



Manfaat *Breastfeeding* untuk Kesehatan Kardiometabolik



Nutrisi selama periode penting di awal kehidupan dapat mempengaruhi dan memprogram kesehatan kardiometabolik (jantung dan sistem metabolisme) di masa mendatang. *World Health Organization* merekomendasikan ASI (air susu ibu) eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, pengenalan makanan pelengkap pada usia 6 bulan, dan melanjutkan ASI hingga usia 2 tahun atau lebih. Sedangkan *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan meneruskan ASI setidaknya hingga usia 12 bulan dan dapat dilanjutkan selama ibu dan bayi menginginkannya. Rekomendasi serupa juga dikeluarkan oleh *Health Canada* dan organisasi lainnya di seluruh dunia.

Hubungan antara faktor risiko kardiometabolik dan durasi pemberian ASI masih belum jelas; beberapa studi *cross-sectional* menemukan adanya hubungan antara faktor-faktor risiko kardiometabolik dengan mendapat ASI saat kanak-kanak. Sebuah studi kohort longitudinal di Inggris menemukan bahwa mendapat ASI

dini berkaitan dengan tekanan darah yang lebih rendah pada median *follow-up* 7,5 tahun; kaitan yang lebih besar didapati pada anak-anak yang mendapat ASI setidaknya 6 bulan.

Beranjak dari penemuan ini, studi Wong PD, *et al*, merumuskan hipotesis bahwa makin lama durasi pemberian ASI dapat memberikan manfaat perlindungan terhadap risiko kardiometabolik pada kanak-kanak. Adapun faktor-faktor risiko kardiometabolik yang dimaksud adalah lingkaran pinggang, tekanan darah sistolik, glukosa, kolesterol HDL (*high-density lipoprotein*), dan trigliserida. Studi ini mengikutsertakan 1.539 anak sehat berusia 3-6 tahun yang direkrut melalui jaringan penelitian berbasis-praktik *The Applied Research Group for Kids!* antara bulan Oktober 2009 dan Agustus 2015. Pada studi ini dipelajari kaitan antara durasi menyusui dan faktor-faktor risiko kardiometabolik perorangan. Rerata durasi menyusui pada studi ini selama 12,5 bulan (SD = 8,4). Durasi menyusui berkaitan dengan skor z risiko kardiometabolik yang lebih rendah ($\beta = -0,03$; 95% CI = $-0,05$

s/d $-0,01$). Pada analisis faktor-faktor risiko kardiometabolik, setiap penambahan 3 bulan durasi menyusui berkaitan dengan penurunan lingkaran pinggang sebesar 0,13 cm (95% CI = $-0,20$ s/d $0,05$) dan penurunan tekanan darah sebesar 0,16 mmHg (95% CI = $-0,30$ s/d $-0,02$). Dibandingkan dengan anak-anak yang menyusui selama 6-12 bulan, anak-anak yang menyusui selama 12-24 bulan memiliki tekanan darah sistolik yang lebih rendah sebesar 1,07 mmHg (95% CI = $-2,04$ s/d $-0,10$). Tidak ditemukan hubungan antara durasi menyusui dan risiko kardiometabolik pada mereka yang menyusui selama lebih dari 24 bulan.

Dari studi ini disimpulkan bahwa durasi menyusui berkaitan dengan risiko kardiometabolik yang lebih rendah, meskipun kaitannya kecil. Hubungan sebab akibatnya belum dapat disimpulkan. Menyusui lebih dari 24 bulan belum diketahui memberikan manfaat tambahan terhadap kesehatan kardiometabolik. (JCH)

REFERENSI:

1. Wong PD, Anderson LN, Dai DDW, Parkin PC, Maguire JL, Birken CS, et al. The association of breastfeeding duration and early childhood cardiometabolic risk. *J Pediatr*. 2018;192:80-5.
2. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the use of human milk (section on breastfeeding). *Pediatrics* 2012;129:827-41.