

FENOMENOLOGI IBU BEKERJA DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI RSU IMELDA MEDAN

¹Bernita Silalahi, ²Fronika Harahap, ³Paskah Rina, ⁴Meriani, ⁵Noradina, ⁶Arta Marisi

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Email: ¹bernitasilalahi01@gmail.com, ²fronikaharahap07@gmail.com,

³paskahsitumorang85@gmail.com, ⁴meriani@gmail.com, ⁵noradina@gmail.com,
⁶artamarisi@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif sangat penting untuk tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental, ASI diberikan untuk memenuhi asupan gizi, memperkuat daya tahan tubuh, serta menurunkan angka kematian dan kesakitan bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman ibu bekerja dalam pemberian asi eksklusif di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Agustus 2024. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 5 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada partisipan dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian terdiri dari 4 tema yaitu : 1. Kecemasan Ibu Bekerja terhadap Pemenuhan ASI Eksklusif untuk bayi, 2. Praktik dan Strategi dalam Pemompaan dan Penyimpanan ASI bagi Ibu Bekerja, 3. Dukungan Suami dan Keluarga dalam Keberhasilan Ibu Bekerja dalam Memberikan ASI Eksklusif, 4. Manfaat Pemberian ASI untuk Kesehatan Ibu dan Bayi. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja menghadapi berbagai tantangan dalam memastikan pemberian ASI eksklusif bagi bayi mereka, terutama terkait dengan kekhawatiran tentang jadwal dan kualitas ASI, manajemen ASI, serta peran penting dukungan keluarga. Konsistensi dalam penjadwalan pemerahan ASI dan strategi penyimpanan yang tepat sangat penting untuk menjaga pasokan ASI yang memadai. Selain itu, dukungan dari suami dan keluarga, serta fasilitas pendukung di tempat kerja, berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang memiliki dampak positif signifikan bagi kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci: Pengalaman, ASI Eksklusif, Ibu Bekerja.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk for the first 6 months of a baby's life without other food or drink except vitamins, medicines and oralit. The function of breast milk is to meet the baby's nutritional intake, strengthen the immune system, and reduce infant mortality and morbidity. The purpose of this study was to determine the Experience of Working Mothers in Providing Exclusive Breast Milk at the Imelda Buruh Indonesia General Hospital, Medan. The research method used is a qualitative research type with a descriptive phenomenological approach. The location of this research was carried out at the Imelda Buruh Indonesia General Hospital, Medan. The time of this research was carried out from March to August 2024. The number of participants in this study was 5 people. Research data were collected through in-depth interviews with participants and analyzed thematically. The results of the study consisted of 4 themes, namely: 1 (Working Mothers' Anxiety regarding the Fulfillment of Exclusive Breast Milk for Babies), 2 (Practices and Strategies in Pumping and Storing Breast Milk for Working Mothers), 3 (Support from Husband and Family in the Success of Working Mothers in Providing Exclusive Breast Milk), 4 (Benefits of Breast Milk for Maternal and Infant Health). The conclusion of this study shows that working mothers face various challenges in ensuring exclusive breastfeeding for their babies, especially related to concerns about the schedule and quality of breast milk, breast milk management, and the important role of family support. Consistency in breast milk expression scheduling and appropriate storage strategies are essential to maintain adequate breast milk supply. In addition, support from husbands and families, as well as supporting facilities at the workplace, play an important role in the success of exclusive breastfeeding, which has a significant positive impact on maternal and infant health.

Keywords: Experience, Exclusive Breast Milk, Working Mothers.

1. PENDAHULUAN

Menurut UNICEF, menyusui adalah tindakan penyelamatan jiwa anak yang termurah dan paling efektif dalam sejarah kesehatan manusia. Harapannya, ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama minimal enam bulan (tanpa pemberian cairan/asupan lainnya). Ironisnya, kurang dari separuh anak-anak di dunia memiliki kesempatan emas ini.

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020 cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 38,42%. Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI eksklusif tertinggi yaitu Kabupaten Pakpak Bharat sebesar 68,50%, Kabupaten Tapanuli Utara sebesar 66,88%, dan Kota Sibolga sebesar 65,15%. Sedangkan Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI eksklusif terendah adalah Kabupaten Nias Utara sebesar 1,38%, Kabupaten Nias Barat sebesar 3,24%, dan Kota Tanjung Balai sebesar 9,72%. Sedangkan di Kota Medan cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 30,41% (Dinkes Sumut, 2020). Berdasarkan data dari System Informasi Rumah Sakit (SIRS) di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia, di ruangan BKIA dengan karakteristik ASI Eksklusif pada 1 bulan terakhir \pm 30 orang pada bulan april 2024.

Berdasarkan hasil data nasional, dapat disimpulkan bahwa banyak ibu menyusui yang tidak memberikan ASI eksklusif. Salah satu alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif adalah karena ibu bekerja. Ibu yang bekerja mempunyai waktu yang terbatas karena jadwal, sistem shift tempat kerja dan waktu istirahat, serta ibu yang bekerja secara fisik mengalami kelelahan setelah bekerja, sehingga tidak ada insentif untuk menyediakan ASI dalam jumlah besar. Selain itu, juga harus bisa membagi waktu bersama keluarga.

Fenomena pengalaman yang terjadi banyak ibu menyusui yang bekerja meninggalkan bayinya dalam jangka waktu tertentu, sehingga tujuan pemberian ASI eksklusif tidak tercapai. Pengalaman didapat atau dirasakan ketika suatu pengalaman baru saja terjadi atau sudah berlangsung lama. Pengalaman yang dihasilkan dapat diberikan kepada siapa saja untuk digunakan dan dapat berfungsi sebagai orientasi atau bantuan pembelajaran bagi orang-orang (Faradila & Putri, 2021). Dalam penelitian Solama (2018)

yang menyatakan bahwa umur, pengetahuan, dan dukungan keluarga mempengaruhi cara berfikir ibu dalam mengambil sikap memberikan ASI eksklusif. Pengetahuan yang diperoleh para ibu berdasarkan informasi dari keluarga, bidan, dan pengalaman mereka dalam memberikan ASI eksklusif sangat baik, meskipun fasilitas dan dukungan keluarga yang memadai namun ibu masih memiliki perilaku kurang terhadap pemberian ASI eksklusif, hal ini disebabkan oleh pengalaman ibu di masa lalu yang tidak memberikan ASI dalam jumlah maksimal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Mabosa et al., (2020) dalam penelitiannya beberapa ibu bekerja mengalami tantangan dalam praktik pemberian ASI eksklusif pada bayi mereka setelah kembali bekerja. Beberapa dari mereka merasa perlu membuat rencana selama cuti melahirkan untuk tetap memberikan ASI eksklusif dan mulai menyimpan ASI untuk digunakan ketika mereka kembali bekerja. Mereka juga mencoba memanfaatkan waktu cuti hamil sebagai hari libur untuk mempersiapkan diri sebelum kembali bekerja, beberapa ibu juga menghadapi situasi di mana mereka merasa perlu berhenti menyusui dan beralih ke susu formula sebelum kembali bekerja untuk menghindari kekhawatiran tentang kebocoran ASI di tempat kerja. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja harus menghadapi keputusan sulit terkait praktik pemberian ASI eksklusif dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada dalam lingkungan kerja. Di dalam penelitian ini didapatkan beberapa temuan utama dalam penelitian ini yaitu, kurangnya pengetahuan tentang perundang-undangan terkait menyusui ditempat kerja, hambatan dalam mendapatkan dukungan yang memadai untuk melanjutkan pemberian ASI setelah kembali bekerja, perlunya peningkatan kesadaran implementasi yang lebih baik terkait dukungan menyusui di tempat kerja serta persepsi yang berbeda antara manajer dan ibu yang bekerja terkait pentingnya dukungan menyusui di tempat kerja. Dari penelitian ini menekankan pentingnya dukungan di tempat kerja bagi ibu yang bekerja. Dukungan yang adekuat dari manajer dan pihak atasan di tempat kerja dapat memainkan peran kunci dalam membantu ibu untuk melanjutkan pemberian ASI setelah kembali bekerja. Selain itu, pengetahuan yang baik terkait peraturan

perundang-undangan terkait menyusui di tempat kerja juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengalaman Ibu Bekerja Dalam Pemberian ASI Eksklusif”. Secara kualitatif peneliti akan mengulas tentang pengalaman ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif. Dengan menggunakan pendekatan kepada partisipan untuk menggali informasi pengalaman ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif dengan teknik wawancara mendalam.

2. METODE

Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan bulan Maret hingga Juli 2024. Teknik sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling dan terdiri dari 5 partisipan. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam instrumen pada penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan alat bantu pedoman wawancara, catatan lapangan dan alat rekam. Adapun kriteria inklusinya adalah: a)Ibu yang bekerja atau memiliki pekerjaan yang memerlukan waktu di luar rumah, b)Ibu yang sudah memberikan ASI secara eksklusif, c)Ibu yang sudah memberikan ASI lebih dari 6 bulan, d)Ibu yang dapat berkomunikasi dalam bahasa yang digunakan dalam penelitian, e)Bersedia dan kooperatif menjadi partisipan penelitian. Kriteria eksklusinya adalah : a)Ibu yang tidak bekerja atau tidak memiliki pekerjaan yang memerlukan waktu di luar ruma, b)Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, c)Ibu yang memberikan ASI kurang dari 6 bulan, d)Ibu yang tidak dapat berkomunikasi dalam bahasa yang digunakan dalam penelitian, e)Ibu yang tidak bersedia berpartisipasi dalam wawancara.

Prosedur analisis data dari rekomendasi Colaizzi (Sugiyono, 2018) digunakan dalam penelitian ini, yang terdiri dari: a)Mendeskripsikan keadaan dan situasi yang

diteliti, b)Mengumpulkan deskripsi dari keadaan yang ada melalui pendapat Partisipan, c)Menulis semua hasil dari wawancara yang telah dilakukan dan catatan lapangan dalam bentuk transkrip/paragraf, d)Pertanyaan yang penting dikelompokkan dan dirumuskan menjadi makna, e)Mengelompokkan kode-kode yang sama sesuai dengan tema dan sub tema, f)Menguraikan perspektif partisipan yang terdapat dalam tema secara analitis, g)Melakukan penjelasan tentang struktur dari makna yang telah didapatkan sebelumnya.

Ada tiga prinsip etik yang sudah disepakati dan diakui dalam melakukan penelitian kesehatan, sebagai berikut: a)Menghormati harkat martabat manusia (*Respect for persons*), b)Berbuat baik (*Beneficence*) dan tidak merugikan (*Non-maleficence*), c)Kejujuran (*Justice*)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil analisis data wawancara, peneliti memperoleh pemahaman bahwa karakteristik partisipan yang relatif homogen, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang pekerjaan sebagai tenaga kesehatan, memberikan gambaran pengalaman yang cukup serupa terkait fenomena yang diteliti. Kesamaan latar belakang ini juga memungkinkan partisipan memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya ASI eksklusif, namun tetap menghadapi tantangan tertentu dalam praktiknya, khususnya dalam menyeimbangkan peran sebagai ibu dan pekerja. Pemahaman ini kemudian diperkuat dengan pernyataan dari para partisipan yang mengungkapkan pengalaman mereka selama menjalani peran tersebut.

Penelitian ini melibatkan 5 (Lima) orang partisipan dengan simbol “P1 hingga P5” yang telah diwawancarai oleh peneliti. Partisipan terdiri dari 100% perempuan, 100% partisipan berusia 26-35 tahun, tingkat pendidikan 60% dengan tingkat pendidikan S1, 40% dengan tingkat pendidikan D3, 100% bekerja sebagai tenaga kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Partisipan

Partisipan	JK	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Lama Bekerja
P1	P	34 Tahun	D-III Kebidanan	Bidan	10 Tahun
P2	P	34 Tahun	S-1 Kebidanan	Bidan	12 Tahun
P3	P	30 Tahun	S-1 Keperawatan	Perawat	8 Tahun
P4	P	34 Tahun	D-III Kebidanan	Bidan	10 Tahun
P5	P	31 Tahun	D-III Kebidanan	Bidan	8 Tahun

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka didapat 4 tema yakni:
 1.(Kecemasan Ibu Bekerja terhadap Pemenuhan ASI Eksklusif untuk bayi),
 2.(Praktik dan Strategi dalam Pemompaan dan Penyimpanan ASI bagi Ibu Bekerja),
 3.(Dukungan Suami dan Keluarga dalam Keberhasilan Ibu Bekerja dalam Memberikan ASI Eksklusif), 4.(Manfaat Pemberian ASI untuk Kesehatan Ibu dan Bayi).

Tema 1 : Kecemasan Ibu Bekerja terhadap Pemenuhan ASI Eksklusif untuk Bayi

Sub Tema 1.1 : Penjadwalan ASI

Hal ini diungkapkan oleh 2 orang partisipan, yakni:

P2 : *"...agak khawatir pas lagi kerja terus bayi di rumah belum diberi ASI, jadi kadang kakak telpon orang rumah udah dikasih belum ASI nya. Kadang kepikiran juga di tempat kerja, takut ASI yang diperah kurang walaupun kakak selalu pompa yah sesuai jadwal..."*

P4 : *"...agak khawatir pas lagi kerja terus bayi di rumah belum diberi ASI, jadi kadang kakak telpon orang rumah udah dikasih belum ASI nya. Kadang kepikiran juga di tempat kerja, takut ASI yang diperah kurang walaupun kakak selalu pompa yah sesuai jadwal..."*

Sub Tema 1.2 : Pemanasan ASI

Hal ini diungkapkan oleh 3 orang partisipan, yakni :

P1 : *"...sebelum berangkat kerja saya selalu ingatkan sama keluarga di rumah yang jaga bayinya kalo mau panaskan ASI yang dari freezer harus pake air hangat nggak boleh langsung dipanaskan pake kompor...karna kalo pake dimasak langsung diatas kompor ASI nya jadi hilang manfaatnya jadi saya agak khawatir sedikit tapi mudah-mudahan orang rumah mengerti..."*

P3 : *"...kadang kepikiran pas kerja, ASI nya dipanaskan dengan baik gak yahh sama keluarga yang jaga di rumah.*

Pastinya kan sebelum kakak kembali kerja udah saya kasih tau sama keluarga panasnya seberapa, saya kasih contoh gitudeh secara langsung kek mana yang benarnya gitu..."

P5 : *"...paling khawatir kalau ASI dipanaskan terlalu panas...jadi kadang pas jam istirahat kerja saya telpon orang rumah buat ngingatin kalo mau panaskan ASI nya jangan terlalu panas terus jangan langsung panaskan dikompot tapi siram pake air hangat..."*

Tema 2 : Praktik dan Strategi dalam Pemompaan dan Penyimpanan ASI bagi Ibu Bekerja

Sub Tema 2.1 : Penjadwalan Memerah ASI

Hal ini diungkapkan oleh 5 orang partisipan, yakni:

P1 : *setiap pagi sebelum berangkat kerja udah pasti kakak perah dulu, pas malam juga sebelum tidur diperah lagi biar stok ASI cukup lah sampe besoknya..."*

P2 : *"...kakak biasanya pagi-pagi udah mulai mumpa lah itu, malamnya juga tetap mumpa. Harus konsistensih dek kalo mau mumpanya biar stok ASI di rumah gak habiskan. Apalagi kakak kerja nih nanti tiba-tiba ditelpon dari rumah karna stok ASI nya habis, kan gak mungkin juga kakak pulang kerumah dulu"*

P3 : *"kalo untuk jadwal pemompaannya... kakak mumpanya sebelum berangkat kerja, kan kakak kadang sift pagi, siang, malam gitu kan, jadi kalo kakak sift malam nih jadi jadwal pemompaannya dari pagi sampe sebelum berangkat kerja kakak harus pompa dulu entah siangnya atau sorenya, pokoknya sebelum berangkat kerja gitu, terus pantau terus jumlah ASI yang di pompa supaya cukup sama si bayinya sebelum kakak pulang kerja..."*

P4 : *"biasanya saya nih yah pompa ASI nya waktu malam sebelum tidur kalo lagi gak sift malam, kalo lagi sift pagi*

sama siang pokoknya pompanya pas masih di rumah sebelum berangkat kerja, pandai-pandai meyesuaikan waktu ajasih dek intinya biar pas dedeknya ditinggalkan dirumah gak kekurangan ASI gitulah...”

P5 : “saya biasanya... dipompa pas sebelum pergi kerja sih terus dipompa sekali lagi pas malam sebelum tidur...”

Sub Tema 2.2 : Penyimpanan ASI Perah

Hal ini diungkapkan oleh 5 orang partisipan, yakni:

P1 : “...kalo sudah diperah dek ASI nya saya simpan di plastik penyimpanan ASI terus masukkan deh ke freezer...”

P2 : “...untuk nyimpan ASI nya difreezer dek, kakak pake kantong ASI yang sekali pakai terus harus dilabeli juga tanggal sama jamnya kapan gitu dek...”

P3 : “...nyimpannya pake kantong khusus yang bisa tutup rapat gitu, jangan lupa kasih label supaya tau tanggal kadaluarsanya kapan, kakak nyimpannya di bagian yang paling dingin di freezer bukan di pintunya. Kalo keseringan kulkasnya dibuka dek masa kadaluarsa ASInya juga jadi cepat...”

P4 : “...kalo penyimpanan ASI yang sudah diperah, kakak pake kantong plastik yang memang khusus nyimpan ASI, tutup rapat pastikan juga nggak ada udara di dalamnya. Masa kadaluarsanya jangan lupa pantau simpannya di freezer yang palig atas yang paling dingin biar tahan lama...”

P5 : “...saya sendiri nyimpannya di freezer pake kantong ASI plastik yang sekali pakai setiap selesai momba langsung kasih label tanggalnya...”

Tema 3 : Dukungan Suami dan Keluarga dalam Keberhasilan Ibu Bekerja dalam Memberikan ASI Eksklusif

Sub Tema 3.1 : Keterlibatan Suami dan Keluarga dalam Mendukung Pemberian ASI Eksklusif

Hal ini diungkapkan oleh 5 orang partisipan, yakni :

P1 : “...di rumah biasanya kalo saya lagi kerja yang jaga bayinya keluarga, sebelum saya tinggalkan sama keluarga udah dikasih tau dulu kayak gimana pemberian ASI yang sudah diperah,

diberikan setiap berapa jam... peran suami paling penting juga dek, kalo suami gak mendukung kan kita-kita ini sebagai istri pasti stress merasa diabaikan apalagi masa-masa menyusui...”

P2 : “...perhatian suami bisa menghilangkan stress, kalo stress yah kan pasti produksi ASI nya jagi ngagak lancar nantinya. Jadi suami dirumah selalu beri perhatian gitu bantu-bantu juga, jadi pas nyusu sama saat momba ASI jadi lebih luang waktunya... keluarga yang lain juga sering bantu kaya merawat bayi kalo sayanya lagi kerja, walaupun sedikit ada kekhawatiran seperti yang saya bilang tadi, tapi saya tetap percaya keluarga dirumah pasti juga berusaha memberikan yang terbaik lah pastinya...”

P3 : “...bantuan dari keluarga jaga bayi saat saat kerja sangat membantu dek, apalagi pas lelah-lelahnya baru pulang kerja kerjaan di rumah dh dikerjakan jadi rasa lelah habis kerja agak berkurang... suami juga selalu mendukung sering bawa jajan-jajan gitu deh kan jadi senang hahah...”

P4 : “...kalo untuk keterlibatan suami sama keluarga pasti sangat terlibat, sangat membantu, suami kadang ngajak jalan-jalan kalo lagi mumet, terus keluarga yang lain juga sering bantu-bantu pekerjaan jaga adek bayinya, jadi merasa terbantu lahh...”

P5 : “...semua keluarga membantu, gak bisa diungkapkan sih dek banyak lah bantuan yang kakak rasakan semasa menyusui ini apalagi kakak harus kembali kerja seetlah cuti melahirkan, otomatis keluarga lain yang di rumah yang bantu jaga bayinya. Jadi kakak merasa diringankan dan agak tenanglah pikiran karna ada yang jaga di rumah, walaupun ada beberapa hal yang membuat khawatir tapi saya percaya semuanya pasti dilakukan dengan benar....”

Tema 4 : Manfaat Pemberian ASI untuk Kesehatan Ibu dan Bayi

Sub Tema 4.1 : Bagi Ibu

Hal ini diungkapkan oleh 5 orang partisipan, yakni:

P1 : *“hem..saya sih merasa lebih sehat segar gitu kalo sudah memberi ASI, terus kalau udah diberi ASI nih dapat menghindari terjadinya peradangan disekitar payudara, kalo gak dikasih terus gak diperah juga gak nyamanlah disekitar sini,bajupun jadi basah gara-gara ASI nya gak dikeluarkan...”*

P2 : *“kalo menurut saya Menyusui itu buat merasa lebih tenang gitu walaupun ya kan kerjaan bisa menimbulkan stress tapi kalo udah menyusui ada perasaan tersendiri gitu dek, merasa bahagia aja gitu apalagi ASI ini banyak manfaatnya jadi kasih ASI aja selama enam bulan full udah bagus kalilah sama bayinya,para ibu-ibu ini pun jadi tenang yah kan hahah...”*

P3 : *“karna saya memberikan ASI Eksklusif jadi membuat saya lebih sadar kesehatan tubuh, jadi supaya ASI nya tetap lancar dan berkualitas saya jadi memperhatikan makanan yang mau dimakan secraa gak langsung jadinya kan menyehatkan tubuh...”*

P4 : *“tubuh saya lebih fres sih terus area payudara tidak bengkak karna rajin ngasih ASI sama mompa ASI nya, jadinya beraktivitas juga jadi lebih nyaman sih dek...”*

P5 : *“yang saya rasakan sama tubuh saya ini jadih lebih enteng juga kalo udah kasih ASI, terus menyusui katanya juga buat badan kembali normal, jadi pemberian ASI ini banyak banget manfaatnya memang...”*

Sub Tema 4.2 : Bagi Bayi

Hal ini diungkapkan oleh 5 orang partisipan, yakni :

P1 : *“seperti yang kita tahu yah pemberian ASI Eksklusif ini dari 0-6 bulan kan dimana dalam ASI itu dh banyak sekaliii vitamin-vitamin nya, dengan beri ASI aja dh terpenuhi semua kebutuhan bayinya ...”*

P2 : *“...dengan diberinya ASI yah itu bisa mencegah penyakit pertumbuhan sibayinya juga bagus, pokoknya ASI aja udah bagus tuh dek buat perkembangannya...”*

P3 : *“...menurut saya nih yaa....ASI nih bagus buat tumbuh kembang bayi terus bisa menghindari bayinya terkena diare jadi jarang sakit juga,yah pokoknya sih*

pemberian ASI invest jangka panjang sih buat anaknya...”

P4 : *“anak saya yah terlihat lebih sehat karna diberi ASI itu terus... berat badannya normal perkembangan fisiknya jadi lebih baguslah”*

P5 : *“ASI ini aja dikasih selama 6 bulan full tampa makanan lain udah sangat bagus dek buat perkembangan otaknya sama fisiknya. Terus jadi jarang juga mengalami alergi sama diare. Jadi menurut kakak sih ini keuntungan jangka panjang yang biak dari ASI itu...”*

3.2 Pembahasan

Tema 1: Kecemasan Ibu Bekerja terhadap Pemenuhan ASI Eksklusif untuk Bayi

Dalam penelitian ini Ibu bekerja sering menghadapi tantangan dalam memastikan bahwa bayi mereka mendapatkan ASI sesuai jadwal saat mereka tidak berada di rumah. Berdasarkan wawancara, kekhawatiran ini meliputi ketidakpastian apakah bayi mendapatkan ASI yang cukup dan tepat waktu, meskipun ibu telah berusaha mematuhi jadwal pemompaan. Ibu yang bekerja merasa khawatir tentang kemungkinan bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup atau keterlambatan dalam pemberian ASI, meskipun mereka telah berusaha memastikan stok ASI yang memadai. Masalah lain yang dihadapi ibu bekerja adalah kekhawatiran mengenai cara pemanasan ASI perah. Banyak ibu merasa cemas tentang apakah ASI dipanaskan dengan cara yang benar di rumah. Mereka khawatir bahwa pemanasan yang tidak tepat dapat merusak kualitas ASI, sehingga mereka sering memberikan instruksi kepada keluarga di rumah tentang cara pemanasan yang benar.

Penelitian mendukung bahwa kekhawatiran ini wajar dan umum dihadapi oleh ibu bekerja. Hughes et al., (2022) mengidentifikasi bahwa ibu bekerja sering kali merasa cemas tentang kemampuan keluarga di rumah untuk mengikuti jadwal pemberian ASI dan memastikan bayi mendapatkan cukup ASI. Studi ini menunjukkan bahwa adanya kekhawatiran mengenai ketersediaan dan keteraturan pemberian ASI adalah hal yang umum dan berdampak pada kesejahteraan ibu. Feldman Winter et al., (2018) juga menekankan bahwa tantangan terbesar bagi ibu bekerja adalah

memastikan bahwa keluarga di rumah dapat mengikuti rencana pemberian ASI dengan baik, yang sering kali melibatkan komunikasi dan koordinasi yang efektif. Moore et al., (2021) menambahkan bahwa ibu yang bekerja mungkin merasa tidak pasti tentang apakah keluarga di rumah dapat memenuhi kebutuhan ASI bayi secara konsisten. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan dan pengaturan yang baik dalam memastikan bahwa bayi mendapatkan ASI sesuai jadwal, serta bagaimana kekhawatiran ini dapat mempengaruhi perasaan ibu mengenai keberhasilan menyusui.

Tema 2 : Praktik dan Strategi dalam Pemompaan dan Penyimpanan ASI bagi Ibu Bekerja

Dalam penelitian ini penjadwalan pemerahan ASI merupakan aspek krusial bagi ibu bekerja untuk memastikan pasokan ASI yang cukup selama mereka tidak berada di rumah. Berdasarkan wawancara, ibu-ibu cenderung mematuhi jadwal yang konsisten, pemerahan ASI di pagi hari sebelum berangkat kerja dan pada malam hari sebelum tidur. Praktik ini bertujuan untuk memastikan stok ASI tidak habis saat mereka tidak dapat menyusui langsung. Konsistensi dalam pemerahan ASI di waktu-waktu tertentu membantu menjaga produksi ASI yang stabil, serta memastikan bahwa bayi tetap mendapatkan cukup ASI sepanjang hari. Strategi penyimpanan ASI perah yang efektif sangat penting untuk menjaga kualitas dan keamanan ASI yang telah diperah. Dari wawancara, tampak bahwa ibu-ibu menggunakan kantong khusus untuk menyimpan ASI dan memastikan penyimpanan di freezer dilakukan dengan benar. Mereka juga memberikan label pada kantong ASI dengan tanggal dan jam pemompaan untuk memantau masa kadaluarsa.

Penelitian mendukung pentingnya konsistensi dalam penjadwalan pemerahan ASI. Sebuah studi oleh Miller et al., (2020) menunjukkan bahwa frekuensi dan jadwal pemompaan yang teratur sangat penting untuk mempertahankan pasokan ASI yang memadai. Penelitian ini menekankan bahwa ibu yang mematuhi jadwal pemompaan yang konsisten cenderung memiliki pasokan ASI yang lebih stabil dan lebih memadai. Hughes et al., (2022) juga menemukan bahwa

penjadwalan yang baik dan adaptasi terhadap jadwal kerja yang berbeda sangat membantu ibu bekerja dalam mempertahankan produksi ASI, terutama dalam situasi kerja dengan shift yang bervariasi.

Penelitian mendukung praktik penyimpanan ASI yang baik. Moore et al., (2021) menunjukkan bahwa penggunaan kantong penyimpanan khusus yang dapat ditutup rapat dan pelabelan yang tepat sangat penting untuk menjaga kualitas ASI. Penelitian ini menekankan bahwa kondisi penyimpanan yang tepat, termasuk penyimpanan di bagian freezer yang paling dingin, dapat memperpanjang masa simpan dan menjaga kualitas ASI.

Tema 3 : Dukungan Suami dan Keluarga dalam Keberhasilan Ibu Bekerja dalam Memberikan ASI Eksklusif

Keterlibatan suami dan keluarga sangat penting dalam mendukung ibu bekerja yang ingin memberikan ASI eksklusif. Berdasarkan wawancara, peran suami dan keluarga sangat beragam, mulai dari memberikan dukungan moral hingga membantu dengan tanggung jawab praktis di rumah. Misalnya, suami yang mendukung secara emosional dan membantu dalam pekerjaan rumah tangga dapat mengurangi stres ibu, yang berkontribusi pada kelancaran produksi ASI. Dukungan semacam ini juga membuat ibu merasa lebih tenang dan fokus dalam menyusui.

Penelitian mendukung pentingnya dukungan suami dan keluarga dalam proses menyusui. Hughes et al., (2022) menunjukkan bahwa suami yang aktif dalam mendukung pemberian ASI dapat mengurangi tingkat stres ibu dan meningkatkan keberhasilan menyusui. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa peran suami dalam memberikan dukungan praktis dan emosional membantu ibu untuk lebih fokus pada pemberian ASI dan merasa lebih puas dengan pengalaman menyusui mereka. Feldman-Winter et al., (2018) juga mencatat bahwa keterlibatan keluarga besar dalam merawat bayi selama ibu bekerja sangat penting untuk memastikan bahwa bayi menerima ASI secara konsisten. Dukungan keluarga yang baik dapat mengurangi beban ibu dan meningkatkan keberhasilan menyusui eksklusif.

Tema 4 : Manfaat Pemberian ASI untuk Kesehatan Ibu dan Bayi

Dari hasil penelitian saya wawancara dengan para ibu bekerja menunjukkan bahwa memberikan ASI eksklusif tidak hanya bermanfaat bagi bayi, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Sejumlah responden mengungkapkan bahwa menyusui memberikan rasa segar dan sehat, membantu mencegah masalah seperti peradangan di sekitar payudara, serta berkontribusi pada pemulihan tubuh setelah melahirkan. Selain itu, menyusui juga dianggap memberikan efek menenangkan yang membantu mengurangi stres, memberikan rasa bahagia, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan yang sehat.

Penelitian mendukung temuan ini, sebuah studi oleh *Krol et al. (2018)* menunjukkan bahwa menyusui dapat membantu ibu mengelola stres dan meningkatkan suasana hati, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, *Victoria et al. (2016)* dalam penelitian mereka menemukan bahwa menyusui dapat mempercepat pemulihan postpartum dan membantu menurunkan berat badan lebih cepat. Studi lain oleh *Pereira et al. (2017)* juga mengungkapkan bahwa menyusui membantu mencegah mastitis dan masalah kesehatan lain yang berhubungan dengan payudara, yang mendukung pernyataan ibu bahwa mereka merasa lebih nyaman dan sehat ketika rutin memberikan ASI.

Para ibu dalam wawancara juga menekankan pentingnya ASI eksklusif bagi perkembangan jangka panjang bayi mereka. Mereka mengamati bahwa bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki perkembangan fisik yang baik, termasuk berat badan yang normal, perkembangan otak yang optimal, dan kekebalan tubuh yang lebih kuat, yang membantu mencegah penyakit seperti diare dan alergi. Pendapat ini menunjukkan pemahaman ibu tentang peran penting ASI dalam memberikan fondasi yang kuat bagi kesehatan dan perkembangan anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya ASI eksklusif hal ini didukung

oleh latar belakang partisipan sebagai tenaga kesehatan.

Penelitian ini menghasilkan empat kategori yang menggambarkan pengalaman ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif. Kategori tersebut yaitu kecemasan ibu bekerja terhadap pemenuhan ASI eksklusif untuk bayi, praktik dan strategi dalam pemompaan dan penyimpanan ASI bagi ibu bekerja, dukungan suami dan keluarga dalam keberhasilan ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif dan manfaat pemberian ASI untuk kesehatan ibu dan bayi. Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan promosi kesehatan tentang ASI eksklusif ke berbagai tempat kerja dan diharapkan agar tempat kerja dapat memfasilitasi ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif agar cakupan ASI eksklusif meningkat.

SARAN

1. Perlu ada peningkatan pendidikan dan pelatihan bagi keluarga, terutama suami, tentang pentingnya ASI eksklusif dan cara yang benar dalam pemberian serta pemanasan ASI perah. Hal ini dapat membantu mengurangi kekhawatiran ibu bekerja dan memastikan bahwa bayi mendapatkan ASI yang cukup dan berkualitas.
2. Tempat kerja diharapkan dapat menyusun dan menerapkan kebijakan yang lebih ramah terhadap ibu menyusui, seperti pemberian waktu khusus untuk laktasi, penyediaan fasilitas penyimpanan ASI, serta penguatan regulasi yang mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, penting untuk membangun lingkungan kerja yang suportif agar ibu tidak merasa terbebani dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan ibu.
3. Rumah sakit diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap ibu bekerja dengan menyediakan fasilitas yang mendukung, seperti ruang laktasi yang nyaman, bersih, dan privat. Selain itu, perlu adanya pengaturan waktu kerja yang fleksibel atau kebijakan khusus yang memberikan kesempatan bagi ibu untuk memerah ASI selama jam kerja. Tindakan aplikatif lainnya adalah memberikan edukasi berkelanjutan terkait manajemen laktasi serta dukungan psikologis bagi ibu menyusui.

4. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi solusi praktis dan inovatif yang dapat membantu ibu bekerja dalam menjaga pasokan ASI yang cukup dan berkualitas, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendukung pemberian ASI eksklusif.

REFERENCES

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Abekah-Nkrumah, G., & Gbagbo, M. Y. A. J. N. and F. Y. (2020). Examining working mothers ' experience of exclusive breastfeeding in Ghana. *International Breastfeeding Journal*, 0, 1–10.
- Dahliansyah. (2022). *Dampak ASI Eksklusif*. Nuta Media.
- Darmawan, R. (2013). Pengalaman, Kegunaan , dan Antarmuka Grafis: Sebuah Penelusuran Teoritis. *The Official ITB Scientific Journal*. <https://doi.org/10.5614/itbj.vad.2013.4.2.1>
- Erlani, N. K. A. T., & Ariastuti, L. S. dan L. P. (2020). Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 9(6), 70–78.
- Faradila, & Putri, R. A. (2021). Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Pekerja Pabrik. *Journal of Holistics and Health Sciences*.
- Fatimah, Lestari, P., & Ayuningrum, L. D. (2020). *Pijat Payudara Sebagai Penatalaksanaan Persiapan Masa Nifas Dan Pemberian ASI Eksklusif*. Universitas Alma Ata Press
- Feldman-Winter, L., Fiebelkorn, K. J., & Moore, S. M. (2018). Caroline Hughes Emma Jones Matthew LeeNo Title. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 964–971.
- Hughes, C., Jones, E., & Lee, M. (2022). Workplace Policies and Support for Breastfeeding: Effects on Maternal Well-Being and Breastfeeding Outcomes. *International Breastfeeding Journal*.
- Kalsum, U., & Ghita, D. (2022). Manfaat ASI Eksklusif pada Ibu & Bayi 0-24 Bulan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 1(4).
- KEMENKES. (2019). *profil kesehatan indonesia 2018* (p. 163).
- KEMENKES. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. 143.
- KEMENKES RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). *Asuhan Nifas & Menyusui*. CV KEKATA GROUP.
- Manik. (2020). *ASI eksklusif - Unduh Buku _ 1-45 Halaman _ AnyFlip* (pp. 9–14).
- Miller, S. K., Johnson, J. H., & Roberts, L. M. (2020). Breastfeeding and Work: Strategies for Maintaining Lactation. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 964–971.
- Moore, E. R., Murphy, L. H., & Johnson, T. E. (2021). Optimal Storage Conditions for Breast Milk and Their Effect on Nutritional Quality. *Breastfeeding Medicine*.
- Mufdlilah. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. In *Malu Tidak Memberikan ASI Eksklusif* (p. 8).
- Ningsih, D. A., & Ludvia, I. (2021). *Buku Saku Pintar ASIP*.
- Nurhidayati, Tambunan, H., Saleha, S., Fatiyani, & Isniwati. (2023). *ASI Eksklusif Dan Ruang Laktasi: Penuhi Hak Setiap Anak untuk Mendapatkan Manfaat ASI Sejak Dini*. SELAT MEDIA PATNERS.
- P.Mabosa, B., & Doherty, A. J. dan T. (2020). Pengalaman menyusui di tempat kerja di lingkungan pemerintah provinsi: studi eksplorasi kualitatif di kalangan manajer dan ibu di Afrika Selatan. *International Breastfeeding Journal*, 4, 1–11.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Air Susu Ibu Eksklusif*.
- Peraturan Pemerintah RI. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan* (Issue 187315).
- Permenkes RI. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2013*.
- Ramli, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo Correlation of Mothers ' .

- Knowledge and Employment Status with Exclusive Breastfeeding in Sidotopo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.36-46>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=853411>
- Sumut, D. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*.
- Wang, L., Zhao, J., & Liu, Y. (2019). Elizabeth R. Moore Linda H. Murphy Thomas E. Johnson. *Journal of Human Lactation*, 314–322.
- Yushida, & Zahara, E. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dengan Penyuluhan Teknik Menyusui Menggunakan Leaflet Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(25), 137.

