[MEDIA KOMUNIKASI]

ISSN : 0854 - 8145

MARANATHA

Vol. 20 / No. 1 / April 2011

Kasih yang Tak Terbatas

Penanganan Anak Bermasalah dengan Sentuhan Kasih Sayang
Konseling ternyata bukan satu- satunya cara untuk menangani anak bermasalah. Tahukah anda, "sentuhan kasih sayang" dapat dijadikan terapi yang cukup jitu untuk membentuk karakter dan perilaku anak ke arah yang baik. Lihat halaman 16

Bahasa Alay di Jejaring Sosial
Gaya hidup remaja pada masa kini memang unik, khas, dan bisa jadi aneh bahkan agak konyol. Bahasa alay termasuk gaya ragam tulis yang aneh dan berlebihan.
Tren ini dapat disimak dalam halaman 24

Asyiknya "Nongkrong" Ala Peranakan
Kegiatan "nongkrong" merupakan hal yang disukai, mulai dari remaja, anak muda, eksekutif, bahkan orang tua. Bagaimana gaya "nongkrong" ala peranakan?
Mari kita intip dalam halaman 30

DAFTAR ISI

Profil Fakultas / Jurusan

Profil Program Studi Desain Komunikasi Visual 4

Profil Jurusan Teknik Elektro 7

Khazanah Iptek

Kepemimpinan yang Sempurna *Power atau Love?* 10

ASI:Nutrisi yang Paling Sempurna dari Kasih Sayang Ibu yang Tiada Tara 12

Penanganan Anak Bermasalah dengan Sentuhan Kasih Sayang 16

Kasih Sayang dalam Keluarga 20

Hindari Penggunaan Bahasa Alay di Jejaring Sosial 24

Blog Sebagai Sarana Berbagi Kasih 27

Serba-Serbi

Asyiknya "Nongkrong" Ala Peranakan 30

Apa dan Siapa

Robert Oloan Rajagukguk, Ph.D., Psikolog: Sosok Dosen yang Peduli dan Bersahaja 34

Vishnu Valentino A. M., S.Kom., C.E.H., M.T.C.N.A.,: *Life is a Chance, and It's Irreversible* 38

Olivya Nike Noman: Mahasiswi Kompeten yang Mengikuti Pertukaran Pelajar di Thailand 41

Pojok Renungan

Kasih yang Tak Terbatas 44

Pojok Santai

45

Kegiatan Maranatha

4th Maranatha Information Technology Creativity & Challenge 46

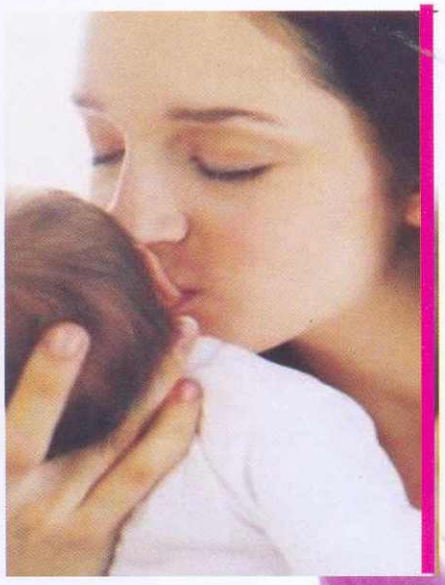
Berita dalam Gambar

49

ASI:

Nutrisi yang Paling Sempurna dari Kasih Sayang Ibu yang Tiada Tara

Dokter, mengapa anak saya yang kedua jauh lebih sering sakit, dan prestasi di sekolahnya kurang menonjol dibanding kakaknya, padahal badannya jauh lebih gemuk. Memang saya cukup menyesal dok. Dahulu beberapa saat sesudah kelahirannya, saya terkena penyakit typhus, sehingga saya tidak dapat memberinya ASI seperti pada kakaknya dahulu. Dan setelah saya sembuh, saya harus langsung bekerja penuh waktu karena cuti bekerja saya sudah habis, sehingga anak ini selanjutnyapun hanya diberi susu formula. Apakah ASI sedemikian berpengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan seorang anak? Bukankah susu formula dapat menggantikan ASI , karena sudah difortifikasi dengan berbagai nutrisi tambahan untuk perkembangan otak dan ketajaman penglihatan seperti yang banyak diiklankan? (Demikian pertanyaan seorang ibu bekerja kepada dokter)



Keunggulan ASI

ASI merupakan makanan paling ideal untuk bayi. ASI merupakan sumber *docosahexaenoic acid* (DHA) dan *arachidonic acid* (ARA) paling baik dan tak bisa ditandingi oleh susu formula apapun. Hampir semua produsen susu formula memasukkan berbagai zat nutrisi dalam produknya tapi jumlahnya sedikit dan belum tentu tepat, padahal apabila perbandingan DHA dan ARA dalam susu formula tidak tepat, hasilnya tidak akan baik bagi bayi. Kecerdasan bayi tidak akan meningkat. Sedangkan dalam ASI, kandungan DHA dan ARA sudah disesuaikan komposisinya secara alami dengan kebutuhan bayi.

Apa yang dimaksud dengan DHA dan ARA? Apa yang membuatnya sangat penting?

DHA dan ARA merupakan asam lemak rantai panjang yang tidak jenuh *(long-chain polyunsaturated fatty acids= LC-PUFA).* Tubuh kita sebenarnya dapat membuat DHA dan ARA dengan bahan baku beberapa jenis asam lemak yang terdapat dalam makanan, namun jumlahnya terbatas. Meski jumlahnya sedikit, DHA dan ARA berperan penting dalam perkembangan intelektual dan daya penglihatan anak. DHA dan ARA diperlukan sebagai komponen utama lemak membran sel dalam sistem saraf pusat. DHA juga merupakan komponen utama membran sel fotoreseptor retina.

Persentase dua jenis asam lemak ini di dalam ASI untuk orang Indonesia menurut sebuah penelitian, sangatlah bervariasi. Untuk di Indonesia, angkanya tidak jauh berbeda dengan negara tetangga seperti Malaysia sekitar 0,4 atau 0,5% dari total asam lemak. Hal ini dikemukakan oleh Dr. Hardiono D Pusponegoro, SpA(K), dari Divisi Saraf Anak Departemen Kesehatan Anak FKUI/RSCM, di Jakarta Selasa (25/3/2010).

Zat-zat Gizi	Kolostrum	ASI	Susu Sapi
Energi (K Cal)	58	70	65
Protein (g)	2,3	0,9	3,4
- Kasein/whey		1 : 1,5	1 : 1,2
- Kasein (mg)	140	187	-
- Laktamil bumil (mg)	218	161	-
- Laktoferin (mg)	330	167	-
- Ig A (mg)	364	142	-
Laktosa (g)	5,3	7,3	4,8
Lemak (g)	2,9	4,2	3,9
Vitamin			
- Vit A (mg)	151	75	41
- Vit B1 (mg)	1,9	14	43
- Vit B2 (mg)	30	40	145
- Asam Nikotinmik (mg)	75	160	82
- Vit B6 (mg)	-	12-15	64
- Asam pantotenik	183	246	340
- Biotin	0,06	0,6	2,8
- Asam folat	0,05	0,1	,13
- Vit B12	0,05	0,1	0,6
- Vit C	5,9	5	1,1
- Vit D (mg)	-	0,04	0,02
- Vit Z	1,5	0,25	0,07
- Vit K (mg)	-	1,5	6
Mineral			
- Kalsium (mg)	39	35	130
- Klorin (mg)	85	40	108
- Tembaga (mg)	40	40	14
- Zat besi (ferrum) (mg)	70	100	70
- Magnesium (mg)	4	4	12
- Fosfor (mg)	14	15	120
- Potassium (mg)	74	57	145
- Sodium (mg)	48	15	58
- Sulfur (mg)	22	14	30

Tabel 1. Komposisi Kolostrum, ASI,dan susu sapi untuk setiap 100 ml

Apa perbedaan susu sapi, kolostrum dan ASI?

Berdasarkan sumber dari *Food and Nutrition Board, National research Council Washington* tahun 1980 diperoleh perkiraan komposisi Kolostrum ASI dan susu sapi untuk setiap 100ml seperti tertera pada tabel 1. berikut:

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dalam kolostrum terkandung zat antibodi (IgA) yang tinggi (364 mg) bila dibandingkan dengan ASI matang (142 mg) apalagi bila dibandingkan dengan susu sapi yang sama sekali tidak mengandung antibodi walaupun protein dalam susu sapi lebih tinggi daripada dalam kolostrum atau ASI. Pemberian susu sapi seringkali menyebabkan bayi menjadi lebih gemuk daripada bayi yang diberi ASI dan berpotensi menjadi obesitas di kemudian hari.

Apa manfaat ASI bagi bayi?

Banyak manfaat pemberian ASI, khususnya ASI eksklusif yang dapat dirasakan. Berikut manfaat terpenting yang diperoleh bayi:

1. ASI sebagai Nutrisi yang Terbaik

Air susu seorang ibu secara khusus diproduksi sesuai untuk bayinya sendiri, misalnya ASI dari seorang ibu yang melahirkan bayi prematur komposisinya akan berbeda dengan ASI yang dihasilkan oleh ibu yang melahirkan bayi cukup bulan. Selain itu komposisi ASI dari seorang ibu juga berbeda-beda dari hari ke hari. ASI yang keluar pada saat kelahiran hingga hari ke 4-7 (kolostrum), berbeda dengan ASI yang keluar dari hari ke 4-7 sampai hari ke 10 -14 setelah kelahiran (ASI transisi). Komposisi ini akan berbeda lagi setelah hari ke 14 yang disebut sebagai ASI matang. Bahkan terdapat pula perbedaan komposisi ASI dari menit ke menit. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberi makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih.

Bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif, tidak tertutup kemungkinan anak itu akan mengalami gizi buruk dan sekitar 15 sampai 20% sel otaknya tidak dapat berfungsi secara normal (Utami, 2000; Martin, 2003; Handoko, 2006).

2. *Pengaruh ASI dalam Peningkatkan Daya Tahan Tubuh Bayi*

Kadar immunoglobulin bayi setelah lahir akan cepat sekali menurun karena sistem imunologis neonatus belum terbentuk dan berfungsi sempurna sehingga pemberian ASI berperan penting untuk mencegah infeksi. Badan bayi sendiri membuat zat kekebalan cukup banyak sehingga mencapai kadar protektif pada waktu berusia sekitar 9-12 bulan. Kolostrum pada ASI mengandung zat kekebalan 10x lebih banyak dari ASI matang. Immunoglobulin A (IgA) dalam kolostrum atau ASI kadarnya cukup tinggi. ASI juga mengandung berbagai komponen bermanfaat, seperti vitamin A, C dan E, sitokin, enzim dan inhibitor enzim, prostaglandin E, dan faktor pertumbuhan.

Penelitian membuktikan bahwa pemberian ASI mengurangi kejadian mencret menjadi 20x lebih jarang, infeksi saluran pernafasan 7x lebih jarang, pilek, otitis media, sepsis 4x lebih jarang, radang otak (meningitis bakterialis), botulism, infeksi saluran urogenitalis, dan enterokolitis nekrotikans, penyakit alergi (seperti eksim, asma), bahkan kemungkinan untuk penyakit kronis seperti kanker (kanker getah bening menurun 6-8x), jantung, hipertensi dan diabetes setelah dewasa (Utami, 2000; Martin, 2003; Handoko, 2006).

3. Meningkatkan kecerdasan

ASI mengandung DHA dan ARA yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi yang diberi ASI eksklusif potensial menjadi lebih pandai. Selain dipengaruhi oleh faktor genetika yang tidak dapat dimanipulasi ataupun direkayasa, kecerdasan seorang anak juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Faktor inilah yang dapat diupayakan sebaik mungkin. Bayi yang mendapat air susu ibu terbukti memiliki kecerdasan lebih tinggi ketimbang mereka yang hanya diberi susu formula, demikian menurut para peneliti dari McGill University di Kanada. Hasil riset mereka menyimpulkan bahwa bayi yang diberi ASI menunjukkan hasil tes IQ yang lebih baik pada usia enam tahun. Riset ini menunjukkan bahwa 14 ribu anak yang mendapat ASI eksklusif selama 3 bulan pertama - dan berlanjut hingga setahun - terbukti dalam tes IQ rata-rata mempunyai poin 5,9 lebih besar.

Menurut pimpinan riset Profesor Michael Kramer, pemberian ASI eksklusif jangka panjang tampaknya memperbaiki perkembangan kognitif anak-anak. Perbedaan ini diduga karena adanya lemak khusus dalam ASI yang diperlukan untuk pembentukan otak dan susunan saraf. Selain itu terdapat hormon dan faktor-faktor pertumbuhan yang tidak didapatkan dalam susu sapi atau susu formula (Utami, 2000; Martin, 2003; Handoko, 2006).

4. Mengurangi masalah obesitas

Pemberian ASI mengurangi risiko *overweight* dan obesitas pada anak pada masa mendatang melalui mekanisme regulasi dari asupan energi atau pengaktifan sistem regulator yang mengatur keseimbangan energi (Shills, 2006).

5. Meningkatkan jalinan kasih sayang.

Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Ia akan merasa aman dan tenteram, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah ia kenal sejak dalam kandungan. Perasaan terlindungi dan disayangi inilah yang akan menjadi dasar

perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

Apa Manfaat Pemberian ASI bagi Ibu?

Menurut dr, Edi Setiawan Tehuteru dalam diskusi "Bagaimana Lingkungan Sosial Memiliki Peran dan Memperlancar Pemberian ASI" yang diselenggarakan PT. Unilever di Jakarta, manfaat ASI bagi ibu antara lain:

1. Mengurangi jumlah darah yang keluar setelah melahirkan, kandungan dan perut bagian bawah akan lebih cepat menyusut kembali ke bentuk normal,
2. Menguras kalori lebih banyak, sehingga berat badan ibu akan lebih cepat pulih seperti pada keadaan sebelum hamil.
3. Mengurangi kemungkinan terjadinya kehamilan kembali, syarat utamanya, ibu konsisten menyusui eksklusif tanpa kecuali.
4. Mengurangi risiko menderita osteoporosis,
5. Mengurangi risiko kanker indung telur dan kanker payudara.
6. Hubungan kasih sayang dengan bayi terjalin lebih intim

Apa yang dimaksud dengan ASI eksklusif?

ASI eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI secara murni, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, kecuali vitamin dan obat (Utami, 2000). Pemberian ASI eksklusif ini dianjurkan untuk jangka waktu sampai 6 bulan. Setelah bayi berumur 6 bulan, ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat, sedangkan ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun atau bahkan lebih dari 2 tahun.

Apa kunci keberhasilan ASI eksklusif? Apa yang menyebabkan ada ibu yang banyak ASI dan ada yang tidak?

Idealnya ASI eksklusif dimulai dengan inisiasi menyusu dini (IMD). Selanjutnya, sebaiknya bayi dirawat secara *rooming in* (berada dalam satu kamar dengan ibu) dan ASI diberikan secara *on demand* artinya diberikan kapanpun bayi meminta. Dengan pemberian ASI yang semakin sering, produksi ASI akan terus melimpah. Selain itu, ibu menyusui harus mencukupi kebutuhan nutrisinya dengan makan makanan yang baik dan bergizi. Suatu langkah yang keliru apabila tanpa indikasi yang jelas bayi langsung diberi susu formula dalam botol dot. Hal ini akan menurunkan rangsang terhadap hormon penghasil ASI dan selanjutnya produksi ASI ibu akan berkurang. Susu formula dalam botol dot hanya diberikan pada situasi dan kondisi khusus dan terpaksa, seperti misalnya ibu yang sedang sakit atau berpenyakit menular. Bagi ibu yang bekerja, pemberian ASI sebenarnya dapat disiasati dengan pemberian ASI perah atau pompa.

Apa yang dimaksud dengan IMD?

INISIASI MENYUSU DINI (IMD) adalah satu jam pertama dalam kehidupan seorang bayi dalam interaksinya dengan sang ibu untuk mencari sendiri puting susu ibu dan mulai menyusu secara spontan. Langkah-langkahnya adalah: begitu lahir, bayi langsung diletakkan di perut ibu yang sudah dialasi kain kering. Seluruh tubuh bayi termasuk kepala dikeringkan secepatnya, kecuali kedua tangannya. Tali pusat dipotong lalu diikat. Vernix (zat lemak putih) yang melekat di tubuh bayi sebaiknya tidak dibersihkan karena zat ini membuat nyaman kulit bayi. Bayi tanpa dibedong langsung ditengkurapkan di dada atau perut ibu sehingga terjadi kontak kulit bayi dan kulit ibu. Ibu dan bayi diselimuti bersama-sama. Setelah itu bayi akan merangkak mencari puting susu ibu dan memutuskan sendiri kapan ia akan mulai menyusu. Bayi yang diberi kesempatan IMD terbukti lebih berhasil mendapat ASI secara eksklusif dan lebih lama disusui. Hasil penelitian Karen M Edmond di Ghana terhadap 10.947 bayi, IMD menurunkan angka kematian bayi baru lahir hingga 22% (harian KOMPAS, 2010).

Oleh karena itu, bagi kaum ibu, janganlah merasa ragu untuk memberikan ASI pada buah hati tercinta karena ASI adalah nutrisi yang paling sempurna dan merupakan ungkapan kasih sayang yang tiada tara.

(dr.Meilinah Hidayat, M.Kes., diambil dari berbagai sumber)