

**PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF OLEH IBU YANG BEKERJA
DI POSYANDU MELATI SEMPUR BUMIREJO LENDAH
KULON PROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma III
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh :
Eni Yuniasih
NIM. 201210105028

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG DIPLOMA III
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
2015**

**PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF OLEH IBU YANG BEKERJA
DI POSYANDU MELATI SEMPUR BUMIREJO LENDAH
KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma III
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh :
Eni Yuniasih
NIM. 201210105028

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG DIPLOMA III
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
2015**

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF OLEH IBU YANG BEKERJA DI POSYANDU MELATI SEMPU BUMIREJO LENDAH KULON PROGO¹

Eni Yuniasih², Farida Kartini³

INTISARI

Latar Belakang : ASI eksklusif memiliki banyak manfaat namun, tidak semua ibu dapat memenuhi tugas tersebut karena berbagai kondisi, salah satunya karena ibu bekerja. Pemberian ASI yang tidak eksklusif akan berdampak pada kesehatan bayi itu sendiri. Menurut WHO kurangnya pemberian ASI eksklusif memberikan kontribusi lebih dari satu juta kematian anak yang dapat dihindari setiap tahunnya. Sampai dengan tahun 2014 cakupan ASI eksklusif di provinsi DIY baru mencapai 68,28 %, Kabupaten Kulon Progo sebesar 74,27%, Kecamatan Lendah sebesar 68,8%. Cakupan tersebut masih jauh dari target nasional yaitu 80%.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui cara pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja di Posyandu Melati Sempu Bumirejo Lendah Kulon Progo tahun 2015.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian yaitu seorang ibu yang bekerja di luar rumah dan telah berhasil memberikan ASI eksklusif pada bayinya selama 6 bulan di Sempu, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan pedoman wawancara. Analisis data dengan reduksi data, penyajian data dalam bentuk uraian singkat, dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian : Setelah dilakukan penelitian pada Ny. N umur 27 tahun, Ibu telah berhasil memberikan ASI eksklusif pada bayinya karena Ibu menyadari ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Ibu memerah ASI dengan menggunakan pompa manual, Menyimpan ASI dalam freezer, dan memberikan ASI kepada bayi dengan menggunakan dot. Kendala pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja adalah berkurangnya produksi ASI ketika ibu stres atau lelah.

Saran : Posyandu dapat membentuk kader konselor ASI dan Ibu yang bekerja dapat menghindari pemberian ASI perah dengan menggunakan dot.

Kata Kunci : Ibu Bekerja, ASI Eksklusif
Kepustakaan : 21 buku pustaka, 6 Jurnal, 2 web
Jumlah halaman : xii halaman, 58 halaman, 1 gambar, 7 lampiran

¹Judul Karya Tulis Ilmiah

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma III STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial, maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan, antialergi serta anti inflamasi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. ASI dapat mencegah diare dan pneumonia, dua penyebab utama kematian anak di seluruh dunia (WHO, 2010).

Pemberian ASI yang tidak eksklusif akan berdampak pada kesehatan bayi itu sendiri. Menurut WHO kurangnya pemberian ASI eksklusif memberikan kontribusi lebih dari satu juta kematian anak yang dapat dihindari setiap tahunnya. Data hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Neonatal (AKN) di Indonesia sebesar 19 kematian/1000 kelahiran hidup, Angka Kematian Bayi (AKB) sebesar 32 kematian/1000 kelahiran hidup, Angka Kematian Balita (AKABA) sebesar 40 kematian/1000 kelahiran hidup. Tahun 2014 di DIY angka kematian bayi (0-11 bulan) mencapai 405 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes DIY, 2015). Di Kabupaten Kulon Progo angka kematian bayi tahun 2014 adalah 11,5/1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian tersebut erat kaitannya dengan status nutrisi.

ASI eksklusif memiliki banyak manfaat namun, tidak semua ibu dapat memenuhi tugas tersebut karena berbagai kondisi, salah satunya karena ibu bekerja (Rejeki, 2008). Di seluruh dunia, kurang dari 40% bayi yang berumur kurang dari 6 bulan menyusui eksklusif (WHO, 2011). Di Indonesia menurut Riskesdas 2010, bayi yang menyusui eksklusif hanya 15,3%. Presentase di perkotaan seluruh Indonesia sebesar 25,2% sedangkan presentase di perdesaan seluruh Indonesia sebesar 29,3%. Sampai dengan tahun 2014 cakupan ASI eksklusif di provinsi DIY baru mencapai 68,28%. Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Sleman sebesar 81,2%, Kabupaten Bantul sebesar 71,55%, Kabupaten Gunung Kidul sebesar 59,46%, Kota Yogyakarta sebesar 54,92, dan Kulon Progo sebesar 74,27% (DinKes Provinsi DI Yogyakarta, 2015). Menurut Dinas Kesehatan Kulon Progo tahun 2014 cakupan ASI eksklusif di Kecamatan Lendah sebesar 68,8%. Cakupan tersebut masih jauh dari target nasional yaitu 80%.

World Health Organization telah merekomendasikan masa cuti setidaknya 16 minggu (WHO, 2010). Di Indonesia, menurut UU No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, masa cuti setelah melahirkan hanya 1,5 bulan, jauh lebih sebentar dibanding rekomendasi WHO.

Untuk mewujudkan tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas, Allah SWT telah memberikan petunjuk yang jelas dan tegas mengenai pemberian ASI, yang tercantum pada surat Al-Baqarah ayat 233 yang artinya “*Para Ibu hendaknya menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh* “. Maksud dari ayat tersebut adalah para ibu dianjurkan untuk menyusui bayi mereka sampai umur dua tahun agar pertumbuhan badan, perkembangan mental dan kesehatan bayi terjamin.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Sempu, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo, didapatkan dari 13 orang ibu menyusui 10 diantaranya menyusui secara eksklusif karena tidak bekerja, 3 orang bekerja, dan hanya 1 orang ibu yang bekerja dan tetap memberikan ASI secara eksklusif. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja di Desa Sempu, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo.

METODE

Desain penelitian ini adalah studi kasus yaitu laporan studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan dengan tujuan utama untuk menggambarkan atau mendiskripsikan tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2010). Subjek penelitian ini adalah Ny. N P₁A₀Ah₁ bekerja di Primagama *Home Schooling* dan telah berhasil memberikan ASI eksklusif pada bayinya selama 6 bulan di Sempu, Bumirejo, Lendah, Kulon Progo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu dilakukan pada ibu yang bekerja dan pada pengasuh bayi. Langkah pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti secara wawancara mendalam untuk mendapatkan keterangan secara lisan dari responden.

Motivasi ibu untuk tetap memberikan ASI eksklusif adalah karena Ibu menyadari bahwa ASI eksklusif merupakan hal yang penting. Motivasi tersebut adalah motivasi intrinsik yaitu motivasi ibu berkerja dalam memberikan ASI eksklusif karena sesuatu yang dianggap penting bagi dirinya. Seorang ibu bekerja yang termotivasi secara *identified regulation* secara sadar menilai dan memutuskan bahwa memberikan ASI eksklusif merupakan suatu prilaku yang penting bagi dirinya (Lestari, 2012).

Dari data yang ditemukan bahwa memerah ASI dengan pompa manual. Pada saat memerah ASI ibu duduk rileks bersandar. Mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan. Kemudian ibu melakukan pemijatan ringan pada payudara yang akan diperah sampai terasa agak lunak. Kemudian ibu memasukkan puting dalam pompa ASI dan memompa dengan tekanan perlahan-lahan dan dilanjutkan dengan tekanan yang lebih kuat. Hal ini dilakukan secara terus menerus sampai payudara terasa mengendor. Apabila payudara sudah terasa kosong kemudian dilanjutkan dengan payudara yang lain. Ibu melakukan hal yang sama sampai payudara mengendor. Setelah selesai memerah ASI tersebut dimasukkan dalam botol kaca berukuran 200 cc kemudian disimpan dalam *cooler bag* yang telah diisi dengan *cooler gel*. Langkah-langkah memerah ASI yang baik adalah menyiapkan pompa wadah untuk menampung ASI, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, kemudian perah sedikit ASI dan oleskan disekitar areola, mencari posisi yang

nyaman, memegang pompa ASI manual di bawah puting dan areolanya dengan menggunakan tangan ibu yang lain, kemudian memompa ASI dengan tekanan ringan dan dilanjutkan dengan tekanan yang lebih kuat, setelah payudara terasa kosong, pindah ke payudara yang satunya dan melakukan teknik yang sama (Umar N, 2014).

Dari data yang diperoleh Ibu menyimpan ASI perahan di *freezer* maksimal selama 2 bulan. Ibu memberikan ASI stok lama terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan ASI perahan yang baru untuk menghindari ASI terlalu lama tersimpan dalam *freezer*.

Penggunaan ASI perah untuk diberikan pada bayi dapat menggunakan prinsip mana perahan yang paling segar agar bisa diberikan terlebih dahulu kepada bayi. Hal ini untuk menjaga kesegaran ASI perahan yang akan digunakan sehingga kandungan zat gizi baiknya tetap terjaga (Umar N, 2014). ASI yang disimpan dalam *freezer* dengan lemari es dua pintu, maka air susu dapat dibekukan selama 6 bulan, dan dengan *freezer* yang lemari es satu pintu sebaiknya air susu dibekukan selama 3 sampai 4 bulan (Widuri, 2013).

Ibu mencairkan ASI dengan menurunkan ASI dari *freezer* ke kulkas bagian bawah sebelum berangkat kerja dan memanaskan ASI yang akan diminumkan pada bayi dengan cara merendam dengan air hangat. Pada buku yang ditulis oleh Widuri, 2013 ASI yang akan digunakan pada siang hari, sebaiknya pada malam harinya (selama 12 jam) diturunkan dari *freezer* ke lemari es yang ada dibawah *freezer*, sampai air susu ibu mencair. Kemudian setelah air susu ibu yang berada dalam lemari es mencair, dikeluarkan dari lemari es untuk diletakkan di suhu ruangan sampai air susu ibu menjadi dingin suhu ruangan. Barulah sebelum diminumkan pada bayinya air susu direndam dalam air hangat sampai air susu hangat-hangat kuku.

Ketika Ibu sedang bekerja bayi diasuh oleh seorang pengasuh. Pengasuh tersebut memberikan ASI perahan dengan menggunakan dot bayi. Bayi sejak usia dua bulan sudah dikenalkan dengan dot karena masa cuti kerja sudah habis. Bayi tersebut tidak mengalami bingung puting. Beberapa cara memberikan ASI perahan kepada bayi yaitu pemberian ASIP melalui cangkir, dengan spuit dan pipet, dan dengan menggunakan sendok.

Kendala pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja ini menurut data yang diperoleh adalah berkurangnya produksi ASI ketika ibu sedang capek atau stres. ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks. Ketika bayi mulai mengisap ASI, akan terjadi dua refleks yang akan menyebabkan ASI keluar. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan atau refleks prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengeluaran ASI atau disebut juga "*let down*" reflex (Roesli, 2005).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap Ny. N dapat disimpulkan, yaitu :

1. Motivasi dan alasan ibu tetap memberikasn ASI eksklusif pada bayi karena Ny. N menyadari bahwa ASI eksklusif merupakan hal yang penting untuk bayinya.
2. Cara pemerasan ASI yang dilakukan Ny. N dengan mencuci tangan, kemudian dikompres dengan handuk hangat, melakukan pemijatan sederhana pada payudara, kemudian diperah menggunakan pompa manual.
3. Cara penyimpanan ASI perahan apabila di kantor menggunakan cooler bag yang di dalamnya terdapat cooler gel, kemudian diberikan label tanggal, bulan, dan waktu pemerasan selanjutnya dimasukkan dalam frezeer kulkas dua pintu.
4. Cara pemberian ASI perahan kepada bayi adalah dengan mencairkan air susu ibu yang telah beku di bagian bawah lemari es, kemudian jika kan diberikan pada bayi ASI dihangatkan dengan merndam di air hangat, selanjutnya diberikan pada bayi menggunakan dot.
5. Kendala pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja adalah berkurangnya produksi ASI ketika ibu sedang stres atau lelah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, E Q.S. Al Baqarah [2] ayat 233, (2004) Mushaf Al-Quran dan Terjemahannya. Depok: Al-Huda Kelompok Gema Insani.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Profil Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, Tahun 2015.
- Roesli, U. 2005. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2012. <http://chnrl.org/pelatihan-demografi/SDKI-2012.pdf> diakses tanggal 14 Desember 2014.
- Umar, N. 2014. *Multitasking Breasfeeding Mama*. Jakarta: Pustaka Bunda
- WHO. 2010. *Infant Nutrition*. Melalui http://www.who.int/topics/infant_nutrition/en/ diunduh tanggal 13 Desember 2014.
- Widuri, H. 2013. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosen Publishing,

