

Tersedia secara online di

Jurnal Tadris IPA IndonesiaBeranda jurnal : <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>**Artikel****Peran Protein: ASI dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi Dengan Al-Qur'an**Desi Dwi Anissa^{1*}, Ratna Kumala Dewi²^{1,2}UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung*Corresponding Address: desidwianissa1712@gmail.com**Info Artikel**

Riwayat artikel:

Received: 20 November 2021

Accepted: 25 November 2021

Published: 29 November 2021

Kata kunci:ASI,
Bonus Demografi 2045,
Kecerdasan,
Protein
Al-Quran**ABSTRACT**

Protein memiliki fungsi yaitu sebagai unsur utama dan pembentuk jaringan organ pada tubuh manusia. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur yaitu dengan mencari sumber landasan teori berupa dokumen sekunder dengan analisis isi. Tujuan dari penelitian ini yaitu agar mengetahui peran penting ASI bagi kecerdasan anak untuk menyiapkan Indonesia Emas 2045 dengan relevansi Al-Quran. ASI merupakan salah satu makanan yang mengandung sumber protein yang ideal untuk bayi baik dari segi kesehatan fisik maupun psikisnya. ASI sebagai sumber nutrisi utamanya. Pemberian ASI kepada bayi secara eksklusif memiliki berbagai manfaat yaitu meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan sistem kekebalan (*protect*) tubuh bayi. Peran protein salah satunya yaitu ASI sangat penting dalam perkembangan otak, perkembangan dan pertumbuhan bayi. Kandungan *taurin*, DHA dan AA dapat meningkatkan kecerdasan anak. Namun Allah telah berfirman dalam Q.S al-Baqarah (2): 233 dan Q.S Luqman (31): 14. Oleh karena itu, kecerdasan anak itu penting ketika mendapatkan ASI yang cukup agar dapat tercipta generasi penerus bangsa yang dapat menyongsong bonus demografi Indonesia Emas 2045.

© 2021 Desi Dwi Anissa, Ratna Kumala Dewi.

PENDAHULUAN

Protein berasal dari bahasa Yunani yaitu *Protos* yang memiliki makna “paling utama” (Rismayanthi, 2015). Protein merupakan salah satu kelompok dari bahan makronutrien (nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah banyak), tidak seperti bahan makronutrien lain misalnya karbohidrat, lemak, protein memiliki peran lebih penting dalam pembentukan biomolekul daripada sumber energi (penyusun bentuk tubuh) (Rismayanthi, 2015).

Fungsi dari protein sendiri yaitu sebagai zat utama pembentuk dan pertumbuhan tubuh. Protein sebagai zat utama pembentuk merupakan zat utama pembentuk sel-sel tubuh dan digunakan sebagai sumber energi jika karbohidrat dan lemak didalam tubuh berkurang (Azhar, 2016). Protein dapat dijadikan sumber energi jika terdapat organisme yang kekurangan energi. Keistimewaan yang dimiliki protein yaitu strukturnya selain mengandung

N (Nitrogen), C (Karbon), H (Hidrogen), O (Oksigen), terdapat juga S (Belerang), P (Fosfor), dan Fe (Besi) (Rismayanthi, 2015).

Fungsi protein dalam tubuh manusia yaitu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, sehingga tubuh dapat mendukung dan pemeliharaan jaringan. Terdapat beberapa fungsi lain dari protein yaitu sebagai sumber utama energi selain karbohidrat dan lemak, sebagai zat pembangun, zat pengatur. Protein juga mengatur proses metabolisme berupa enzim dan hormon untuk melindungi tubuh dari zat beracun atau berbahaya serta memelihara sel dan jaringan tubuh (Rismayanthi, 2015).

Sedangkan jika dalam bentuk kromosom, protein juga berperan dalam menyimpan dan meneruskan sifat pewarisan atau keturunan dalam bentuk gen. Didalam bentuk gen ini tersimpan codin untuk sintesa protein enzim tertentu, sehingga proses metabolisme diturunkan/diwariskan dari orang tua kepada anaknya dan dilanjutkan kepada generasi selanjutnya, secara berkesinambungan (Rismayanthi, 2015).

Sumber protein yang ada pada makanan dikelompokkan menjadi bahan makanan hewani dan bahan makanan nabati. Protein hewani merupakan protein yang bersumber dari hewan. Contoh makanan yang mengandung unsur protein diantaranya yaitu daging, ikan, ayam, telur, susu, ikan, kerang dan lain-lain. Sedangkan sumber protein nabati merupakan protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan (Azhar, 2016). Bahan makanan yang mengandung protein nabati dapat ditemukan dalam sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan. Terdapat salah satu sumber protein yaitu kacang kedelai merupakan sumber protein nabati yang memiliki mutu atau nilai tertinggi, protein kacang-kacangan terbatas dalam asam amino metionin. Selain itu, susu merupakan salah satu sumber protein yang tinggi termasuk salah satunya ASI (Air Susu Ibu) (Rismayanthi, 2015).

ASI merupakan asupan makanan terbaik untuk bayi. Tidak dapat diragukan lagi, ASI merupakan asupan terbaik bagi bayi maupun anak (Susanti *et al.*, 2011). Terdapat kendala yang dialami oleh ibu-ibu yang sedang menyusui yaitu hingga saat ini masih sedikit ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi maupun anaknya (pemberian ASI tanpa makanan pendamping atau makanan padat lainnya kecuali vitamin mineral hingga bayi berusia empat-enam bulan dan di lanjutkan hingga dua tahun) dan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) pada anak tersebut. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) di Indonesia mengalami peningkatan dari 51,8% pada 2016 menjadi 57,8% pada 2017 data tersebut telah tercatat di kementerian kesehatan. Nilai dari target masih jauh dari yang telah ditetapkan oleh kementerian kesehatan yaitu sebesar 90%. Terjadi kenaikan yang sama pada angka pemberian ASI eksklusif, mulai dari 29,5% pada 2016 menjadi 35,7 pada 2017 (Prameswari, Kurnia and Susilo, 2019).

Angka tersebut dapat terbilang sangat kecil dikarenakan mengingat peran pentingnya ASI bagi kehidupan generasi bangsa Indonesia untuk mempersiapkan Indonesia Emas 2045. Namun minimnya kesadaran seorang ibu untuk menyusui anak atau bayinya menjadi sebab akan mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga sangat diperlukan sebuah sumber bacaan maupun sosialisasi terhadap ibu-ibu yang sedang hamil maupun sedang belum memiliki kesadaran bahwa ASI itu penting (Izzah, 2018).

Padahal pemberian ASI ini sangat membantu dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, dan dapat membantu meningkatkan perkembangan kecerdasan anak. Selain menerima ASI dan keluarga asuh, yaitu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan emosi dalam berhubungan dengan orang lain, terutama dengan ibu. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi, salah satunya yaitu pemberian ASI yang eksklusif. Jika dilihat dari segi kesehatan fisik dan psikis pada bayi atau anak dapat diketahui bahwa sampai usia enam bulan ASI merupakan makanan yang ideal (Azhar, 2016).

Jumlah ASI yang diterima berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan balita, termasuk energi dan zat gizi lain yang terdapat dalam ASI. Menyusui juga erat

kaitannya dengan perkembangan kognitif (pengetahuan) /kecerdasan anak. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan anak yaitu faktor genetik, lingkungan dan nutrisi. Faktor genetik ini berperan sangat penting dalam membentuk kecerdasan, selebihnya termasuk faktor lingkungan (Prameswari, Kurnia and Susilo, 2019).

Sedangkan usia keemasan merupakan masa yang paling penting untuk pembentukan pengetahuan dan perilaku pada anak. Pada masa ini kemampuan otak anak untuk menyerap informasi sangat tinggi. Sebuah skenario Mata Air, pada 2045 Lembaga Ketahanan Masyarakat Indonesia diproyeksikan akan diisi oleh generasi muda yang baru memiliki pandangan yang berbeda dengan para pendahulunya. Penduduk di Indonesia mulai didominasi oleh generasi yang memiliki pendidikan tinggi, menguasai teknologi dan terpapar dengan dunia global. Skenario sungai menetapkan bahwa Indonesia mampu keluar dari ancaman “*failed state*” (negara gagal) karena telah menjadi negara industri, memungkinkan sektor agribisnis berkembang dan makmur di pedesaan (Darman, 2017)

Tujuan dari penelitian ini yaitu agar mengetahui peran penting dari ASI bagi bayi untuk menyiapkan Indonesia emas 2045, selain itu Allah juga telah berfirman dalam Q.S Al Q.S al-Baqarah (2): 233, Q.S Luqman (31): 14) yang membahas mengenai kewajiban seorang ibu untuk menyusui anaknya hingga usia 2 tahun.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *study literatur*. Study literatur yaitu dengan mencari sumber landasan teori berupa dokumen sekunder dengan analisis isi (*content analysis*). Study pustaka ini dilakukan dengan cara melakukan penelaah terhadap buku, jurnal, literatur yang kredibel yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang diteliti untuk memperoleh dasar secara tertulis. Metode penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari *browsing* di internet, membaca berbagai publikasi, penelitian dari peneliti sebelumnya, buku, jurnal, majalah dan sumber lain yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak maupun bayi sangat memerlukan ASI sebagai sumber nutrisi utamanya. Pemberian ASI kepada bayi secara eksklusif memiliki berbagai manfaat yaitu meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan sistem kekebalan (*protect*) tubuh bayi (Regar, 2004).

Kebutuhan Gizi Anak Usia Bayi (0-5 tahun)

Kebutuhan gizi anak usia bayi yaitu yang paling utama dan penting yaitu ASI (Air Susu Ibu) agar dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi hingga berumur 3-4 bulan pertama (Regar, 2004). Air susu ibu memiliki beberapa kelebihan yaitu berisi beberapa elemen imun yang menular ke bakteri di usus kecil, terdapat laktoferin yang dapat meningkatkan zat besi, tidak memberatkan fungsi saluran pencernaan dan ginjal dan tidak mengandung beta laktoglobulin yang dapat menyebabkan alergi.

Protein merupakan sumber asam amino esensial sebagai sumber utama pertumbuhan dan pembentukan jaringan, mengganti sel yang rusak serta dapat memelihara keseimbangan asam basa cairan yang ada dalam tubuh. Semakin tinggi nilai biologi protein (hewani) semakin sedikit kebutuhannya dibandingkan dengan protein yang bersumber dari tumbuhan (nabati). Kebutuhan sumber protein bagi anak usia bayi (0-1 tahun) yaitu sebesar 2,5 gram/kg berat badan/hari. Oleh sebab itu, protein menjadi sumber pangan yang utama dan penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Regar, 2004).

Selain protein anak usia bayi juga memerlukan sumber gizi yaitu lemak, karbohidrat, vitamin, mineral. Lemak sebagai sumber kalori yang penting, berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K. Kebutuhan lemak untuk bayi disarankan 15-20% total berasal dari lemak dan 1-2 % energi total yang sangat dibutuhkan dalam pertumbuhan dan memelihara

kesehatan kulit. Sedangkan karbohidrat yang dibutuhkan sekitar 60-70 % dari total kalori. Jika vitamin dan mineral dibutuhkan sebagai mikronutrien dalam jumlah kecil. Jenis vitamin yang dibutuhkan oleh anak usia bayi yaitu vitamin A, B, C, D, E dan vitamin K sedangkan mineral yang dibutuhkan yaitu Ca (Kalsium), Besi (Fe), Phospor (P) dan lain sebagainya (Regar, 2004).

Kebutuhan Gizi Anak Usia Balita (1-5 tahun)

Anak usia di bawah lima tahun atau balita merupakan usia yang penting dalam masa perkembangan dan pertumbuhan anak. Pada usia ini anak masih rawan dengan berbagai gangguan kesehatan baik dari segi fisik maupun psikisnya. Sehingga secara psikologis, rentang usia ini sangat menentukan karakter dan kecerdasan anak (Regar, 2004).

Salah satu faktor yang dapat menentukan daya tahan tubuh seorang anak adalah status gizinya. Pertumbuhan anak pada usia ini sangat pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang relatif lebih tinggi daripada orang dewasa. Namun di sisi lain, alat pencernaan anak usia ini masih rentan terhadap penyakit gigi sehingga akan menyebabkan anak pada usia ini merasa kesulitan dalam proses makan (Regar, 2004).

Salah satu faktor yang menentukan daya tahan tubuh pada anak yaitu perihal keadaan gizinya. Pertumbuhan sangat pesat terjadi pada anak usia balita, sehingga membutuhkan sumber gizi yang relatif lebih tinggi daripada orang dewasa. Didalam pengaturan menu makan dan pencernaan dilakukan dengan penuh kehati-hatian disesuaikan dengan kebutuhan kesehatannya (Regar, 2004).

Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)

Anak pada golongan sekolah ini, juga membutuhkan sumber gizi makro (karbohidrat protein lemak) yang relatif besar yang berfungsi sebagai perwujudan produktivitas pada kelompok usia sekolah (6-12 tahun) adalah kegigihan tubuh dalam mengikuti segala aktifitas kehidupan menyebabkan prestasi belajar rendah (Regar, 2004).

Jadi pola pemberian ASI/MP-ASI menurut golongan umur sebagai berikut :

Tabel 1. Pemberian ASI/MP-ASI menurut golongan umur

Golongan Umur (Bulan)	Pola Pemberian ASI/MP-ASI			
	ASI	Makanan Lumat	MP-ASI Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-4	■			
4-6	■	■		
6-12			■	
12-24				■

ASI memiliki komposisi yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, yaitu laktosa, protein, lemak, karnitin, vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, vitamin yang larut dalam air, dan mineral. Laktosa merupakan karbohidrat yang terkandung dalam ASI dan digunakan sebagai sumber energi untuk otak. Kandungan laktosa ASI hampir dua kali lipat kandungan laktosa susu dan makanan bayi. Diare terkait laktosa sangat jarang terjadi pada bayi yang diberi ASI. Hal ini karena laktosa lebih baik diserap oleh ASI dibandingkan laktosa dalam susu atau susu bayi (Walker, 2006).

Kandungan protein ASI cukup tinggi. Protein yang terkandung dalam ASI dan ASI terdiri dari whey protein dan kasein. ASI mengandung protein yang tinggi dan mudah diserap oleh usus bayi. Kasein sulit dicerna di usus bayi dan berlimpah dalam susu. ASI adalah jenis asam amino yang lebih lengkap daripada susu. Salah satunya adalah taurin, sejenis asam amino yang terdapat dalam ASI yang berperan dalam perkembangan otak. Selain itu, ASI juga kaya akan nukleotida yang berperan dalam meningkatkan pertumbuhan dan kematangan usus, merangsang pertumbuhan bakteri baik di usus, meningkatkan penyerapan zat besi dan

meningkatkan daya tahan tubuh. ASI memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan susu atau susu bayi. Kandungan lemak yang tinggi ini diperlukan untuk mendukung pertumbuhan otak yang cepat pada masa bayi. Lemak omega 3 dan omega 6 ditemukan dalam ASI dan terlibat dalam perkembangan otak. DHA dan ARA hanya ditemukan dalam ASI dan terlibat dalam perkembangan jaringan saraf dan retina mata. ASI juga mengandung keseimbangan asam lemak jenuh dan tidak jenuh yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah (Hendarto dan Pringgadini, 2008).

Karnitin sangat tinggi dalam ASI dan fungsinya untuk mendukung proses produksi energi yang dibutuhkan untuk menjaga metabolisme tubuh (Hendarto dan Pringgadini, 2008). Vitamin K dalam ASI sangat rendah dan harus dilengkapi dengan vitamin K, yang biasanya dalam bentuk suntikan. Vitamin K berperan sebagai faktor pembekuan darah (Walker, 2006).

Setiap mamalia telah diberikan anugerah berupa payudara yang dapat memproduksi air susu untuk makanan bayi yang baru dilahirkan. Komposisi ASI berbeda dengan komposisi air susu sapi karena laju pertumbuhan bayi manusia berbeda dengan hewan khususnya anak sapi seperti pada tabel 2 sebagai berikut : (Susanti *et al.*, 2011).

Tabel 2. Komposisi ASI dibandingkan dengan Air Susu Sapi

Komposisi	ASI			Susu Sapi
	Kolostrum	ASI Transisi	ASI Matur	
Protein (g %)	4,1	1,6	1,2	3,3
Lemak (g %)	2,9	3,5	3,7	4,3
Laktosa (g %)	3,5	6,4	7	1,8
Kalori (kcal/100ml)	57	63	65	65
Natrium (g %)	48	29	15	58
Kalium (g %)	74	64	57	145
Kalsium (g %)	39	46	35	130
Fosfor (g %)	14	20	15	120

Air susu yang dihasilkan oleh ibu sedang melahirkan kurang bulan atau biasa disebut dengan ASI prematur juga berbeda komposisinya dari ASI yang dihasilkan oleh ibu yang melahirkan cukup bulan (Susanti *et al.*, 2011). Berikut ini merupakan tabel 3 dalam komposisi ASI prematur dibandingkan dengan ASI matur sebagai berikut

Tabel 2. Komposisi Prematur dibandingkan dengan ASI Matur

Komposisi	ASI Matur	ASI Prematur	
		1 minggu	4 minggu
Energi (kcal)	700	670	700
Protein (g)	13	24	18
Karbohidrat (g)	70	61	70
Lemak (g)	42	38	40
Natrium (mmol)	6,5	22	13
Kalium (mmol)	1,3	18	16
Kalsium (mmol)	8,7	6,2	6,4
Fosfor (mmol)	4,8	4,6	4,6
Rasio Ca:P	1,8	1,4	1,2

Ada beberapa manfaat ASI eksklusif untuk bayi berusia 0-6 bulan :

1. Membantu Perkembangan Otak (IQ pada bayi ASI lebih tinggi 7-9 poin daripada IQ bayi non-ASI) dan fisik Bayi
2. Pemberian ASI merupakan pemberian makanan terbaik
3. Makanan utama bayi yang mengandung 60% kebutuhan bayi.

4. ASI memiliki kekebalan tubuh yang tinggi terhadap penyakit.
5. ASI juga dapat memberikan kedekatan antara ibu dan anak.
6. ASI merupakan makanan bagi bayi yang mudah dicerna.
7. Menyusui bukan hanya sekedar memberikan makan kepada bayi namun juga dapat mendidik bayi.

Pembentukan sel-sel otak dan sinapsis ikat internerval, serta adanya faktor bifid dan zat imunologis (kekebalan) merupakan peran ASI. Jika dibandingkan peran ASI dengan susu formula, dapat dikatakan bahwa ASI memiliki potensi yang lebih besar untuk meningkatkan kecerdasan anak dibandingkan susu formula. Potensi ASI untuk meningkatkan kecerdasan anak, terdapat zat dalam ASI yang berhubungan langsung dengan kerja otak, diketahui ASI mengandung zat yang berhubungan langsung dengan kerja otak. Menyusui dengan ASI dapat meningkatkan IQ dengan adanya nutrisi dasar yang dibawa oleh gen FADS2. FADS2 terlibat dalam pembentukan omega 3 dan omega 6, yang merupakan elemen penting dalam perkembangan kecerdasan pada bayi dan anak (Susanti *et al.*, 2013)

Menurut berbagai penelitian, masalah perkembangan pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, namun juga dukungan terhadap kesehatan, budaya lingkungan masyarakat, gaya hidup. Perkembangan otak anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga lingkungan. Faktor genetik merupakan faktor yang dapat diturunkan melalui zat-zat dalam ASI. Selama proses menyusui, termasuk faktor lingkungan. Jika semua ibu menyadari pentingnya menyusui bayi atau anak mereka, mereka dapat menerima Bonus Demografi 2045 (Darman, 2017).

Kecerdasan tidak hanya berdasarkan IQ namun juga kecerdasan emosional, kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga dapat membantu perkembangan intelektual dan emosional. Sehingga telah jelas bahwa kecerdasan emosional untuk menentukan potensi generasi muda untuk mempelajari ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur yaitu kesadaran diri, memotivasi, pengaturan diri atau kontrol diri, empati dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Emosi tersebut dapat menyebabkan seseorang memiliki rasa cinta yang sangat dalam sehingga seseorang mau melakukan pengorbanan secara lahiriah.

Kekuatan emosional ini sering kali mengalahkan kekuatan nalar, namun karena kekuatan emosi tersebut, seperti halnya peristiwa dari kasus yang di ungkapkan dalam tulisan Danial Glomen, karena cinta yang mendalam mendorong secara spontan memilih menyelamatkan anak tercintanya daripada menyelamatkan dirinya sendiri. Emosi merupakan kekuatan yang dapat mengalahkan nalar, sehingga harus ada upaya untuk mengendalikan, mengatasi, dan mendisiplinkan kehidupan emosional seorang anak atau generasi muda penerus bangsa.

ASI dapat meningkatkan kecerdasan emosional anak dan ibunya ketika mampu menyusui hingga berusia kurang lebih 2 tahun. Bayi yang masih dalam dekapan ibunya akan merasakan kasih sayang, aman, tenang terutama karena masih dapat mendengarkan detak jantung ibunya yang telah dikenalnya sejak dalam kandungan. Perasaan terlindungi dan disayangi tersebut akan menjadi pondasi perkembangan emosi bayi dan dapat membentuk kepribadian dan dasar spiritual yang baik bagi agar dapat menyiapkan generasi emas 2045 yang memiliki kecerdasan baik itu emosional maupun intelektual yang tinggi.

ASI juga memiliki keuntungan bagi sang ibu dapat mengurangi pendarahan setelah melahirkan (apabila bayi disusui segera setelah dilahirkan maka kemungkinan terjadinya pendarahan setelah melahirkan akan berkurang, pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitocin yang berguna untuk penutupan pembuluh darah sehingga pendarahan akan lebih cepat berhenti) dapat mengurangi terjadinya anemia (mengurangi kemungkinan terjadinya kekurangan darah atau anemia karena kekurangan zat besi) mengurangi kemungkinan menderita kanker (menyusui akan melindungi ibu dari penyakit kanker indung telur. Salah

satu penelitian menunjukkan resiko terkena kanker indung telur pada ibu yang menyusui berkurang sampai 20-25%), tidak merepotkan dan hemat waktu (ASI dapat segera diberikan pada bayi tanpa menyiapkan atau memasak air, mencuci botol tanpa menunggu agar susu tidak terlalu panas. Pemberian susu botol akan lebih merepotkan pada malam hari dan ketika susu telah habis pada malam hari sehingga repot mencarinya), portable dan praktis (ASI mudah dibawa kemana mana atau *portable* sehingga saat berpergian tidak perlu membawa berbagai alat untuk menyiapkan susu formula, air ASI sapat diberikan dimanapun dan kapanpun serta dalam suhu yang selalu stabil), memberi kepuasan bagi ibu (ibu yang berhasil memberika ASI eksklusif akan memberikan kebanggaan dan kebahagiaan yang mendalam), lebih ekonomis dan murah (dengan meberikan ASI berarti menghemat pengeluaran untuk susu formula, perlengkapan menyusui dan persiapan pembuatan minum susu formula, selain itu pemberian ASI juga menghemat pengeluaran untuk berobat bayi seperti jasa dokter, pembelian obat-obatan, bahkan perawatan dirumah sakit).

Menyusui dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan ilmu disebutkan dalam QS Al-Baqarah (2): 233, QS Luqman (31): 14, Al Ahqof (46): 15 dan QS Al Talaq (65): 6. Dari beberapa ayat tersebut, ada dua yang secara tegas menyebutkan bahwa menyusui dengan air susu ibu berlangsung minimal sampai dua tahun, yaitu Q.S Al Baqarah (2): 233 dan Q.S Luqman (31): 14. (Susanti *et al.*, 2019) Berikut ini merupakan Q.S Al-Baqarah (2): 233 sebagai berikut:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَ بَيْتِئِنَّهُنَّ إِذَا رُزِقْنَ إِتْمَانًا ۖ إِذَا فُتِنْنَ فَاصْبِرْنَ ۗ إِنَّهُنَّ لَشَاوِرَاتُ مَا يَصْنَعْنَ ۗ وَالْوَالِدَاتُ كُنَّ سَوِيًّا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَعَمِّلُونَ ۗ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَ بَيْتِئِنَّهُنَّ إِذَا رُزِقْنَ إِتْمَانًا ۖ إِذَا فُتِنْنَ فَاصْبِرْنَ ۗ إِنَّهُنَّ لَشَاوِرَاتُ مَا يَصْنَعْنَ ۗ وَالْوَالِدَاتُ كُنَّ سَوِيًّا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَعَمِّلُونَ ۗ

Artinya : “Dan ibu-ibu harus menyusui anaknya selama dua tahun penuh bagi siapa saja menyusui dengan sempurna. Dan kewajiban ayah untuk menggunakan dan pakaian mereka dengan baik. Seseorang tidak dibebani lebih dari kemampuannya Jangan biarkan seorang ibu menderita untuk anaknya dan jangan biarkan seorang ayah menderita untuk anaknya. Juga ahli waris (bidang wajib). Ketika keduanya disapah dengan kesepakatan dan konsultasi satu sama lain, tidak ada dosa untuk keduanya. Dan , jika Anda ingin menyusui anak Anda dengan orang lain, maka itu bukan dosa yang Anda bayar dengan benar. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa hanya Allah sajalah kamu melihat apa yang kamu kerjakan. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa hanya Allah sajalah kamu melihat apa yang kamu kerjakan.”

Sedangkan pada Q.S Luqman (31): 14 sebagai berikut :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَ بَيْتِئِنَّهُنَّ إِذَا رُزِقْنَ إِتْمَانًا ۖ إِذَا فُتِنْنَ فَاصْبِرْنَ ۗ إِنَّهُنَّ لَشَاوِرَاتُ مَا يَصْنَعْنَ ۗ وَالْوَالِدَاتُ كُنَّ سَوِيًّا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَعَمِّلُونَ ۗ

Artinya : “Dan kami menganggap manusia sebagai dua, ibu dan ayah; ibunya telah mengandung dia dalam keadaan semakin lemah dan telah menyapih dia dalam waktu dua tahun. Bersyukurlah kepada saya dan orang tua Anda, Anda hanya akan kembali kepada saya.”

Jadi pada kedua ayat tersebut (Q.S Al-Baqarah (2): 233, Q.S Luqman (31): 14) telah jelas menyebutkan bahwa disarankan waktu dua tahun untuk menyusui bayinya. Sedangkan pada Q.S Al-Ahqaf (46): 15 menyebutkan bahwa jumlah total masa dalam kandungan dan menyusui bayinya adalah 30 bulan (Hanur dan Nunik, 2019).

Menyusui sangat cocok untuk anak, tergantung pada usia anak. Oleh karena itu, jika anak disusui oleh orang lain, sebaiknya periksa dulu kesehatan ibu yang disusui tersebut. Ini termasuk moralitas dan kepribadian. Pemberian ASI memiliki dampak yang signifikan tidak

hanya pada perkembangan fisik, tetapi juga pada kepribadian dan kepribadian anak. Hal ini karena susu ini berasal dari darah ibu dan dihisap ke dalam anak, yang juga merupakan darah, daging, dan tulang anak. Oleh karena itu, pemberian ASI memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan moral anak. Faktanya, hasil studi menunjukkan bahwa ASI memiliki dampak yang lebih besar pada moral anak daripada pada tubuh anak. Dari kesemuanya itu adalah menjadi hal yang sangat mengagumkan, jika syariat menyusui ini dipelajari, dipahami dan direnungkan dengan hati dan pikiran yang jernih, maka yang ditemukan adalah keagungan Allah swt. Betapa Allah tidak menciptakan segala sesuatu itu sia-sia tanpa nilai. Dan belum pernah ada suatu agama atau kepercayaan apapun dalam masalah pendidikan anak sehebat ajaran Islam.

KESIMPULAN

ASI memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, sampai saat ini masih sedikit ibu yang memberikan Air Susu Ibu eksklusif. Pemberian ASI pada anak secara eksklusif berperan besar dalam peningkatan status gizi dan perkembangan anak baik motorik ataupun kognitif berperan sangat penting dalam meningkatkan status gizi dan perkembangan motorik maupun kognitif dari anak tersebut. Oleh karena itu, ketika seorang ibu memiliki kesadaran jika menyusui anak itu penting agar dapat tercipta generasi penerus bangsa yang dapat menyongsong bonus demografi Indonesia Emas 2045. Didalam Al-Qur'an telah termaktub dalam ayat Q.S Al-Baqarah (2): 233, Q.S Luqman (31): 14 telah jelas menyebutkan bahwa disarankan waktu dua tahun untuk menyusui bayinya. Kesimpulan Mayoritas imam Madzhab bahwa hukum menyusui adalah Sunnah didasarkan pada argumen yang diberikan dalam bagian Al-Qur'an. Syariat untuk menyusui, yang diperintahkan Allah, bukan tanpa maksud dan tujuan, tetapi kurang hikmah, penuh dengan bukti kebesaran kekuasaan-Nya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur alhamdulillah puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan jurnal ini. Oleh karena itu, diperlukan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penulisan jurnal ini. Semoga jurnal ini bermanfaat khususnya bagi diri pribadi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

REFERENSI

- Asnawati, Ibrahim Bafadhol, Ade Wahidin. (2019). Pemberian ASI pada Anak dalam Perspektif Al Qur'an. STAI Al-Hidayah Bogor. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. IV(1), 85-98
- Azhar, M. (2016). Biomolekul Sel Karbohidrat, Protein dan Ezim. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Darman, Regina Ade *et al.* (2017). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas. *Jurnal Edik Informatika*. 3 (2), 73-87.
- Diana, Fivi Melva. (2013). Omega 3 dan Kecerdasan Anak: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2), 82-88
- Djuwita, Warni. 2011. *Anak dan Pendidikan Usia Dini dalam Cakrawala Al-Qur'an dan Hadist: Ulumuna: Journal of Islamic Studies*. XV(1), 119-140
- Hadisuyitno, Juin. B. Doddy Riyadi. (2018). Pengaruh Pemakaian Buku Saku Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Konsumsi Energi dan Protein Balita: *Jurnal Ilmiah Universitas Wisnuwardhana Malang*, 28(2), 60-66
- Hanur, Binti Su'aidah. (2019). Memantik Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini melalui Pemberian Gizi Seimbang dalam Perpektif Al-Qur'an dan Hadist. *Jurnal Samawat*. 03 (02), 59-72

- Izzah, Aliani. Sri Hindriastuti. (2018). Menggali Keefektifan Peran Ibu dengan Anak Usia Dini Pra Sekolah selama berada di Rutan Kudus: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(1), 16-76
- Prameswari, G. N., Kurnia, A. R. and Susilo, M. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan: *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 3(3), 84-94.
- Regar, Mhd Arifin Si. (2004). Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *USU Digital Library*.
- Rismayanthi, Cerika. (2006). Konsumsi Protein untuk Peningkatan Prestasi. *Medikora*. 2 (2) 135-145
- Rokhmah, Faizzatur. Lailatul Muniroh. Triska Susila Nindya. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu: *Jurnal Media Gizi Indonesia*. 11 (1), 94-100
- Saputra, Andrian Reza. (2016). Peran Pemberian ASI Eksklusif terhadap Status Gizi dan Tumbuh Kembang pada Anak Usia Dini. Universitas Lampung. *J Agromad Unila*. 3(1), 30-34
- Sinaga, Elvalini Warnelis. Nova Linda Rambe. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan: *Ji SOMBA (Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 1(1), 14-19
- Sukamti, Endang Rini. (1994). Pengaruh Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Cakrawala Pendidikan*. XIII (3), 139-153
- Susanti, Nurlaili. (2011). Peran Ibu Menyusui yang Bekerja dalam Pemberian ASI Eksklusif bagi Bayinya: *Egalita Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*. VI (2), 165-176