

Telaah *I'jāz Ṭibbī* dalam Peran Pola Hidup Sehat Ibu Menyusui Terhadap Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif

Dinda Kartika

Ma'had Aly Walindo Pekalongan

Email: dindakartika605@gmail.com

DOI:

Received: 29 Juli 2025

Revised: 30 Juli 2025

Accepted: 31 Juli 2025

Abstract:

Breastfeeding is a crucial component in child-rearing, which in Islamic perspective is not only viewed as a biological necessity but also carries spiritual and ethical significance. This study aims to examine the command of breastfeeding in the Qur'an, particularly the use of the term *al-radhā'a* and the prescribed duration of two years, and to explore its relevance to modern health science findings. The research employs a thematic interpretation method (*tafsir mawḍū'i*) by collecting and analyzing Qur'anic verses related to breastfeeding, such as Surah Al-Baqarah [2]: 233, Surah Luqman [31]: 14, and Surah Al-Ahqaf [46]: 15. These verses are then examined through an interdisciplinary approach alongside modern medical literature discussing the benefits of breast milk. The findings indicate that the Qur'anic recommendation of a two-year breastfeeding period aligns with contemporary medical advice, which supports exclusive breastfeeding for the first six months, followed by continued breastfeeding up to two years. Scientifically, breast milk contains essential nutrients and antibodies that are vital for optimal growth and immune development in infants. This study concludes that the Qur'anic guidance on breastfeeding reflects divine wisdom that is consistent with modern scientific understanding. Therefore, it is essential to raise awareness among Muslims to regard breastfeeding as an integral part of implementing religious teachings that contribute to raising a healthy, strong, and morally upright generation.

Keywords: *Ar-Radhā'a*, Breast Milk, Medical *I'jāz*, Health, Breastfeeding Mothers.

Abstrak:

Pemberian ASI merupakan bagian penting dalam proses pengasuhan anak, yang dalam perspektif Islam tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan biologis, tetapi juga memiliki nilai spiritual dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah perintah menyusui dalam Al-Qur'an, khususnya terkait penggunaan istilah *al-radhā'a* dan ketentuan masa penyusuan selama dua tahun, serta mengaitkannya dengan temuan ilmiah dalam bidang kesehatan. Pendekatan yang digunakan adalah metode tafsir tematik (*mawḍū'i*), dengan menghimpun serta menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas penyusuan, antara lain QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Luqman [31]: 14, dan QS. Al-Ahqaf [46]: 15. Ayat-ayat tersebut kemudian dikaji secara interdisipliner dengan literatur kedokteran modern yang membahas manfaat Air Susu Ibu (ASI). Hasil studi ini menunjukkan bahwa anjuran menyusui selama dua tahun yang terdapat dalam Al-Qur'an sejalan dengan rekomendasi medis masa kini yang menganjurkan ASI eksklusif selama enam bulan, dan dilanjutkan hingga usia dua tahun. ASI terbukti secara ilmiah mengandung zat gizi dan antibodi yang penting untuk tumbuh kembang serta ketahanan tubuh bayi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pesan Al-Qur'an terkait penyusuan mencerminkan prinsip-prinsip ilahiah yang harmonis dengan pengetahuan medis kontemporer. Oleh karena itu, diperlukan upaya

untuk meningkatkan kesadaran umat Islam dalam menjadikan praktik menyusui sebagai bagian integral dari pelaksanaan ajaran agama yang mendukung lahirnya generasi sehat, kuat, dan berakhlak baik.

Kata Kunci: *Ar-Radha', ASI, I'jāz Tibbi, Kesehatan, Ibu Menyusui.*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai panduan spiritual, tetapi juga mengandung petunjuk ilmiah yang tetap relevan sepanjang waktu. Salah satu keistimewaan al-Qur'an adalah aspek *ijāz*, yaitu kemukjizatan yang menunjukkan bahwa wahyu ilahi mencakup kebenaran-kebenaran yang melebihi pengetahuan manusia pada saat itu. Salah satu cabang dari kemukjizatan ini adalah *ijāz tibbī*, yang menyoroti kesesuaian antara petunjuk al-Qur'an dan temuan-temuan dalam ilmu kedokteran modern. Manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri atas unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Dalam tubuh manusia juga membutuhkan kekuatan berupa kesehatan, baik jasmani maupun Rohani (Arman Yurisaldi Saleh : 2010). Terutama dalam penelitian ini penulis ingin membahas tentang suatu peran pola hidup ibu menyusui dalam keberhasilan memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

Menyusui merupakan suatu proses yang alami dan berlangsung secara instinktif. Di seluruh dunia, jutaan ibu berhasil memberikan ASI kepada bayi mereka tanpa perlu merujuk pada buku panduan. Bahkan, ibu yang tidak memiliki kemampuan membaca pun mampu menyusui anaknya dengan baik. Pemberian ASI adalah sesuatu yang sangat berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Dalam situasi di mana bayi mengalami sakit atau kekurangan gizi, menyusui bisa menjadi cara yang menyelamatkan hidup mereka. Di tengah tantangan kemiskinan, menyusui seringkali menjadi satu-satunya cara yang paling alami untuk memberikan nutrisi yang dibutuhkan. Dalam Islam, menyusui dipandang sebagai suatu kewajiban sekaligus anugerah. Tujuan utama menyusui adalah untuk memberikan nutrisi terbaik kepada bayi, yang krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan serta antibodi yang melindungi bayi dari berbagai penyakit. Proses menyusui juga berperan dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak, yang sangat dihargai dalam ajaran Islam.

Islam mendorong ibu untuk menyusui anaknya selama dua tahun penuh, jika memungkinkan, sebagai wujud kasih sayang dan tanggung jawab. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan hak anak untuk menerima ASI dalam periode tertentu, menunjukkan betapa pentingnya menyusui dalam kehidupan seorang anak. Menyusui juga dianggap sebagai cara untuk mendidik anak dan menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual sejak usia dini. Memberikan ASI bukan hanya sekadar memberi makanan kepada bayi. Melalui ASI, ibu dan bayi dapat membangun ikatan kasih sayang, memperkuat bonding attachment, mencegah hipotermi, serta menyediakan nutrisi terbaik untuk bayi. ASI juga mengandung faktor protektif dan nutrisi yang tepat, sehingga status gizi bayi terjaga dan angka kesakitan serta kematian dapat berkurang. Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk hidup manusia telah memberikan perhatian yang mendalam terhadap fase-fase penting dalam kehidupan manusia, termasuk masa menyusui. Hal ini tercermin dalam beberapa ayat yang secara eksplisit menyebutkan durasi

menyusui selama dua tahun penuh. Seperti:

Q.S. Al-Baqarah: 233

“وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ...”

(“Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan...”)

Q.S. Luqman: 14

“...وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ...”

(“...Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun...”)

Ayat-ayat Al-Qur'an tentang menyusui dua tahun penuh tidak hanya merupakan anjuran religius, tetapi juga berfungsi sebagai petunjuk kesehatan yang terbukti benar secara medis. Hal ini menjadi bukti kuat dari i'jāz ṭibbī, bahwa Al-Qur'an mengandung ilmu yang mendahului perkembangan sains modern dalam hal menjaga dan memelihara kesehatan ibu dan anak. Pendekatan i'jāz ṭibbī (kemukjizatan Al-Qur'an dalam bidang medis) memiliki peran yang penting dalam mengungkap sisi ilmiah dari ajaran-ajaran Al-Qur'an yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan kesehatan ibu menyusui, khususnya dalam kaitannya dengan keberhasilan program pemberian ASI eksklusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian kepustakaan (library research). Data utama bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan menyusui (radhā'a), seperti QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Luqmān [31]: 14, QS. Al-Qashash [28]: 7 dan 12, serta QS. Al-Thalāq [65]: 6. Penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut dilakukan dengan menggunakan literatur tafsir klasik dan kontemporer seperti tafsir Al-Marāghī dan tafsir Al-Zuhaili. Selain itu, data sekunder diambil dari jurnal-jurnal medis dan penelitian kesehatan yang relevan, seperti Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan studi dari Manggabarani et al. Analisis dilakukan secara tematik terhadap makna kata *al-radhā'a*, durasi penyusuan, peran ASI, serta implikasi sosial dan medis dari pemberian ASI eksklusif. Tujuannya adalah mengungkap bagaimana wahyu ilahi dalam Al-Qur'an telah memberi pedoman menyusui yang ilmiah dan solutif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Dr. Sayyid al-Jumaili, Al-Qur'an mengandung isyarat yang sangat akurat tentang pembentukan manusia, sistem biologisnya, dan fungsi-fungsi tubuh, yang menunjukkan kemajuan ilmiah luar biasa dan membuktikan bahwa sumbernya bersifat ilahi (Dr. Sayyid al-Jumaili : 2003). Al-Qur'an juga mengandung fakta-fakta medis yang baru ditemukan pada zaman modern, membuktikan bahwa informasi tersebut bukan berasal dari manusia biasa (Al-

Zindānī : 2000). Seperti halnya dalam pola hidup sehat pada ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, itu suatu peran penting dalam tumbuh kembang si bayi. ASI eksklusif merupakan praktik memberikan bayi hanya air susu ibu sejak lahir hingga berusia enam bulan, tanpa asupan tambahan seperti makanan, minuman lain, atau bahkan air putih, kecuali jika diperlukan obat atau vitamin atas anjuran tenaga medis (World Health Organization : 2023). Setelah periode tersebut, ASI tetap diberikan hingga anak berusia dua tahun atau lebih, dengan tambahan makanan pendamping yang sesuai.

Secara etimologis, kata *al-radhâ'a* berarti menyusui, baik oleh perempuan maupun hewan. Sementara itu, secara istilah, *al-radhâ'a* merujuk pada proses memberikan air susu seorang perempuan kepada bayi yang belum berusia dua tahun (Abdurrahman al Jazîriy : 2003). Kata ini muncul sebanyak 10 kali dalam berbagai bentuk di dalam al-Quran dan tersebar di lima surat, yaitu: QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Al-Nisâ' [4]: 23, QS. Al-Hajj [22]: 2, QS. Al-Qashash [28]: 7 dan 12, serta QS. Al-Thalâq [65]: 6. (Muhammad Fuâd Abd Al-Bâqiy: 1346 H). Kata kerja *radhi'a-yardha'u-radhâ'an-radhâ'atan*, untuk menunjukkan makna pada kegiatan menyusui (Muhammad Yunus : 1660). Kata "menyusui" dalam Kamus Bahasa Indonesia dijelaskan sebagai proses memberikan susu dari payudara kepada bayi untuk diminum (Tim Penyusun : 2008).

Al-Qur'an telah lebih dahulu menetapkan durasi optimal penyusuan sebelum sains modern meneliti dan membuktikannya. Allah Swt. mendorong para ibu untuk menyusui anak-anak mereka dengan menetapkan durasi penyusuan selama dua tahun penuh. Masa dua tahun adalah batas maksimal dari kesempurnaan penyusuan (M. Quraish Shihab : 2000). Hal ini disebabkan karena setelah melewati periode tersebut, bayi sudah bisa beralih dari ASI dan mulai menerima makanan serta minuman lainnya.

Menurut Dr. Sayyid al-Jumaili, seorang ahli dalam bidang *i'jâz ṭibbî* atau keajaiban ilmiah Al-Qur'an dalam dunia medis, telah menyoroiti bahwa secara khusus ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang proses menyusui, juga terdapat pada Q.S. Al-Baqarah ayat 233 dan Q.S. Al-Aḥqâf ayat 15. Ia menjelaskan bahwa penyebutan durasi menyusui selama dua tahun penuh (*ḥawlayn kāmīlayn*) tidak hanya dimaksudkan sebagai ketentuan ibadah, tetapi juga mengandung panduan ilmiah yang menunjukkan bahwa dua tahun merupakan masa ideal untuk memberikan ASI secara berkesinambungan guna mendukung perkembangan dan sistem kekebalan tubuh bayi. Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 233 dinyatakan bahwa masa penyusuan anak berlangsung selama dua tahun, yang ditegaskan dengan kata *كاملين* (penuh), menunjukkan bahwa durasinya tidak boleh kurang dari itu. Pernyataan ini juga diperkuat oleh ilmu kedokteran modern yang menjelaskan pentingnya ASI dari ibu untuk kehidupan anak serta untuk mendukung pertumbuhannya yang sehat dan kuat. Al-Qur'an menyebutkan kata "*والودات*" (para ibu) dan bukan "*والأمهات*" (para pengasuh), yang menunjukkan bahwa ASI yang terbaik berasal dari ibu kandung, bukan dari pengasuh atau penyusui lainnya (As-Sayyid al-Jumaili : 1990).

Ayat tersebut tidak semata-mata membahas kewajiban ekonomi, tetapi juga menggarisbawahi pentingnya sikap adil, penuh kasih, serta peran aktif dalam mendukung proses pengasuhan anak, khususnya selama masa menyusui. Selain

peran seorang ibu dalam memberikan ASI kepada si bayi, seorang suami pun dibutuhkan dalam masa-masa istrinya menyusui. Dukungan emosional dari seorang suami memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental ibu selama masa menyusui. Saat suami menunjukkan kepedulian melalui kata-kata penyemangat, dukungan fisik, atau membantu pekerjaan rumah, ibu akan merasa lebih tenang dan santai. Bantuan suami dalam bentuk emosional, spiritual, dan logistik memiliki peran besar dalam menciptakan rasa tenang dan aman bagi ibu selama masa menyusui.

Penelitian menunjukkan bahwa kondisi emosional positif ini mendorong peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin dua hormon penting dalam proses produksi ASI. Akibatnya, baik jumlah maupun mutu ASI yang dihasilkan menjadi lebih optimal. Proses menyusui membutuhkan asupan gizi yang memadai, waktu istirahat yang cukup, serta suasana yang mendukung. Ketika seorang suami memenuhi kebutuhan rumah tangga dengan cara yang baik, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, hal itu menciptakan kondisi yang aman dan stabil bagi ibu untuk menjalankan tugas menyusui dengan optimal.

Berbagai studi di negara-negara berkembang mengungkapkan bahwa ibu yang memperoleh dukungan ekonomi dan bantuan praktis dari suaminya lebih berpeluang menyusui anak hingga usia dua tahun dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan serupa. Menurut WHO dan UNICEF, melalui pendekatan Family Centered Care, menekankan bahwa partisipasi langsung ayah dalam pengasuhan bayi seperti membantu mengganti popok, menenangkan bayi saat tidur, serta mendampingi saat kontrol kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap kelangsungan dan keberhasilan menyusui. Selain itu, pendekatan ini mencakup edukasi psikologis bagi ayah (psikoedukasi), agar mereka memahami pentingnya menyusui dan mampu berperan sebagai penyemangat dan pendukung utama bagi ibu di lingkungan rumah.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 233 menganjurkan kepada para ibu yang mempunyai balita agar memberi ASI secara sempurna kepada si anak selama dua tahun berturut-turut. Anjuran itu mengandung hikmah bagi kesehatan si anak sekaligus untuk mengembangkan anak-anak yang sehat, membina generasi muda yang kuat dan mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Temuan dalam ilmu kedokteran modern menegaskan bahwa pemberian ASI hingga usia dua tahun memberikan manfaat yang sangat besar, baik untuk sistem kekebalan tubuh, perkembangan otak, maupun kesejahteraan psikologis anak. Dianjurkan juga secara resmi oleh WHO dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) tentang pemberian ASI, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal.

Perintah diwajibkannya para ibu untuk menyusui anaknya, tentu di pandang dalam banyak sudut pandang oleh para ulama. Para ulama memiliki perbedaan pendapat dalam menafsirkannya. *Al- Maraghi* dalam tafsirnya menjelaskan, diwajibkan kepada para ibu untuk menyusui anaknya selama dua tahun penuh dan tidak lebih dari itu. Tetapi diperbolehkan kurang dari masa itu jika kedua orang tua memandang adanya maslahat. Sebab diwajibkannya para ibu menyusui anaknya, karena air susu ibu merupakan susu terbaik, sebagaimana yang telah diakui oleh para dokter. Apabila seorang bayi diserahkan

penyusuanannya kepada perempuan lain karena ibunya berhalangan atau dalam keadaan darurat, maka perempuan tersebut harus diperiksa dahulu dalam hal kesehatan dan akhlaknya. Dengan demikian, maka bayi tersebut telah mendapatkan pengaruh dari perempuan yang menyusunya, baik dalam hal kesehatan maupun karakternya (Ahmad Mustafa Al-Maragi 268).

Imam al-Ghazali menerangkan bahwa asupan makanan dan minuman, termasuk ASI, berpengaruh besar terhadap pembentukan karakter dan perilaku anak. Apabila ASI dihasilkan dari ibu yang mengonsumsi makanan haram atau tidak baik, maka unsur-unsur tersebut akan menyatu dalam tubuh dan jiwa anak, yang dapat menimbulkan kecenderungan perilaku yang menyimpang atau buruk.

Dijelaskan juga dalam QS. Al-Aḥqāf: 15 tentang waktu kehamilan dan menyusui:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۚ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۚ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۚ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

"Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapikannya dalam dua tahun. Maka apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: 'Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu-bapaku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridai; berilah aku kebaikan pada keturunanku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri'."

Ayat ini menunjukkan bahwa jumlah waktu kehamilan dan menyusui secara keseluruhan adalah 30 bulan. Dari sinilah ulama seperti Imam al-Shafi'i memahami bahwa masa menyusui bisa berlangsung sekitar dua tahun jika kehamilan berlangsung normal ($\pm 6-9$ bulan). Menurut Imam al-Ṭabarī (w. 310 H), pada lafadz "*Ḥamluhu wa fiṣāluhu tsalāthūna syahran*" berarti Allah menjadikan total antara mengandung dan menyusui selama 30 bulan. Maka saat digabung dengan ayat Luqmān (masa menyusui 2 tahun), usia kehamilan minimal bisa ditentukan sebagai 6 bulan, dan ini menjadi dasar hukum dalam fiqih juga, bahwa anak yang lahir pada usia 6 bulan dari pernikahan adalah anak yang sah.

Salah satu cara untuk memastikan anak yang baik sejak lahir adalah dengan memberikan ASI eksklusif. Menyusui secara eksklusif selama enam bulan diketahui memiliki banyak keuntungan, baik bagi ibu maupun bayi. Meskipun manfaat menyusui telah dipublikasikan secara luas, angka penerimaan ASI eksklusif masih jauh dari target yang diharapkan. Pada tahun 2012, hanya 39% bayi di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif. Data nasional juga menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif masih rendah. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, cakupannya hanya sekitar 38%, sementara pemerintah menargetkan cakupan ASI eksklusif mencapai 80% (Adila Prabasiwi dkk : 2015).

Allah mewajibkan seorang ibu untuk menyusui bayinya sebagai bukti bahwa ASI memiliki dampak yang signifikan bagi perkembangan si bayi. Para ahli medis telah melakukan pemeriksaan dan menemukan bahwa ASI terdiri dari

komponen yang sangat murni. Selain itu, ASI juga diakui sebagai makanan terbaik untuk bayi, dan hal ini tidak diragukan lagi oleh para ahli gizi (Depag RI : 1989). Hasil penelitian dalam bidang medis menunjukkan bahwa pemberian ASI hingga dua tahun dapat memberikan perlindungan bagi ibu terhadap risiko kanker payudara dan ovarium. Selain itu, aktivitas menyusui mempererat hubungan emosional antara ibu dan anak, serta berfungsi sebagai kontrasepsi alami yang membantu mencegah kehamilan dalam waktu dekat melalui mekanisme menyusui intensif. Menurut konsensus para ahli kesehatan, air susu ibu (ASI) dianggap sebagai makanan terbaik untuk bayi. Selama kehamilan, bayi berkembang dari darah ibu, dan setelah lahir, darah ini bertransformasi menjadi ASI, yang memberikan nutrisi penting bagi bayi. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan serta komponen kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai penyakit (Muhammad 'Ali as-Shôbûnî : 2001).

Menurut Nirwana (2014), Air Susu Ibu (ASI) mengandung berbagai zat penting yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan kekebalan tubuh bayi. Kandungan tersebut meliputi zat besi, berbagai mineral seperti natrium (sodium), kalsium, fosfor, dan magnesium, serta senyawa bioaktif seperti taurin dan *Lactobacillus*. ASI juga mengandung komponen utama berupa air, kolostrum yang kaya antibodi, serta berbagai sel imun seperti makrofag dan neutrofil. Selain itu, terdapat senyawa pelindung seperti laktoferin, protein, antioksidan, dan zat antistafilokokus. Di dalam jaringan payudara ibu, juga terdapat sel limfosit T dan B pada lamina propria yang membantu memproduksi imunoglobulin, termasuk IgA, SIgA, dan SigA. ASI juga mengandung gangliosida (GA), lemak, vitamin, serta sistem komplemen yang berfungsi mendukung pertahanan tubuh bayi secara menyeluruh.

Pada tiga hari pertama kehidupan bayi setelah lahir, ASI yang dihasilkan oleh ibu berbentuk cair dan mengandung kolostrum. Kolostrum merupakan cairan kental berwarna kekuningan yang dihasilkan oleh payudara ibu dalam beberapa hari awal setelah melahirkan (sekitar 2-5 hari). Cairan ini sering disebut sebagai "imunisasi alami pertama" bagi bayi karena kandungan zat pelindungnya yang tinggi. Kolostrum kaya akan antibodi imunoglobulin A (IgA), serta mengandung berbagai komponen penting seperti leukosit, laktoferin, lisozim, makrofag, dan faktor pertumbuhan. Di dalam zat ini terdapat sejumlah besar antibodi yang sangat efektif untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit. Semakin lama masa menyusui bayi semakin kuat pula zat antibodi dalam tubuhnya.

Pola makan ibu selama masa menyusui juga berpengaruh pada produksi ASI. Komponen yang terdapat dalam ASI diambil dari tubuh ibu, sehingga kecukupan nutrisi yang ibu konsumsi sangat menentukan efektivitas hormon prolaktin dan fungsi kelenjar yang terlibat dalam produksi ASI. Oleh karena itu, pola makan ibu menyusui secara tidak langsung memengaruhi status gizi bayi. Jika ibu memiliki pola makan yang baik, maka status gizi ibu dan bayi juga akan semakin baik (Manggabarani et al, 2018). Hal ini menunjukkan pentingnya ibu menyusui anaknya selama 2 tahun penuh seperti dalam Q.S. Luqman [31]: 14 (Harun Yahya : 2012).

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَفَصَّالَهُ فِي سَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ
 "Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang

tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah, dan mengandungnya hingga menyapihnya adalah selama dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada-Ku lah kembalimu."

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan agar kita berbakti dan berbuat baik kepada orang tua, terutama kepada ibu, karena kesulitan yang dialami ibu saat melahirkan dan menyusui bayi hingga usia sekitar dua tahun. Tafsir Ibn Kathir menjelaskan bahwa Allah menekankan pengorbanan ibu, termasuk menyusui. Akan tetapi meski ASI mengandung kolostrum, kandungan gizinya masih rendah sehingga tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Akan tetapi ASI yang mengandung kolostrum, dapat membantu mengurangi risiko infeksi, terutama infeksi pada usus (Inu Kencana Syafh'ie : 1991).

Pola makan ibu selama masa menyusui berpengaruh pada produksi ASI. Komponen yang terdapat dalam ASI diambil dari tubuh ibu, sehingga kecukupan nutrisi yang ibu konsumsi sangat menentukan efektivitas hormon prolaktin dan fungsi kelenjar yang terlibat dalam produksi ASI. Oleh karena itu, pola makan ibu menyusui secara tidak langsung memengaruhi status gizi bayi. Jika ibu memiliki pola makan yang baik, maka status gizi ibu dan bayi juga akan semakin baik (Manggabarani et al, 2018). Pemahaman ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif sangat dibutuhkan agar ia tidak mudah terpengaruh oleh berbagai faktor eksternal yang dapat menghambat praktik menyusui. Selain itu, dukungan dari orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI cenderung lebih optimal ketika kondisi psikologis ibu berada dalam keadaan yang stabil dan positif (Kamariyah N : 2014).

Wanita yang menyusui cenderung mengalami kekurangan magnesium, vitamin B6, folat, kalsium, dan seng. Air Susu Ibu (ASI) tidak menyediakan cukup zat besi untuk bayi prematur atau bayi yang berusia lebih dari enam bulan. Oleh karena itu, ibu menyusui dengan bayi prematur disarankan untuk mendapatkan suplementasi zat besi. Selain itu, kekurangan nutrisi dan stres dapat mengurangi produksi ASI (Proverawati, E., & Rahmawati, I. : 2010). Menurut Syekh Jumaili, Ibu yang menyusui memerlukan sekitar 3000 hingga 5000 kalori setiap hari, satu gelas susu, dan 20 miligram zat besi setiap hari. Selain itu, penting untuk mengonsumsi makanan seperti telur, sayuran, kacang-kacangan, mentega, serta vitamin D (As-Sayyid al-Jumaili : 1990). Seorang ibu yang menyusui juga perlu menjalani pola hidup sehat, yang mencakup istirahat yang memadai, kemampuan dalam mengelola stres, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur. (Utami Roesli : 2008).

Bayi mendapatkan banyak manfaat dari ASI, namun hal ini tidak selalu membuat ibu termotivasi untuk menyusui. Banyak ibu dari berbagai latar belakang enggan memberikan ASI kepada anak mereka, dengan berbagai alasan. Di antaranya adalah kurangnya dukungan dari keluarga, seperti suami, mertua, dan orang tua, serta kurangnya pemahaman dan informasi mengenai pemberian ASI. Selain itu, rendahnya tingkat edukasi tentang menyusui juga menjadi faktor penyebab. Selain memberikan manfaat besar bagi bayi, menyusui juga memberikan keuntungan kesehatan bagi ibu. Wanita yang menyusui cenderung memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara, kanker ovarium, dan

berbagai tantangan menyusui sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses menyusui tersebut. Ketidaktahuan dalam aspek ini dapat mengakibatkan kesalahan seperti posisi pelekatan yang salah, jadwal menyusui yang tidak teratur, serta kekhawatiran yang berlebihan terhadap cukup atau tidaknya produksi ASI. Oleh karena itu, pemberian edukasi tentang laktasi baik selama masa kehamilan maupun setelah melahirkan menjadi sangat penting, karena telah terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu, memperpanjang lamanya masa menyusui, serta meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia enam bulan (Riordan, Jan, dan Karen Wambach : 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menyoroti pentingnya peningkatan kapasitas tenaga kesehatan melalui pelatihan yang memadai dalam memberikan informasi laktasi yang akurat. Ibu yang menerima konseling dan edukasi menyusui secara langsung dari tenaga medis cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk berhasil memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan pendampingan tersebut (World Health Organization : 2009). Berbagai faktor ikut memberikan andil terhadap gagalnya ASI Eksklusif. Mulai dari mitos takut kehilangan daya tarik seorang wanita, air susu basi bagi kolostrum sampai alasan bekerja, merasa ketinggalan zaman jika menyusui bayinya alias gengsi, meniru teman atau tetangga yang memberikan susu botol. Di samping itu promosi susu kaleng lebih gencar sebagai pengganti ASI serta informasi yang minim tentang ASI.

Memberikan Air Susu Ibu (ASI) merupakan bentuk nyata kasih sayang dan tanggung jawab orang tua yang sangat dijunjung tinggi dalam ajaran Islam. Proses menyusui tidak hanya dilihat sebagai pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga sebagai ibadah yang memiliki dimensi spiritual dan berpengaruh besar terhadap pembentukan moral, kesehatan, dan daya tahan tubuh anak sejak dini. Al-Qur'an memberikan perhatian khusus terhadap masa penyusuan selama dua tahun, yang ternyata selaras dengan temuan kedokteran modern mengenai manfaat luar biasa ASI, baik dari segi kandungan gizi, antibodi, maupun hormon penting bagi tumbuh kembang bayi serta kesehatan ibu. Menyusui juga memperlihatkan hubungan timbal balik yang positif antara ibu dan bayi, baik dari aspek jasmani, emosional, maupun mental. Karena itu, sudah semestinya para ibu muslim menyadari pentingnya menyusui sebagai bagian dari pengamalan ajaran agama, sekaligus peran strategis dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik, kuat dalam iman, dan luhur dalam akhlak. Al-Qur'an tidak sekadar menganjurkan menyusui sebagai aktivitas biologis semata, melainkan juga menyoroti aspek kesehatan mental dan hubungan sosial antara ibu dan anak dalam proses tersebut. Penekanan ini mencerminkan bentuk *i'jāz ṭibbī*, karena arahan yang diberikan oleh Al-Qur'an terbukti sejalan dengan prinsip-prinsip keberhasilan menyusui menurut ilmu kesehatan dan psikologi modern.

KESIMPULAN

Al-Qur'an telah memberikan perhatian besar terhadap proses menyusui sebagai bagian dari hak anak dan kewajiban ibu, yang dinyatakan secara jelas dalam QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Al-Ahqaf : 15 dan QS. Luqmān [31]: 14. Penegasan durasi menyusui selama dua tahun penuh tidak hanya bernilai spiritual tetapi juga terbukti secara medis memberikan manfaat luar biasa bagi

kesehatan dan pertumbuhan bayi. Kandungan gizi dan antibodi dalam ASI, terutama kolostrum, berperan penting dalam melindungi bayi dari penyakit. Namun, rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif menunjukkan bahwa masih dibutuhkan edukasi dan dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dan ilmu kesehatan sangat penting dalam menyusun kebijakan dan strategi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menyusui sebagai bentuk ibadah dan investasi kesehatan jangka Panjang. Melalui pendekatan i'jāz ṭibbī, Al-Qur'an tidak hanya menganjurkan menyusui dari sudut pandang medis, tetapi juga secara menyeluruh mengatur hak-hak ibu, anak, dan ayah dalam membentuk keluarga yang sehat. Panduan Al-Qur'an mencerminkan keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, dan sosial, yang bahkan telah lebih dulu hadir dibandingkan dengan konsep-konsep pengasuhan modern dan teori kesehatan komunitas yang baru muncul dan berkembang dalam seratus tahun terakhir.

REFERENSI

- Abd Al-Bâqiy, Muhammad Fuâd. T.t. *Mu'jam Al-Mufahras li Alfâzh Al-Qur'ân Al-Karîm*. Kairo: Dâr al-Ḥadîs.
- Abdurrahman al Jazîriy, Kitab Al-Fiqh 'alâ Madzâhibi Al-Arba'ah, jilid. 4, (Beirut: Dar Al-Kutub, Al-Hadits, 1346 H), h. 321
- Al-Jumailî, As-Sayyid. 1990. *Al-I'jâz at-Ṭibbî Fî al-Qur'ân*. Beirut: Dâr Wa Maktabah al-Hilâl.
- Al-Ṭabarî, Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarîr. Jāmi' al-Bayân fî Ta'wîl al-Qur'ân. Jilid 21. Beirut: Dâr al-Fikr, tanpa tahun.
- Al-Ṭabarî, Muḥammad ibn Jarîr. Jāmi' al-Bayân fî Ta'wîl Āy al-Qur'ân. Edisi Aḥmad Shākîr. Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 2000.
- As-Shôbûnî, Muhammad 'Ali, *Rawâi'ul Bayân Tafsîr Āyât al-Ahkâm*, h. 357.
- Depag RI, Al-Qur'ân dan Terjemahnya (Surabaya: Mahkota, 1989), hlm. 391.
- Harun Yahya. (2012). *Ensiklopedia Mukjizat Ilmiah Al-Qur'an, Keajaiban Penciptaan (Fakta Sains Modern atas Ayat-Ayat Al-Qur'an)*. Bandung: Sygma Creative MediaCorp. hlm.116-117.
- Hery Noer Aly, Bahrûn Abubakar, (Semarang: PT. Krya Toha), 268.
- Ibn Kathîr. Tafsîr al-Qur'ân al-'Aẓîm. Edisi Sāmî ibn Muḥammad al-Salāmah. Riyadh: Dâr Ṭayyibah, 1999.
- Ibnu Manzhûr, Lisan Al-'Arab, Tt: Tp, h. 1660
- Inu Kencana Syafh'ie, *Al-Qur'ân Sumber Segala Disiplin Ilmu*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Jumaili, Sayyid. *I'jâz al-Qur'ân fî al-Ṭibb*. Kairo: Dâr al-I'tisām, 2003.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologis mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1), 1-6.
- Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1990), cet. VIII, h. 143.
- Nirwana, A. B. (2014). *ASI & susu formula: Kandungan dan manfaat ASI dan susu formula*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Proverawati, E., & Rahmawati, I. (2010). Pengaruh Nutrisi dan Stres terhadap Produksi Air Susu Ibu. Jakarta: Penerbit Universitas, hlm. 45.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2015). Breastfeeding and human lactation (5th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Roesli, Utami. ASI Eksklusif: Memberi yang Terbaik bagi Bayi Anda Sejak Dini. Jakarta: Trubus Agriwidya, 2008.
- Saleh, Arman Yurisdidi. 2010. *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman.
- Shihab, M. Quraish. 2000. *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati
- Tim Penyusun, Kamus Bahasa Indonesia, (Jakarta: Pusat Bahasa DEPDIKNAS, 2008), hlm. 1398
- Wahbah Al-Zuhailiy, Tafsir Al-Munir, jilid 10, h. 423
- World Health Organization. (2009). Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). Exclusive breastfeeding: Report by the Secretariat. Geneva: World Health Organization.
- Mohrbacher, Nancy. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Texas: Hale Publishing, 2010, hlm. 230–231.
- World Health Organization. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter. Geneva: WHO, 2009, hlm. 12–13.
- UNICEF & WHO. (2021). Guidance on Family-centred Care for Newborns. Geneva: WHO-UNICEF.
- Klaus, M. H., et al. Mothering and Mental Health: Attachment and Development. New York: Routledge, 2015.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. Edisi ke-8. Elsevier, 2016, hlm. 250–251.
- Lawrence, Ruth A., dan Robert M. Lawrence. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. Edisi ke-8. Elsevier, 2016.
- Al-Ghazali, Abū Ḥāmid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Juz 3. Beirut: Dār al-Fikr, t.t., h. 78.
- Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2009.
- Suradi. Promosi Tidak Etisnya Promosi Susu Formula. War Konsum. 2003;No 4.
- James T, Flores L SJ. Hypnosis: A Comprehensive Guide Producing Deeptrance Phenomena. UK: Cromwel Press; 2000. 1-9 p.