

## **PENGALAMAN IBU BEKERJA DALAM MENYUSUI ANAK USIA 0-6 BULAN DI DESA BATUMERAH**

**Tri Nurminingsih Hatala\*, Hani Tuasikal**

Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Rs Dr. J. A. Latumeten Ambon, Jln Dr. Tamaela No.2, Silale, Kec. Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku 97111, Indonesia

\*[trihatala@gmail.com](mailto:trihatala@gmail.com)

### **ABSTRAK**

ASI Eksklusif sangat penting diberikan sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI untuk melindungi kesehatan bayi maupun ibunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu bekerja selama memberikan ASI eksklusif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Sebanyak 3 orang partisipan yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif yang memiliki bayi berusia >6-24 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam (*indepth interview*). Analisis tema dengan menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian didapatkan tiga tema yaitu 1) kesulitan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, 2) pengalaman saat pemerah ASI di kantor, 3) upaya yang dilakukan ibu selama memberikan ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI eksklusif; ibu bekerja; pengalaman

### ***EXPERIENCE OF WORKING MOTHERS IN BREASTING CHILDREN AGED 0-6 MONTHS IN BATUMERAH VILLAGE***

#### ***ABSTRACT***

*Exclusive breastfeeding is very important to be given from newborns to 6 months of age without complementary foods to breast milk to protect the health of both the baby and the mother. This study aims to explore the experience of working mothers during exclusive breastfeeding. This research is a qualitative research with a descriptive phenomenological approach. A total of 3 participants were taken using a purposive sampling technique with the criteria of working mothers who successfully gave exclusive breastfeeding who had babies aged >6-24 months. Data was collected by means of in-depth interviews. Theme analysis using the Colaizzi method. The results of the study found three themes, namely 1) mothers' difficulties in exclusive breastfeeding, 2) experiences when expressing breast milk at the office, 3) the efforts made by mothers during exclusive breastfeeding.*

*Keywords: exclusive breastfeeding; working mother; experience*

### **PENDAHULUAN**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu dan air gula) yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan (Mu, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Kepmenkes RI No. 450/ Menkes/SK/IV/ tahun 2004 tentang pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan menargetkan cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 80 % (Sutanto, 2018). Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu metode paling efektif untuk melindungi kesehatan bayi dan ibunya (Burks, 2015). Menyusui adalah suatu proses alamiah yang berarti bagi kesejahteraan bayi, ibu, dan keluarga. Namun terkadang ibu-ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Banyak alasan yang dikemukakan oleh ibu-ibu yang tidak menyusui bayinya antara lain ibu bekerja dan kurangnya dukungan dari keluarga. Oleh karena itu ibu-ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil (Marmi, 2012).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, secara nasional cakupan bayi yang diberikan ASI eksklusif sebesar 61,33%. Persentase tertinggi pemberian ASI eksklusif terdapat di Nusa Tenggara Barat (87,35%). Pemberian ASI eksklusif hingga 2022 bagi bayi usia 0-6 bulan di Ambon masih sangat rendah yakni di bawah rata-rata nasional yang sebesar 70 persen yaitu 35 persen (Depkes, 2017). Salah satu *goal* dari program SDG's (*Sustainable Development Goals*) adalah mengakhiri segala bentuk malnutrisi dengan rencana strategi (renstra) dengan meningkatkan presentase bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dari 42% menjadi 50% pada tahun 2019 nanti (SDG's Ditjen BGKIA, 2015). Oleh karena itu, ASI eksklusif sangat penting bagi kebutuhan anak.

Anak juga merupakan tunas sumber potensi dan generasi muda penerus perjuangan cita-cita bangsa dimasa yang akan datang nantinya. Agar setiap anak kelak mampu memikul tanggung jawab tersebut, maka perlu mendapat kesempatan yang seluas-luasnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik fisik, mental, sosial maupun akhlaknya. Oleh karena itu ketika suatu bangsa memerlukan generasi yang berkualitas, maka harus diperhatikan juga asupan gizi pada anak dalam 1000 hari pertama kehidupan. Sumber nutrisi yang paling memenuhi kebutuhan anak yaitu ASI (Sutanto, 2018).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya pemberian ASI eksklusif yaitu faktor ibu bekerja. Perkembangan zaman menuntut kehidupan yang lebih kompetitif sehingga wanita lebih banyak bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Sesuai kodratnya, pekerja wanita juga akan mengalami haid, kehamilan, melahirkan dan menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh Perrine (2015) menyatakan bahwa hanya 32,4% ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif. Hal ini disebabkan adanya hambatan yang tidak dapat diantisipasi serta kurangnya keterampilan manajemen laktasi yang dimiliki ibu. Penelitian yang dilakukan Sulistiawati dan Siswantara (2014) menyatakan bahwa kendala ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif dikarenakan jarak tempat kerja yang cukup jauh dari rumah, kurangnya ketersediaan fasilitas ruang pemerah ASI di tempat kerja, jenis pekerjaan dan kondisi lingkungan kerja yang tidak mendukung serta rendahnya implementasi hak kesehatan reproduksi pada pekerja perempuan. Hal ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2014) menyatakan bahwa masalah ibu bekerja yang baru saja melahirkan adalah ketika akan meninggalkan bayinya untuk bekerja kembali ketika masa cuti telah selesai sementara ASI menjadi kebutuhan utama bagi bayi. Pada ibu bekerja pemberian ASI terhambat pada waktu menyusui karena intensitas pertemuan antara ibu dan anak yang kurang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh masa cuti yang cukup singkat. Mayoritas pekerjaan ibu di desa batumerah adalah seorang karyawan swasta maupun pegawai negeri sipil yang rata-rata jaraknya jauh dari tempat tinggal mereka.

Berdasarkan permasalahan diatas Peneliti tertarik untuk meneliti menggunakan pendekatan kepada partisipan untuk menggali informasi pengalaman ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif dengan teknik wawancara mendalam (*indepth interview*). Penelitian ini mencoba untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif dengan menggunakan metode riset kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dengan mengetahui keberhasilan ibu bekerja yang memberikan ASI eksklusif, maka akan memberikan sebuah penemuan baru tentang manajemen ASI eksklusif bagi ibu bekerja khususnya di Desa Batumereh

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu dengan menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif. Partisipan yang dipilih sebanyak 3 orang partisipan yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif yang memiliki bayi berusia >6-24 bulan.. Sebagai pertimbangan etik sudah ditandatangani informed consent, dijaga kerahasiaan, semua partisipan sama perlakukannya diganti nama menjadi kode atau nomor serta dijaga kerahasisannya. Selama pengambilan data peneliti telah berusaha untuk memberi kenyamanan pada partisipan dengan mencari tempat atau ruang yang nyaman selama diberikan informasi. Tempat penelitian di desa batumerah dan wawancara dilakukan dirumah partisipan. Peneliti melakukan wawancara *indepth interview* kepada partisipan dimana peneliti menanyakan pertanyaan inti untuk mendapatkan gambaran secara umum dari partisipan dengan pertanyaan “*Ibu, coba jelaskan bagaimana pengalaman ibu memberikan ASI eksklusif walaupun ibu dalam keadaan bekerja?*” melalui pertanyaan inti tersebut peneliti mendapatkan gambaran pengalaman secara menyeluruh. Peneliti menggunakan Bahasa yang mudah dimengerti partisipan dan melakukan klarifikasi terhadap jawaban yang kurang jelas. Peneliti juga menggunakan catatan lapangan selama proses wawancara untuk mendapatkan komunikasi *non verbal*. *Setelah itu semua hasil wawancara* tersebut dibuat dalam bentuk suatu transkrip wawancara yaitu dalam bentuk deskripsi tekstual yang digunakan dalam analisis data dengan menggunakan metode *collaizi*.

## **HASIL**

Karakteristik responden yang bersedia dilakukan wawancara antara lain :

1. Ny. J usia 30 tahun pendidikan S1 perikanan dan kelautan pekerjaan pegawai balai perikanan dan kelautan ambon
2. Ny S usia 29 tahun pendidikan S1 ekonomi pekerjaan pegawai minimarket.
3. Ny. F. Usia 33 tahun pendidikan S1 pekerjaan guru

Hasil analisis tematik pada enam partisipan melalui wawancara mendalam dengan menggunakan metode analisis Colaizzi (1978) yang menghasilkan menghasilkan tiga tema yaitu

### **Kesulitan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif**

Partisipan mengatakan bahwa pada awal memberikan ASI eksklusif merasa susah untuk menyesuaikan keadaannya antara bekerja sambil menyusui. Perasaan susah yang diungkapkan oleh dua partisipan yaitu P1 dan P2. Adapun pernyataan kedua partisipan sebagai berikut:

*“Beta awal menyusui karena cuti bekerja yang diberikan oleh kantor selama 3 bulan asinya lancar tarus. Tapi setelah masuk bekerja paleng sulit untuk membagi waktu antara memerah ASI dan bekerja” (P1)*

*“saat beta habis melahirkan itu asi balom keluar . beta tunggu sa dengan beta makan-makan sayur seperti sayur kelor supaya asi lancar tapi asi keluar sadikit sa tapi beta selalu berusaha supaya asi keluar” (P2).*

### **Pengalaman saat memerah asi di tempat bekerja**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian partisipan mengalami beberapa kendala selama memerah ASI di kantor. Kendala tersebut yaitu tidak adanya fasilitas menyusui seperti ruangan khusus dan tempat penyimpanan ASI. Selain itu ibu yang bekerja juga tidak bisa menghindari jika ada tambahan jam kerja. Tidak tersedianya ruangan menyusui ini diungkapkan oleh tiga partisipan

yang biasa menggunakan ruangan mushola, ruang kerjanya, di kamar mandi dan ruang atasan untuk memerah ASI. Adapun pernyataan tersebut sebagai berikut:

*“beta dikantor seng ada ruang khusus untuk menyusui kalau beta mau menyusui beta tutup pintu dolo itu jua kalau mau memerah pas jam makan siang baru beta bisa memerah asi lalu beta simpan di tas yang ada es batu kemudian beta kirim dengan ojek ka rumah”(P1)*

*“beta dikantor kadang seng bisa pompa karena dalam ruangan banyak orang jadi setiap jam istirahat b pi di saudara rumah yang rumahnya seng talalu jauh deng kantor par numpang pumping terus b titip hasil perahnya di kulkas nanti setelah beta pulang kantor baru beta ambil asinya”(P2)*

*“Kadang itu beta sambunyi di bawah meja hanya untuk pompa asi. Karena belum ada ruangan untuk menyusui .”. (P3)*

### **Upaya yang dilakukan ibu selama memberikan ASI eksklusif**

Partisipan yang menyusui sambil bekerja memiliki beberapa upaya yang berguna untuk memaksimalkan pemberian ASI eksklusif. Upaya ini membutuhkan kesiapan baik fisik, mental dan ilmu. Upaya yang dilakukan oleh partisipan yaitu dengan memperhatikan asupan nutrisi, mengurangi stress dan melakukan manajemen ASI perah. Dari hasil wawancara dengan 3 partisipan mengatakan bahwa:

*“beta pung mama selama beta menyusui selalu biking daun matel dan beta tanya beta teman-teman yang sudah berhasil memberikan asi eksklusif juga bilang daun matel, katuk dan minum susu perlancar asi katanya bisa memperlancar asi jadi beta iko sa dan alhamdulillah asi lancar”(P1)*

*“Alhamdulillah beta seng ada pantangan kalau beta, yang penting banyak makan sayur, beta biasa makan sayur katuk, sawi putih. Beta asi lancar dengan deras. Jadi seng ada yang terlalu istilahnya harus kayak gini, harus kayak gitu seng ada bagitu e”. (P2)*

*“sayur Katuk, itu sih paling sering makan sayur , tapi beta juga minum kapsul pelancar asi untuk memperbanyak asi”. (P3)*

## **PEMBAHASAN**

### **Kesulitan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif**

Partisipan merasakan awal dalam memberikan asi memang sangat sulit karena bekerja dengan perubahan fisik maupun mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubold (2017) menyatakan bahwa dalam mempraktekkan pemberian ASI eksklusif, ibu bekerja mempunyai tantangan dalam memberikan ASInya, proses memerah ASI bagi ibu bekerja adalah merupakan masalah pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja. Ibu kembali bekerja penuh sebelum bayi berusia enam bulan menyebabkan pemberian ASI eksklusif ini tidak berjalan sebagaimana seharusnya, belum lagi ditambah kondisi fisik dan mental yang lelah karena harus bekerja sepanjang hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman, et al (2019) menyatakan bahwa selain itu produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi ASI sebab ASI hanya dapat diproduksi dengan baik jika ibu dalam keadaan tenang dan nyaman.

### **Pengalaman saat memerah asi di tempat bekerja**

Dalam mempraktekkan pemberian ASI eksklusif, ibu bekerja mempunyai tantangan dalam memberikan ASInya. Pengalaman partisipan selama memerah ASI di kantor diungkapkan tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara, enam partisipan mengungkapkan tidak ada ruangan khusus untuk memerah ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Chen (2019) menyatakan bahwa ibu bekerja memerlukan ruangan khusus untuk memerah ASI nya selama bekerja. Ruang tersebut harus bersih dan nyaman terutama dapat menjaga privasi ibu selama memerah ASI. Ruang yang sesuai dapat membuat ibu merasa bertanggung jawab dengan pekerjaannya setelah ibu memerah ASInya. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2017) menyatakan bahwa perkantoran bukanlah tempat yang tepat membawa bayi, namun alangkah lebih baik menurut sentra laktasi Indonesia (selasinet) bila ada perusahaan yang mengikuti gerakan “sayang bayi” dapat menyediakan fasilitas penitipan anak dan ruang memerah dilengkapi dengan kulkas khusus untuk menyimpan ASI perahan sementara menunggu jam kantor selesai. Waktu yang diperlukan memerah cukup minimal 1 jam per hari (3-4 kali perhari cukup dengan 15 menit persesi perah).

### **Upaya yang dilakukan ibu selama memberikan ASI eksklusif**

Ibu bekerja yang memberikan ASI eksklusif selain membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, ibu juga memerlukan upaya yang maksimal untuk mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Upaya yang dilakukan oleh partisipan diantaranya yaitu dengan memperhatikan asupan nutrisi. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2016) menyatakan bahwa penting sekali bagi ibu untuk cukup makan dan minum, tapi hal tersebut tidak membantunya dalam menghasilkan ASI jika bayinya tidak menyusu. Agar ibu dapat memproduksi ASI, bayinya harus sering menyusu dan mengeluarkan ASI. Payudaranya akan merespon dan memproduksi ASI sebanyak bayi mengeluarkannya dari payudara. Selain memperhatikan asupan nutrisi, persiapan mental yang dilakukan oleh partisipan adalah mengurangi stress. Strategi yang dilakukan oleh partisipan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya dengan mengkondisikan keadaan rumah yang nyaman, berinteraksi dengan anak, menonton film favorit ataupun meliburkan diri dengan membuat jadwal yang telah disepakati bersama oleh rekan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Rusmala & Santy (2018) menyatakan bahwa tingkat stres ibu juga dapat mempengaruhi keberhasilan ibu menyusui.

### **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian didapatkan 3 tema yaitu kesulitan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif, pengalaman ibu saat memerah asi di tempat bekerja dan upaya yang dilakukan selama memberikan asi eksklusif. Keadaan pada masa awal pemberian ASI eksklusif yaitu merasa susah atau bingung pada awalnya karena ibu harus bekerja dan memperhatikan kebutuhan ASI eksklusif. Perasaan hampir putus asa karena ibu dihadapkan dengan keadaan yang tidak diinginkannya serta perasaan kasihan atau tidak tega karena ibu harus meninggalkan anaknya saat ibu bekerja. Pengalaman yang tidak menyenangkan selama memerah ASI di kantor karena tidak tersedianya fasilitas menyusui sebagaimana mestinya di instansi ibu bekerja, serta ibu terkadang mendapatkan penambahan waktu kerja. Akan tetapi pengalaman tersebut tidak membuat ibu lantas menyerah. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa ibu memiliki kesiapan untuk memberikan ASI eksklusif yang didorong oleh rasa tanggung jawab. Hal ini karena ibu memiliki tekad atau niat yang kuat untuk memberikan anaknya ASI eksklusif, ibu mengetahui manfaat ASI eksklusif yang didapatkan ibu dari berbagai sumber informasi. Upaya yang dilakukan oleh ibu yaitu dengan melakukan

manajemen ASI perah. Dalam memerah ASI ibu menggunakan pumping elektrik. Hal ini karena ibu merasa penggunaan pumping elektrik lebih praktis dan efektif dimana daya isapnya dapat diatur sesuai dengan keinginan ibu. Setelah ASI telah diperah, kemudian disimpan di dalam *freezer* untuk menjaga ASI tidak mudah basi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Sutrisminah, E., Islam, U., & Agung, S. (2017). Evaluasi Fasilitas Ruang Asi Dalam Implementasi Kebijakan Pemberian Asi Eksklusif Pada Buruh Perempuan Di Perusahaan Tekstil Jawa Tengah. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/2872/2791>
- Burks, K.M.L. (2015). Mothers' Perceptions of Workplace Breastfeeding Support. *University of Vermont*
- Perrine, C. et al. (2015). Baby-Friendly hospital practices and meeting exclusive breastfeeding. *Atlanta. HHS public access*
- Marmi. (2012). *Asuhan neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah*. Pustaka Pelajar.
- Mu, A. dan Sri Mudayatiningsih. (2018). Pengaruh Penggunaan Metode Pompa Asi (Mpa) Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pekerja Di Wilayah Tologomas Kota Malang,. *Nursing News*, 3(1), 11.
- Sulaeman Ridawati, Putu Lina, Masadah, D. P. (2019). *Jurnal Kesehatan Prima*
- Rusmala, D., Santy, F. N., Keperawatan, A., Bhakti, P., & Lampung, B. (2018). Pengalaman ibu bekerja dalam memberikan asi eksklusif, *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung VI*(2).
- Sutanto. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Wulandari, A. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap asi perah dengan praktik pemberian asi pada ibu bekerja di kelurahan tandang kota Semarang. *Jurnal Unismus*.