



# Kecukupan Hidrasi Selama Menyusui

dr. Tria Rosemiarti

## Pendahuluan

Bagi wanita, masa menyusui/laktasi adalah tahap kehidupan yang sangat istimewa, dimana menjaga kesehatan dan asupan makanan menjadi sangat penting, untuk memastikan awal terbaik dalam hidup sang buah hati. Meskipun perubahan fisiologi dan pemenuhan hidrasi perlu dijaga keseimbangannya selama menyusui, namun hal ini sering diabaikan. Masa laktasi menginduksi kehilangan cairan untuk ibu. Oleh karena itu pengetahuan tentang peningkatan kebutuhan air selama menyusui, dan rekomendasi khusus tentang asupan cairan harus dipahami oleh tenaga medis dan ibu yang sedang menyusui. Peranan ibu sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan buah hati dengan pemberian gizi yang optimal, termasuk kebutuhan air, mengingat air adalah bagian dari zat gizi. Peran air sangat penting bagi tubuh, namun pemenuhan kebutuhan cairan/air minum sering terlupakan sehingga dapat berisiko terhadap dehidrasi

yang berdampak pada kesehatan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Fakta di Indonesia menunjukkan 1 dari 2 ibu menyusui belum mencukupi kebutuhan minum hariannya.<sup>1</sup> Hal ini tentu saja perlu untuk diperbaiki dengan peningkatan pemahaman tentang pentingnya air minum dan jumlah minimal yang harus dikonsumsi setiap harinya.

## Hidrasi dan peran air selama menyusui

ASI diakui sebagai nutrisi terbaik untuk bayi. Banyak penelitian yang menekankan manfaat menyusui jangka pendek dan jangka panjang, untuk ibu serta untuk anak-anak. Selama periode ini, hidrasi menjadi sangat penting, karena produksi ASI secara signifikan meningkatkan kehilangan air ibu. ASI mengandung, rata-rata, 87% air<sup>3</sup>, kadar air bervariasi tergantung pada waktu hari. Selama satu episode menyusui, *foremilk* (ASI yang diperoleh pada awal menyusui) memiliki kandungan air yang lebih

tinggi dan membuat bayi tetap terhidrasi, sedangkan *hindmilk* (susu yang dilepaskan menjelang akhir menyusui) mengandung dua hingga tiga kali lebih banyak lemak daripada *foremilk*<sup>4</sup>.

Karena ASI diproduksi menggunakan air tubuh ibu, volume ASI sebesar 750 mL/d pada 87% air sama dengan kehilangan air ekstra yang signifikan bagi ibu, dibandingkan dengan kerugian normal harian. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan air dapat menjadi tantangan bagi wanita menyusui.

## Konsekuensi menyusui untuk air tubuh

Selama menyusui harus cukup untuk mengkompensasi air yang hilang melalui susu. Jadi, asupan air wanita menyusui harus setidaknya setara dengan wanita yang tidak menyusui, ditambah jumlah air yang ditransfer ke dalam ASI, diperkirakan 600 hingga 700 mL/d<sup>3,5</sup>.

Apakah jumlah asupan cairan dapat mempengaruhi produksi ASI? Tetapi data ilmiah secara



“  
**Angka kecukupan air yang dianjurkan untuk perempuan dewasa usia 19–64 tahun di Indonesia adalah 2350 mL. Pada saat menyusui, konsumsi air tersebut harus ditambah sebanyak 800 mL pada 6 bulan pertama dan 650 mL pada 6 bulan kedua**  
 ”

konsisten menunjukkan bahwa baik peningkatan maupun jumlah asupan cairan terbatas tidak mempengaruhi volume susu yang diproduksi<sup>6,7,8,9</sup>. Hal ini konsisten dengan data yang menunjukkan bahwa status gizi ibu secara keseluruhan memiliki sedikit pengaruh pada kuantitas dan kualitas susu<sup>5</sup>. Bayi menerima nutrisi dan air yang mereka butuhkan, dan jumlah ASI didorong oleh kebutuhan bayi. Sehingga pola makan yang sehat dan hidrasi yang memadai sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu<sup>5</sup> dan peranan tenaga medis menjadi sangat krusial dalam memberikan edukasi kepada ibu menyusui<sup>10</sup>

- Pesan utama<sup>11</sup>
1. Produksi ASI semakin meningkat selama periode menyusui, mencapai 750 mL/d pada 6 bulan pascapersalinan.
  2. ASI terutama terdiri dari air (rata-rata, 87%).

3. Ibu perlu mengkompensasi produksi ASI dengan minum air yang cukup.
4. Kebutuhan hidrasi pada ibu menyusui meningkat secara signifikan untuk memungkinkan peningkatan air tubuh dan memenuhi kebutuhan bayi.
5. Jumlah ASI yang dihasilkan memenuhi kebutuhan bayi, yang jika pemenuhan hidrasi tidak dipenuhi dengan baik. MD

## Daftar Pustaka

1. Bardosono et al. Fluid Intake of Pregnant and Breastfeeding Women in Indonesia: A Cross-Sectional Survey with a Seven-Day Fluid Specific Record. *Nutrients* 2016; 8: 651
2. Turck, 2005; Schack-Nielsen dan Michaelsen, 2006
3. EFSA, 2010
4. Riordan dan Wambach, 2009
5. IOM 2004
6. Dusdieker et al., 1985
7. Dusdieker et al., 1990
8. Horowitz et al., 1980
9. Prentice, 1984
10. Lawrence dan Lawrence, 1999
11. Hydration for Health : Hydration in pregnancy and breastfeeding – Danone Research Palaiseau France

