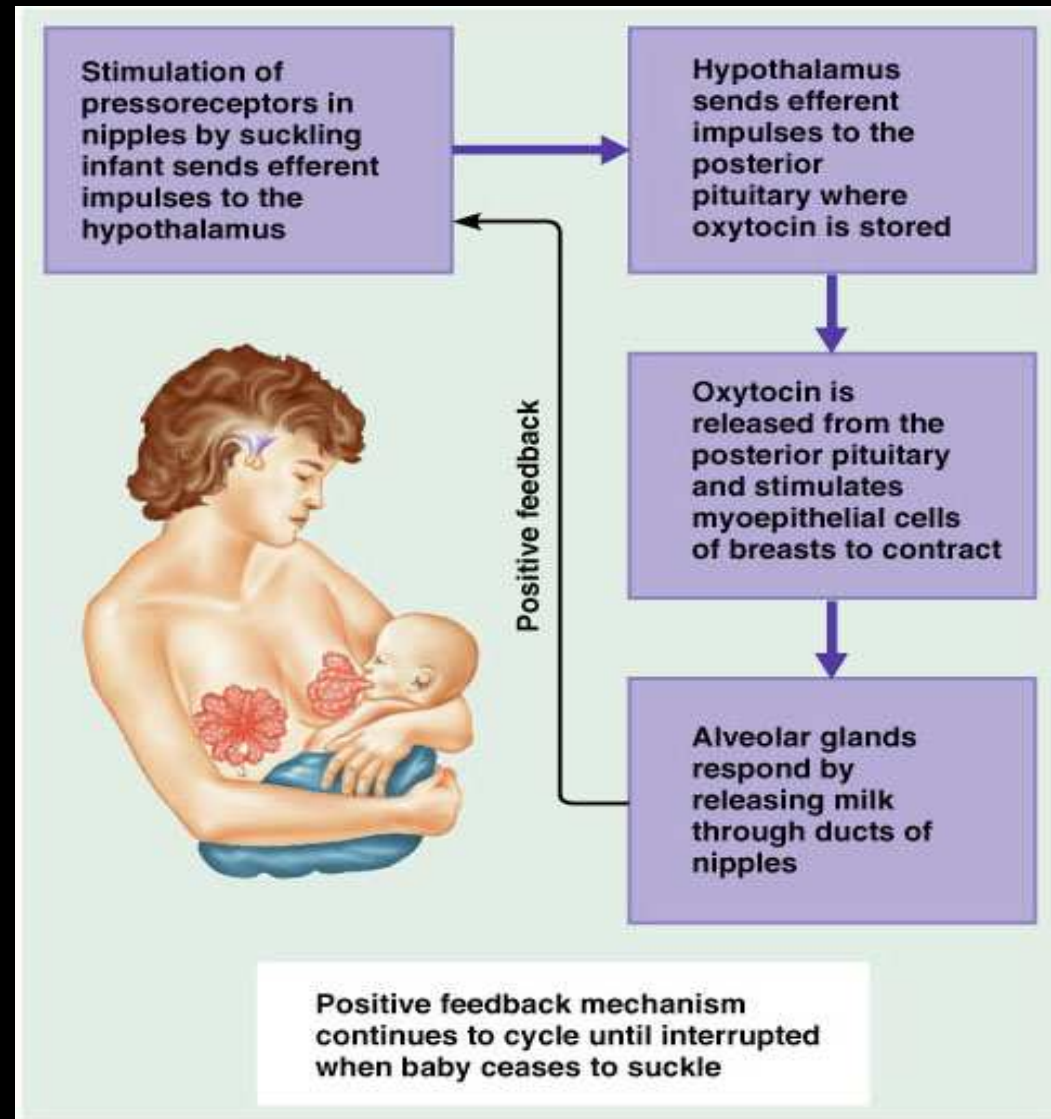


Lactation

- The production of milk by the mammary glands
- Estrogens, progesterone, and lactogen stimulate the hypothalamus to release prolactin-releasing hormone (PRH)
- The anterior pituitary responds by releasing prolactin

Lactation and Milk Let-down Reflex

- After birth, milk production is stimulated by the sucking infant



Reflek penentu keberhasilan dalam menyusui:

- **Prolaktin Reflex**
- **Let-down reflex (milk ejection reflex)**

Prolaktin Reflex:

- bekerja secara hormonal utk memproduksi ASI.
- terjadi waktu bayi mengisap payudara ibu
- timbul rangsangan neurohormonal pada puting susu areola.
- lobus anterior dari kelenjar pituitaria mengeluarkan hormon prolaktin, yang kemudian masuk ke dalam peredaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI.
- kelenjar pembuat ASI ini akan terangsang dan menghasilkan ASI

Let-down reflex (milk ejection reflex):

- mengakibatkan memancarnya ASI keluar (Milk Ejection).
- Bila bayi didekatkan pada buah dada ibu, maka bayi akan memutar kepalanya ke arah buah dada ibu.
- Reflek memutarnya kepala bayi ke arah buah dada ibu disebut rooting reflek/reflek menoleh.
- Bayi secara otomatis mengisap puting susu ibunya dengan bantuan lidahnya.
- Isapan yang diterima oleh puting susu ibu merupakan rangsang yang menyebabkan lobus posterior dari glandula pituitaria mengeluarkan hormon oxytosin.
- Hormon ini masuk ke dalam aliran darah dan akan menyebabkan kontraksi otot atau sel-sel myo-epitel dari saluran air susu.
- Akibat kontraksi ini maka air susu akan terperas keluar ke arah ampulla yaitu tempat penimbunan air susu sebelum diisap bayi.

Keberhasilan Menyusui:

Diukur dari:

- lamanya waktu penyapihan, dan
- banyaknya ASI yang dihasilkan.

Faktor yang berpengaruh thd kuantitas produksi ASI:

- makanan ibu;
- ketentraman jiwa dan pikiran;
- pengaruh persalinan di rumah sakit atau klinik bersalin;
- penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen atau progesteron;
- perawatan buah dada (Moehji, 1988)

Pengaruh Makanan thd kuantitas produksi ASI:

- konsumsi ibu menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu/jumlah ASI
- dlm tubuh ibu terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan.
- ibu hamil menyimpan cadangan 4 kg sebagai cadangan untuk produksi ASI.
- jika konsumsi ibu terus-menerus tidak mengandung cukup zat gizi dpt berakibat kelenjar pembuat air susu tidak dapat bekerja sempurna, dan berpengaruh juga terhadap produksi ASI.
- defisit konsumsi zat gizi secara terus menerus akan terjadi konversi cadangan jaringan tubuh ibu menjadi ASI, mengakibatkan bentuk payudara menjadi berubah dan jaringan payudara jadi mengendor.

- efisiensi konversi zat gizi ibu untuk menjadi ASI adalah 80- 90 %, berasal dari makanan ibu sehari-hari atau berasal dari cadangan jaringan tubuh ibu.
- ibu dianjurkan minum dlm jumlah cukup, kurang lebih 8 gelas air minum sehari.
- konsumsi jenis sayuran tertentu telah secara turun-temurun diakui dpt memperlancar produksi ASI, misal: daun katuk.

Pengaruh ketenangan jiwa dan kemaunan keras ibu:

- penting untuk kelancaran produksi ASI.
- kegelisahan, kurang percaya diri, rasa tertekan dan ketegangan emosional, maka produksi ASI menyu-sut.
- pengaruh emosi berpengaruh lebih menonjol dibandingkan kekurangan makanan ibu.
- ibu yang mengalami goncangan jiwa/emo-sional akan mengganggu let down reflex sehingga mengakibatkan ASI tidak keluar.

Pengaruh Perawatan saat persalinan:

- menentukan keberhasilan menyusui ibu-ibu muda.
- mulai dipraktikkan rawat gabung (*rooming in*), yaitu bayi yang baru lahir ditempatkan dalam ruangan yang sama dengan ibunya
- tujuan *rooming in*: setiap saat ibu dapat mendengar tangis bayinya, sehingga tercipta hubungan yang erat antara ibu dan bayinya.
- adanya hubungan yang erat antara ibu dan bayinya dan adanya kesempatan untuk dapat menyusui bayinya akan menumbuhkan sikap yang positif pada diri ibu terhadap pemberian ASI.
- sikap positif pada diri ibu akan mempengaruhi reflek pancaran ASI (milk ejection reflex).

- kebiasaan pemberian makanan pre-laktal baik berupa susu formula ataupun makanan-minuman lain perlu dihindarkan.
- jika bayi memerlukan tambahan makanan/minuman karena ASI belum keluar atau produksinya belum mencukupi maka sebaiknya cukup diberi larutan glukosa 5 %.
- Pemberian glukosa 5 % akan menjaga selera bayi tetap pada ASI.

Pengaruh pemilihan alat kontrasepsi:

- penggunaan kontrasepsi pil yang mengandung hormon estrogen dapat mengurangi jumlah produksi ASI, bahkan dapat menghentikan produksi ASI
- kontrasepsi yang hanya mengandung progesteron berupa suntikan tidak berpengaruh terhadap produksi ASI.
- alat kontrasepsi yang tepat adalah alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau IUD.
- AKDR dapat merangsang uterus ibu sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin, yaitu hormon yang merangsang produksi ASI.

Pengaruh perawatan buah dada

(3 tip perawatan yang dianjurkan)

- Metode *Woolwich*
- Metode *Hoffman*
- Perawatan setiap kali habis menyusui

Metode *Woolwich*:

- ibu dianjurkan untuk mengurut payudaranya dengan tangan
- selama 6 minggu terakhir masa kehamilan.
- adanya penyumbatan payudara pada duktus laktiferus dapat dihindari.

Metode *Hoffman*:

- untuk mencegah terjadinya keadaan puting susu tidak menonjol keluar tetapi mengerut sehingga bayi tidak dapat mengisap dengan baik.
- dengan melakukan pijitan terhadap puting susu
- tujuannya membebaskan perlengketan pada dasar puting susu, sehingga dapat menjulur keluar pada waktu diisap oleh bayi.
- dilakukan beberapa menit setiap hari,
- dianjurkan bagi wanita yang memiliki masalah demikian pada kehamilan trisemester terakhir.

Perawatan setiap kali habis menyusui:

- puting susu dan gelengan susu (areola) dibersihkan dengan air masak yang diberi sedikit garam untuk memelihara kebersihan buah dada.
- tujuannya untuk menghindari kontaminasi mikroba pada ASI dan mencegah terjadinya infeksi/peradangan pada puting susu.

"Being a mother" hanya dapat dicapai apabila si-ibu bisa menyusui bayinya sendiri secara memadai.