

STUDI KUALITATIF FAKTOR KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF BAGI IBU PEKERJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRAMBANG KABUPATEN JOMBANG

Fikha Nur Fadhila

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

fikha.18057@mhs.unesa.ac.id

Amalia Ruhana

Dosen Program Studi S1 Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

amaliaruhana@unesa.ac.id

Abstrak

Bekerja merupakan suatu tantangan tersendiri dalam pemberian ASI eksklusif. Menyusui eksklusif sulit bagi ibu yang bekerja karena mereka menghadapi hambatan yang tidak dapat diatasi dan manajemen yang buruk terhadap menyusui eksklusif. Agar berhasil memberikan ASI eksklusif dibutuhkan berbagai upaya dari ibu pekerja serta dukungan lingkungan sekitar. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor keberhasilan ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Brambang Kabupaten Jombang. Metode yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif dan informasi diperoleh melalui wawancara mendalam. Informan diambil secara *purposive sampling* yang berjumlah 5 orang berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu menyusui yang bekerja secara *work from home* (WFH) atau secara *work from office* (WFO), telah berhasil memberikan ASI eksklusif secara 6 bulan penuh, memiliki anak yang berusia 6 hingga 24 bulan serta bersedia menjadi informan penelitian. Triangulasi data dilakukan dengan mewawancarai suami, pengasuh dan petugas kesehatan. Data dikumpulkan dalam bentuk rekaman wawancara dan catatan lapangan yang dianalisis dengan menggunakan teknik Collaizi. Penelitian ini mengidentifikasi empat faktor keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja yaitu: 1) Pengetahuan dan pemahaman pentingnya ASI eksklusif, 2) Adanya intensi untuk menyusui 3) Kemampuan dalam manajemen laktasi, 4) Dukungan selama memberikan ASI Eksklusif. Diperlukan penelitian selanjutnya dengan meningkatkan penggunaan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dalam pengumpulan data serta memperluas pengumpulan data dari informan yang mendukung pengumpulan data seperti lingkungan kerja untuk meningkatkan triangulasi data.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Faktor Keberhasilan, Ibu Pekerja, *Work from Home*, *Work from Office*

Abstract

Work is a challenge in exclusive breastfeeding. Working mothers find it difficult to provide exclusive breastfeeding because they experience insurmountable obstacles and poor lactation management. To be successful in giving exclusive breastfeeding requires various efforts from working mothers and the support of the surrounding environment. This study aims to explore the success factors of exclusive breastfeeding for working mothers in the working area of the Brambang Health Center, Jombang Regency. The method used is a qualitative descriptive where data is obtained through in-depth interviews. Informants were taken by purposive sampling, amounting to 5 people. Informant inclusion criteria were mothers who worked from home (WFH) or mothers who worked from an office (WFO), succeeded in giving exclusive breastfeeding, had children aged 6-24 months and were willing to become research informants. Data triangulation was carried out by interviewing husbands, relatives and health workers. The data collected was in the form of recorded interviews and field notes which were analyzed using the Collaizi technique. This study identified 4 successful factors for exclusive breastfeeding for working mothers, namely: 1) Knowledge and understanding of the importance of exclusive breastfeeding, 2) There is an intention to breastfeed, 3) Ability in lactation management, 4) Support during exclusive breastfeeding. Further research is needed with the addition of using the focus group discussion method in data collection and carrying out more data collection through supporting informants such as the work environment to strengthen data triangulation

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Success Factors, Working Mothers, Work From Home, Work From Office.*

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) didefinisikan sebagai makanan terbaik untuk bayi dari 0 bulan pasca kelahiran hingga

usia dua tahun` Semua zat gizi yang berperan untuk tumbuh kembang bayi seperti zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) serta zat gizi mikro (vitamin dan

mineral) terkandung dalam ASI. Sehingga pemberian ASI eksklusif yang rendah menjadi resiko untuk pertumbuhan dan perkembangan/

Berdasarkan rekomendasi WHO (*World Health Organization*), durasi pemberian ASI eksklusif adalah 6 bulan. Terdapat perbandingan antara bayi dengan durasi pemberian ASI yang singkat (3-4 bulan) dan bayi dengan durasi ASI selama 6 bulan. Bayi dengan durasi pemberian ASI selama 6 bulan penuh memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik serta tidak mengalami defisit pertumbuhan berat badan atau panjang badan.

Cakupan ASI eksklusif secara nasional telah melampaui target renstra tahun 2020-2024 yaitu sebesar 66,1%. Jawa Timur merupakan provinsi yang menempati urutan keempat setelah Nusa Tenggara Barat (87,3%), Jawa Tengah (83,4%), dan DIY (81,8%). Cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur sebesar 80%. (Ditjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI, 2021).

Kabupaten Jombang merupakan kabupaten di Provinsi Jawa Timur yang mengalami penurunan cakupan ASI eksklusif. Pada tahun 2020, dari 2.167 bayi di bawah 6 bulan, hanya 1.721 bayi di bawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif (79,4%). Cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan sebesar 82,8% sejak tahun 2019 (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2020)/ Upaya pemerintah daerah Kabupaten Jombang untuk mengatasi rendahnya cakupan ASI eksklusif dimulai dengan mengeluarkan Peraturan Daerah Kabupaten Jombang Nomor 2 Tahun 2015 tentang Pemberian ASI Eksklusif dan berpuncak pada pembentukan Kelompok Pendukung Menyusui (KP-ASI).

Cakupan ASI eksklusif terendah di Kabupaten Jombang adalah Puskesmas Brambang sebesar 62,94% (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2020). Beberapa faktor dominan yang mempengaruhi rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu pendidikan, pengetahuan dan sikap ibu. Pengetahuan tentang pemberian ASI yang baik menimbulkan sikap positif terhadap pemberian ASI eksklusif. Eugenie (2015), menyebutkan ibu dengan pengetahuan ASI eksklusif yang baik cenderung memberikan ASI 5,2 kali lebih besar. Faktor lain seperti Inisiasi Menyusui Dini (IMD) saat lahir, status kehamilan, pemberian edukasi postpartum serta pandangan ibu tentang pengalaman melahirkan dan

menyusui turut menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Liben et al, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah dikonsumsi bayi tetap terjaga kualitasnya. Sedangkan ibu pekerja WFH memiliki kelebihan yaitu dapat memberikan ASI setiap saat bayi membutuhkan (on

kerja Puskesmas Brambang, pekerjaan ibu menjadi salah satu factor yang berkaitan erat dengan penurunan cakupan ASI eksklusif. Ibu bekerja secara *work from office* (WFO) memberikan ASI kepada bayinya sebelum berusia 6 bulan sebagai pengganti ASI dan sebagai pelengkap ASI. Para ibu yang bekerja WFO memberikan susu pengganti ASI pada usia 3-4 bulan karena cuti melahirkan telah habis. Sebaliknya, ibu pekerja WFO yang memberikan ASI bersama dengan ASI merasa bahwa ASI yang mereka terima tidak cukup untuk kebutuhan bayi. Sejalan dengan penelitian oleh Mustika (2017), yang memberikan kesimpulan bahwa factor pekerjaan ibu memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap pemberian ASI Eksklusif. Bekerja dari kantor (WFO) menjadi tantangan bagi ibu menyusui karena harus menjadwalkan waktu memerah ASI di sela-sela jam kerja.

Di masa pandemi Covid-19, pemerintah mulai mengikuti anjuran WHO (*World Health Organization*) dengan menerapkan berbagai pembatasan sosial mulai dari pembatasan skala kecil seperti isolasi mandiri perorangan dan komunitas sampai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta *lock down* daerah. Alhasil, beberapa instansi pemerintah dan swasta berinisiatif menerapkan sistem *work from home* (WFH) (Mungkasa, 2020).

Bagi ibu menyusui yang sebelumnya bekerja secara WFO (*work from office*), WFH dapat memberikan lebih banyak waktu untuk memberikan ASI eksklusif. Dr. Ray W. Basrowi mengungkapkan peningkatan angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif sebesar 97,8% pada kelompok ibu menyusui yang bekerja di rumah. Sedangkan pada kelompok ibu menyusui yang tetap bekerja di kantor adalah 82,9% (Lestari, 2021). Laporan Gizi LB3 Puskesmas Brambang menunjukkan bahwa dari 362 bayi yang berhasil diberikan ASI eksklusif, 73 bayi (20%) memiliki ibu yang bekerja. Selain itu, hingga 10% ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif adalah ibu yang bekerja di sektor formal, dimana sistem kerja yang diterapkan adalah *work from office* (WFO) dan *work from home* (WFH).

Bekerja secara WFO maupun WFH memiliki perbedaan cara pemberian ASI dimana tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi ibu menyusui. Cara pemberian ASI bagi ibu pekerja WFO umumnya menggunakan ASI perah. Hal ini dikarenakan ibu pekerja WFO memiliki keterbatasan dalam menyusui secara langsung sehingga upaya yang dilakukan yaitu ibu perlu memahami manajemen ASI perah dengan baik agar ASI yang

demand). Tantangan bagi ibu WFH adalah deadline pekerjaan yang tidak menentu sehingga ibu berupaya untuk mengatur waktu antara bekerja dengan pekerjaan

rumah tangga lainnya.

Untuk mencapai keberhasilan ASI eksklusif, ibu pekerja baik secara WFO maupun WFH membutuhkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Ida (2012) menjelaskan bahwa dukungan keluarga, dukungan sarana dan tenaga kesehatan, serta dukungan suami turut menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu pekerja juga memerlukan dukungan lingkungan kerja yang mencakup ruang dan waktu khusus untuk memerah ASI, serta dukungan rekan kerja untuk memahami dan mentolerir ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah mengeksplorasi faktor keberhasilan ASI eksklusif bagi ibu pekerja di wilayah kerja Puskesmas Brambang Kabupaten Jombang dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam tentang faktor keberhasilan ASI eksklusif bagi ibu pekerja yang digambarkan berdasarkan pengalaman dan sudut pandang informan. Lokasi penelitian ini ditentukan di wilayah kerja Puskesmas Brambang Kabupaten Jombang dan masa penelitian dimulai dari bulan Maret sampai dengan Agustus 2022. Data dikumpulkan menggunakan metode wawancara mendalam (*In-Depth Interview*) pada informan utama dan informan pendukung. Informan utama adalah seorang ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Informan utama terdiri dari 3 orang ibu bekerja secara *work from home* dan 2 orang ibu bekerja secara *work from office*. Sebagai triangulasi sumber data juga dilakukan wawancara mendalam kepada informan pendukung yaitu pihak-pihak yang berperan dalam menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif bagi ibu pekerja. Informan pendukung terdiri dari 2 orang suami, 2 orang pengasuh anak, 1 orang tenaga kesehatan. Pemilihan informan penelitian dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan dalam bentuk rekaman wawancara dan catatan lapangan, yang dianalisis dengan teknik Collaizi meliputi beberapa tahapan yaitu pengumpulan data, menemukan makna, menentukan kategori atau subtema, menentukan tema, penyusunan deskripsi, dan validasi hasil temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis pekerjaan ibu dalam penelitian dibagi berdasarkan skema bekerja yaitu bekerja dari rumah atau secara *work from home* (WFH) dan bekerja dari kantor atau secara *work from office* (WFO). Ibu yang bekerja secara WFH berprofesi sebagai dosen dan guru.

Sedangkan ibu yang bekerja secara WFO berprofesi sebagai karyawan swasta. Rentang usia ibu pekerja berkisar antara 26-34 tahun dengan pendidikan SMA hingga S2. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor keberhasilan ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan Pemahaman ASI Eksklusif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh ibu pekerja *work from home* (WFH) dan *work from office* (WFO) memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif. Seluruh informan mengungkapkan yang dimaksud dengan ASI eksklusif adalah makanan pertama dan utama sejak lahir hingga mencapai usia 6 bulan tanpa adanya makanan pendamping ASI.

"...ASI Eksklusif itu setau saya yaitu makanan pertama dan utama untuk bayi dari dia lahir sampai usianya mencapai ya kurang lebih 6 bulan. ASInya diberikan tanpa dikasih apapun. Setelah 6 bulan baru diberikan makanan yaitu MPASI..." (I4)

"...ASI itu ya makanan yang diberikan secara eksklusif. Eksklusif artinya durasi penuh 6

bulan dan yang diberikan hanya ASI saja tidak boleh ada makanan lain seperti air putih, sufor begitu..." (I3)

Pernyataan informan tersebut sesuai dengan definisi ASI eksklusif menurut WHO (*World Health Organization*) yang menyatakan bahwa pada 6 bulan pertama kehidupannya, Bayi hanya menerima ASI sebagai makanan utamanya tanpa makanan tambahan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu pekerja memiliki pengetahuan yang baik tentang definisi dari ASI eksklusif. Menurut Haryono dan Setianingsih (2014), pengetahuan adalah hasil dari stimulasi informasi dan dapat diperoleh melalui pendidikan informal maupun formal, diskusi, informasi dari media elektronik hingga pengalaman hidup. Seiring bertambahnya pengetahuan dan pengalaman ibu tentang ASI eksklusif, baik dari pengalaman pribadi ataupun dari sudut pandang lingkungan sekitar, mereka menjadi termotivasi untuk mempraktekkan ASI eksklusif.

Di sisi lain, pemahaman didefinisikan sebagai ketrampilan seseorang untuk menerjemahkan dan menafsirkan sesuatu sehubungan dengan informasi yang diterima. (Sudirman, 2014). Ibu pekerja dengan pengetahuan ASI eksklusif yang baik akan menyerap informasi yang diterima dan mengartikannya sebagai sesuatu yang harus dilakukan. Ibu pekerja baik secara WFH dan WFO memahami bahwa ASI merupakan asupan makanan yang dibutuhkan bayi dan berperan

penting terhadap proses tumbuh kembang.

"...ASI itu kebutuhan bayi, ada secara psikologis membentuk ikatan ibu dan anak. Fungsi riil seorang ibu memberikan ASI. Hikmahnya banyaklah memberikan ASI terutama ASI langsung dari ibunya manfaatnya banyak. Jadi menurut saya ASI itu kebutuhan primer untuk anak juga kebutuhan ibunya..." (I2)

"...Ya pengen anaknya tumbuh kembang baik. ASI kan banyak manfaatnya sehat mbak. Gawe kekebalan tubuh. Anak itu juga perkembangannya cepet gituloh kalau sama ASI itu. Trus saya kan juga jadi lebih irit kalau ASI karena tidak beli susu formula..." (I3)

Pengetahuan dan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif merupakan faktor utama keberhasilan ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif. Menurut Eugenie (2015), menyebutkan ibu dengan pengetahuan dan pemahaman ASI eksklusif yang baik cenderung memberikan ASI 5,2 kali lebih besar. Tanpa adanya pengetahuan dan pemahaman yang baik ibu tidak akan mengerti bahwa ASI penting bagi tumbuh dan kembang bayi.

2. Adanya Intensi untuk Menyusui

Selain pengetahuan dan pemahaman, adanya intensi yang kuat pada diri ibu turut menunjang tingkat keberhasilan ibu pekerja dalam menyusui eksklusif. Intensi adalah tekad untuk melakukan tindakan tertentu atau menciptakan kondisi tertentu di masa depan.

Munculnya intensi yang kuat selanjutnya ditandai dengan adanya komitmen sejak masa kehamilan dan motivasi dalam memberikan ASI eksklusif.

Baik ibu pekerja berkomitmen bahwa pekerjaan tidak boleh menghalangi tanggung jawab untuk memberikan ASI eksklusif. Komitmen tersebut dimulai sejak masa kehamilan.

"...Kalau memang sudah siap mengambil keputusan bekerja tapi ada tanggung jawab anak maka mau tidak mau ya otomatis berbeda tenaganya dengan orang yang tidak bekerja. Kalau orang yang tidak bekerja, pikiran tidak terkuras, tenaga tidak terkuras. Kalau orang yang tidak bekerja, ya tetap tenaganya dipakai tapi tidak diforsir untuk harus bagi. Sedangkan tenaga saya 100% dibagi pekerjaan, pikiran,

tenaga, anak seperti itu. Ya karena sudah resiko yang diambil jadi ya harus dijalani..." (I2)
"...karena dari awal sudah bekerja jadi

Upaya yang dilakukan ibu pekerja untuk mempersiapkan diri sebelum memasuki proses menyusui yaitu dengan mencari informasi mengenai

ketika hamil, gimana caranya biar anak ini bisa tetap dapat ASI meskipun saya tinggal..." (I3)

Terbentuknya komitmen dan kepercayaan diri menentukan keberhasilan menyusui. Wujud dari komitmen tersebut adalah keyakinan terhadap kemampuan dan proses menyusui serta komitmen terhadap keberhasilan menyusui meskipun ada kendala (Avery et al., 2019).

Ibu pekerja WFH dan WFO memiliki intensi dalam memberikan ASI eksklusif karena adanya motivasi dalam diri. Motivasi merupakan saklar dasar dalam diri seseorang yang bergerak untuk mengambil tindakan tertentu. Dorongan dapat timbul dari dalam diri seseorang dan tetap konstan dalam dirinya, serta membutuhkan dukungan pihak lain. Proses motivasi juga terdiri dari adanya faktor pendorong terjadinya perilaku berorientasi tujuan (Sukmadinata, 2017). Hasil penelitian menunjukkan motivasi ibu pekerja WFH dan WFO dalam memberikan ASI eksklusif tumbuh karena adanya pemahaman akan manfaat dari ASI eksklusif.

"...Manfaat buat anak saya ya lebih sehat. ASI kan juga mengandung antibody jadi dia imunnya kuat dan tidak mudah sakit..." (I4)
"...Manfaatnya ya banyak sekali. Dia jadi sehat, ga gampang sakit, trus aktif juga..." (I5)

Adanya motivasi untuk memberikan ASI kepada bayi menjadi dorongan dalam diri ibu untuk memberikan yang terbaik bagi buah hati. Semakin tinggi motivasi maka semakin tinggi pemberian ASI eksklusif. Alasan ibu sangat termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif adalah karena ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif dan mendapat dukungan dari suami atau keluarga. Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga disebabkan oleh adanya intensi yang kuat pada diri ibu pekerja. Pemberian ASI eksklusif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan keberhasilannya sangat tergantung komitmen dan motivasi untuk menyusui.

3. Kemampuan dalam Manajemen Laktasi

Memiliki kemampuan dalam manajemen laktasi sangat dibutuhkan agar bayi mendapatkan ASI secara eksklusif. Bentuk dari manajemen laktasi antara lain persiapan menyusui, pembagian waktu antara bekerja dan menyusui, upaya dalam mengatasi hambatan dan mempertahankan produksi ASI.

ASI eksklusif dari berbagai sumber yang ada atau yang disebut dengan perilaku pencarian informasi.

"...kalau saya persiapannya ya banyak baca buku, persiapan lahiran gimana, persiapan menyusui gimana. Dari hamil

minggu pertama mulai banyak membaca sampai download aplikasi kehamilan, melahirkan, perkembangan bayi juga...” (I1)

“...Jadi sejak tau kalau hamil mulai cari cari informasi tentang kesehatan saat hamil, bagaimana menyusui pertama, apa pentingnya kolostrum dan ASI eksklusif...” (I4)

Menurut Mills & Tonova (2017), perilaku pencarian informasi mengacu pada upaya seseorang dalam mencari informasi yang melibatkan alasan pribadi untuk mencari informasi, jenis informasi yang dicari serta sumber informasi yang dibutuhkan sedang dicari. Sama halnya dengan ibu pekerja, informasi terkait ASI eksklusif dibutuhkan sebagai bentuk keingintahuan dan untuk menghadapi permasalahan ibu saat menyusui.

Sedikit berbeda dengan ibu pekerja WFH, ibu pekerja WFO yang harus meninggalkan bayi untuk bekerja tidak dapat memberikan ASI secara on demand atau kapan saja saat bayi membutuhkan. Ibu pekerja WFO menyatakan saat bekerja maka bayi akan diberikan ASI perah. Sehingga selain mencari informasi terkait ASI eksklusif, ibu pekerja WFO berupaya untuk mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk ASI perah.

“...Kalau sebelum melahirkan ya biasa mempersiapkan peralatan sebelum melahirkan. Juga sudah menyiapkan alat buat pumping-pumping itu. Beli cooler bag, beli gelnya, ya tempat buat ASI itu. Printilan printilan pumping kayak alat pumpingnya, botolnya gitu...” (I3)

ASI perah merupakan cara alternative untuk tetap menyusui meskipun berada di luar rumah. ASI yang telah diperah oleh ibu akan disimpan dan diberikan saat bayi membutuhkan. Peralatan yang perlu dipersiapkan yaitu alat pompa ASI, botol atau plastic untuk menyimpan ASI perah, cooler bag atau tas penyimpan botol ASI perah, dan sebagainya. Rahadian (2014) menekankan bahwa ibu yang bekerja menghadapi banyak hambatan dan hambatan dalam memberikan ASI eksklusif.

Terlepas dari segala keterbatasan, ibu yang bekerja harus dapat memompa ASI dengan rasa tidak nyaman dan tekanan semaksimal mungkin.

Tantangan yang dihadapi ibu pekerja selama memberikan ASI eksklusif tidaklah mudah. Ibu pekerja baik secara WFH dan WFO dituntut dapat membagi waktu antara bekerja dan menyusui. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat ibu pekerja WFH dan WFO memiliki perbedaan cara pembagian waktu antara bekerja dan menyusui. Pada ibu pekerja WFH, pekerjaan dilakukan saat anak sedang tertidur dan ASI diberikan secara langsung sesuai permintaan bayi (*on demand*).

“...Pas dia masih kecil kan gampang ditinggal. Maksudnya gampang disambi lah. Ngambil pekerjaan yang ringan-ringan, ah ngoreksi begitu. Jadi ya ketika dia bubuk ya disambi ngoreksi trus lek nangis ya berhenti ngoreksi. Kadang lek pas ngoreksie gak manual berarti sini laptop (menunjukkan arah depan), sini menyusui (memperagakan posisi menyusui), sama input nilai juga. Lek sek kecil kan polahe gak begitu banyak...” (I2)

Menyusui *on demand* dimaksudkan sebagai kegiatan menyusui bayi yang dilakukan kapanpun bayi membutuhkannya. Hal ini karena bayi dapat mengetahui sendiri kapan ia membutuhkan ASI. Ibu dapat menyusui setiap saat bayi menangis karena lapar atau ketika ibu merasa perlu untuk menyusui. Kelebihan ASI *on demand* adalah ASI keluar lebih cepat, berat badan bayi lebih cepat bertambah, payudara bengkak dapat dihindari, dan pemberian ASI lebih mudah dilakukan (Fikawati, Syafiq, dan Karina, 2015).

Sedangkan pada ibu pekerja WFO, pemberian ASI eksklusif dilakukan dengan ASI perah. ASI yang telah diperah oleh ibu akan disimpan dan diberikan saat bayi membutuhkan. Ibu pekerja WFO mengungkapkan bahwa saat jam istirahat kerja akan pemerah ASI yang kemudian disimpan dan diberikan saat bayi tidak bersama ibu (bekerja).

“...Kan kalau menyusui kan kalau kerja saya pumping lah kalau pumping pas jam istirahat itu pasti saya buat pumping 15 menit. Jadi malam pulang disusui langsung. Kalau siang pumping dikantor dibuat stok besok siang kalau ditinggal kerja. Jadi pulang kerja kasih ASI botol buat stok besok ke mbak sama jemput anaknya. Kalau anaknya pas sama saya ya disusui langsung. Kalau masih cuti ya sama saya, menyusu langsung. Waktu cutinya habis, masuk kerja baru pakai ASI pumping itu sama anaknya dititipkan mbak saya...” (I3)

Sejalan dengan pernyataan Faught (dalam Cardenas dan Major, 2018) bahwa pekerja perempuan diberi waktu tiga bulan pasca melahirkan.

agar asupan makanan anak tidak terganggu. Ketika ibu menyusui jauh dari anaknya, memerah ASI penting untuk menjaga suplai ASI. Memerah ASI juga dapat mencegah komplikasi umum seperti kebocoran ASI dan pembengkakan payudara.

Untuk memberikan ASI perah saat bayi membutuhkannya, ASI perah dingin atau beku harus dihangatkan sebelum diberikan kepada bayi. Botol ASI dituangkan dengan air hangat atau direndam dalam mangkuk berisi air hangat. ASI perah dihangatkan sesuai suhu tubuh, sehingga suhunya sama dengan ASI yang diambil langsung dari payudara ibu. Dianjurkan untuk memberikan ASI perah dengan sendok daripada dot untuk mencegah bayi mengembangkan sindrom kebingungan puting. (Susanti, 2012).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa seringkali ibu pekerja juga mengalami permasalahan dalam menyusui seperti payudara bengkak.

“...Ooo itu pernah gara-gara masuk angin kayae. Itu payudara rasane teng-teng kayak bengkak ngunu. Trus bingung kan yaopo aduh sambat suami kebetulan luar kota...” (I5)

Depkes RI (2017) dalam Modul Pelatihan Konseling Menyusui menyebutkan bahwa permasalahan payudara bengkak terjadi karena adanya penyumbatan pada duktus yang diikuti penurunan produksi ASI. Gejala payudara bengkak adalah payudara terasa sakit, terjadi edema, tegang terutama bagian puting dan payudara, terlihat mengkilat dan tampak kemerahan. Payudara bengkak juga mengakibatkan ASI tidak mengalir dan ibu mengalami demam selama 24 jam.

Adapun upaya yang dilakukan ibu pekerja untuk mengatasi payudara bengkak adalah dengan melakukan pijat oksitosin.

“...Dipijet dibagian punggung sini. Akhire tiap suamiku dirumah sering tak suruh mijet kayak gitu...” (I5)

Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan pada punggung ibu. Pijatan ini akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks yang mana tujuannya untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin.. Adanya hormone oksitosin memicu kontraksi sel otot polos (*myoepithelial*) di sekitar alveoli yang menyebabkan ASI terdorong masuk ke pembuluh laktifer sehingga ASI mengalir keluar lebih banyak. Refleksi aliran disebut juga let down reflex atau refleksi oksitosin (Fikawati, Syafiq, dan Karina, 2015).

Dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif, ibu pekerja berupaya untuk menjaga kualitas dan kuantitas ASI. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ibu pekerja WFH dan WFO mengalami juga mengalami masalah penurunan kuantitas produksi ASI. Pada fase ini merupakan titik krisis yang menjadi peluang terjadinya kegagalan ASI eksklusif.

“...Paling agak ribet bingung galau waktu awal awal menyusui ini kok ASI nya sedikit keluarnya gimana caranya apalagi laki kan minume banyak ya....” (I4)

“...Tantangan yang paling tak rasakan kalau pas ASInya tidak keluar. Itu saya pusing....” (I3)

Beberapa faktor penyebab penurunan produksi ASI adalah terlalu lelah bekerja, stress serta asupan zat gizi yang kurang. Upaya ibu bekerja untuk meningkatkan dan mempertahankan produksi ASI adalah menenangkan pikiran agar tidak stress dan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Suasana emosi seperti pikiran dan perasaan ibu berpengaruh pada sekresi oksitosin yang dapat meningkatkan asi,

Ibu pekerja mengungkapkan mengkonsumsi sayur-sayuran seperti daun katuk, buah, minum susu dilakukan agar produksi ASI tetap terjaga.

“...Minum ASI booster juga seperti suplemen katuk sama jamu gendong buat ASI sama jamu paketan yang komplit itu tapi ya tidak semuanya. Kalau dirasa cocok kok ASI nya lancar ya dirutini misalnya kayak susu almond itu juga konsumsi...” (I1)

Daun katuk merupakan salah satu tanaman yang mengandung polifenol dan steroid yang merangsang produksi dan pengeluaran ASI (Suwanti, 2016).

4. Dukungan dalam Memberikan ASI Eksklusif

Selama proses memberikan ASI eksklusif, ibu pekerja baik secara WFH dan WFO mendapatkan banyak dukungan dari pihak-pihak tertentu seperti suami, orangtua, lingkungan kerja, dan tenaga kesehatan. Adapun bentuk dukungan yang menjadi motivasi bagi ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasional.

Dukungan emosional merupakan dukungan pertama yang mampu memberikan motivasi pada ibu pekerja. Ibu pekerja seringkali mengalami hambatan dalam memberikan ASI eksklusif seperti penurunan produksi ASI namun ibu selalu dukungan emosional dari suami, orangtua, keluarga, dan rekan kerja agar tidak menyerah. Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan kepada ibu pekerja meliputi ungkapan empati dan rasa ingin memahami serta menunjukkan kasih sayang.. Hasil penelitian menunjukkan bentuk dukungan emosional ibu bekerja selama menyusui yaitu dengan

mendengarkan cerita ibu tentang pengalamannya

selama menyusui dan menyadari kemungkinan ketidaknyamanan yang dirasakan.

"...Alhamdulillah ya suami selalu mensupport ya dikasih tahu sudah tidak usah dipikirkan omongan orang begitu. Yang penting anaknya sehat ibunya sehat begitu katanya..." (I1)

Ibu pekerja yang mendapatkan dukungan emosional merasa dihargai, nyaman, aman dan dicintai. Menurut Friedman dalam Sudiharto (2017) menyatakan bahwa keluarga memiliki fungsi yang mendasar, termasuk fungsi efektif. Keluarga memiliki fungsi internal untuk memenuhi kebutuhan psikososial, saling peduli dan memberikan kasih sayang, serta saling menerima dan mendukung satu sama lain. Suami dan keluarga dapat berpartisipasi aktif dalam proses menyusui dengan memberikan dukungan emosional atau bantuan praktis lainnya.

Selain dukungan emosional, ibu yang bekerja juga mendapat dukungan instrumental. Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang diberikan secara langsung berupa sarana atau materi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja baik WFH maupun WFO mendapatkan dukungan instrumental dari suami dan keluarga seperti ibu mendapat nutrisi yang cukup selama menyusui, pendampingan menyusui dan perawatan bayi serta kesempatan ibu untuk beristirahat saat lelah bekerja.

Sedangkan pada ibu pekerja WFO juga mendapatkan dukungan instrumental dari lingkungan kerja seperti ketersediaan sarana dan prasarana untuk menyusui (ruang laktasi).

"...Kalau awal-awal itu juga ikut memandikan kadang dibantu momong juga. Jadi ya suami menggantikan peran. Kadang kalau senggang ibu mertua juga ikut bantu momong..." (I1)

"...Dibantu sediain makanan, trus dirawat juga saya dijejeli sayuran kaleh ibu. Pokoke maem harus buanyak banget..." (I2)

Nurlinawati (2016) mengungkapkan bahwa dukungan instrumental dan pemberian ASI eksklusif memiliki kaitan yang erat. Ibu yang menerima dukungan intrumental buruk 5,7 kali lebih mungkin untuk tidak menyusui secara eksklusif dibandingkan ibu yang mendapat dukungan instumental yang baik. Semakin tinggi dukungan instrumental, semakin baik kondisi yang dialami ibu pekerja selama pemberian ASI eksklusif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja juga mendapatkan dukungan lainnya yaitu dukungan informasional. Ibu pekerja WFH mengungkapkan

mendapatkan dukungan informasional dari tenaga

kesehatan sedangkan ibu pekerja WFO mendapatkan dukungan informasional dari tempat bekerja.

"...Kalau saat posyandu ya diberi informasi tentang ASI eksklusif itu. Misalnya kalau ASI nya tidak diberikan itu malah keluarnya jadi sedikit. Kalau ingin ASI nya lancar harus sering-sering diberikan atau dipijat punggungnya seperti ini..." (I1)

"...Iya tempat kerja sangat mendukung, malah diwajibkan memberikan ASI sampai 6 bulan. Ya ada penyluhan gitu diajari tekniknya pas disusuin langsung, posisinya gimana yang bener. Trus kalau ditinggal kerja itu kan ngumpo, diajari cara ngumpo susu..." (I5)

Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan dimana seseorang diberikan penjabaran tentang segala kondisi yang sedang dihadapi. Dukungan informasi termasuk memberikan saran, arahan, pendapat atau menjelaskan bagaimana seseorang berperilaku. Dukungan informasional yang diterima ibu pekerja baik melalui WFH maupun WFO adalah untuk mengedukasi ibu bekerja tentang isu-isu terkait ASI eksklusif dan berdiskusi dengan ibu tentang upaya penyelesaian masalah terkait ASI eksklusif.

Ibu yang mendapatkan konseling menyusui atau konseling susu dapat mempengaruhi sikapnya jika ibu harus menyusui bayinya sendiri. Oleh karena itu, ibu yang mendapatkan dukungan informasi berupa informasi ASI eksklusif termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu yang tidak pernah mendapatkan informasi.

Tidak hanya faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi dari suami, keluarga, lingkungan kerja dan tenaga kesehatan dapat memotivasi ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa mendukung ibu bekerja menjadi salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif.

PENUTUP

Simpulan

Faktor keberhasilan ASI eksklusif bagi ibu pekerja antara lain: 1) Pengetahuan dan pemahaman pentingnya ASI eksklusif, 2) Adanya intensi untuk menyusui, 3) Kemampuan dalam manajemen laktasi, 4) Dukungan selama memberikan ASI Eksklusif. Ibu pekerja yang berhasil dalam pemberian ASI eksklusif memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif. Cara pemberian ASI

Eksklusif bagi ibu bekerja adalah menyusui langsung sesuai permintaan bayi (*on demand*) saat ibu bekerja dirumah atau *work from home* (WFH) dan memberikan ASI perah saat ibu bekerja di kantor atau *work from office* (WFO). Keberhasilan ibu pekerja dalam memberikan hasil eksklusif tidak luput dari berbagai upaya yang sudah dilakukan oleh ibu pekerja sendiri yaitu dengan cara mempersiapkan proses menyusui, upaya untuk mengatur waktu antara bekerja dan menyusui, upaya untuk mengatasi masalah menyusui, dan upaya untuk mempertahankan produksi ASI. Adanya dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasional dari pihak-pihak tertentu seperti suami, keluarga, lingkungan kerja dan tenaga kesehatan dapat mendorong ibu bekerja untuk memberikan ASI secara eksklusif.

Saran

Diperlukan penelitian selanjutnya dengan meningkatkan penggunaan metode Focus Group Discussion (FGD) dalam pengumpulan data serta memperluas pengumpulan data dari informan yang mendukung pengumpulan data seperti lingkungan kerja untuk meningkatkan triangulasi data.

DAFTAR PUSTAKA

- Avery, A., Zimmermann, K., Underwood, P. W., & Magnus, J. H. (2009). Confident commitment is a key factor for sustained breastfeeding.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Jombang. (2020). Jumlah Kunjungan Ibu Menyusui di Puskesmas Tahun 2020. Jombang: Badan Pusat Statistik.
- Ballard, O. & A. L. Morrow. (2013). *Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors*. *Pediatr Clin North Am*, 60(1): 49-74.
- Cardenas, R. A ; Major, D. A. ; Bernas, K. H. (2018). Exploring work and family distractions: Antecedents and outcomes. *International Journal of Stress Management*, 11(4), 346–365.
- Depkes RI. (2017). Modul Pelatihan Konseling Menyusui. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2019. Jombang: Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang.
- Eugenie, T., J. Batlejeri, dan M. Napitupulu. 2015. Pengetahuan Ibu Merupakan Faktor Dominan dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 2(2): 27-33.
- Fikawati, S, Ahmad Syaiq & Kaula Karima. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo,
- Haryono R, Setianingsih, S. (2014). Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Hilal, Alyahmady H & Saleh Said Alabri. (2013). Using NVIVO for Data Analysis in Qualitative Research. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(2):181—186.
- Ida. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka Kota Depok Tahun 2011. Tesis. Depok: FKMUI.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kramer, Michael S dan Kakuma, Ritsuko. (2019). *Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding*. The Cochrane Collaboration. John Willey & Sons, Ltd .Canada.
- Lawrence, Ruth A. & Robert M. Lawrence. (2012). *Breastfeeding A Guide for The Medical Profession*. Missouri: Elsevier Mosby.
- Lestari , Raka. (2021). Studi: Angka Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Selama Pandemi di Indonesia Meningkat Tajam. <https://m.medcom.id/gaya/family/VNxvA6lk-studi-angka-keberhasilan-pemberian-asi-eksklusif-selama-pandemi-di-indonesia-meningkat-tajam>. Diakses 5 November 2021.
- Liben et al. (2016). *Factors Associated with Exclusive Breastfeeding Practices among mothers in Dubti town, afar regional state, northeast Ethiopia: a Community based cross sectional study*. *International Breastfeeding Journal*, 11(4).
- Mungkasa, Oswar. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2): 127.
- Mustajab et al. (2020). Fenomena Bekerja dari Rumah sebagai Upaya Mencegah Serangan COVID-19 dan Dampaknya terhadap Produktifitas Kerja. *The International Journal Of Applied Business Tijab*, 4(1):13-21.
- Mustika, I. (2017). Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 1-9.
- Nassaji, Hossein. (2015). Qualitative and Descriptive Research: Data Type Versus Data Analysis. *Editorial Language Teaching Research*, 19(2):129—132.
- Srigati, dkk. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Motivasi Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Jono'Oge. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 2(1): 1-75.
- Sudiharto. (2012). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural.

Jakarta : EGC[Sukmadinata, Nana Syaodih.
(2017). *Metode Penelitian Pendidikan*, Cet.12 .
Bandung: Remaja Rosdakarya

Susanti, Nurlaili. (2012). *Peran Ibu Menyusui yang Bekerja dalam Pemberian ASI Eksklusif bagi Bayinya*. Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender, 6(2):165-176.

Suwanti E, Kuswati. 2016. Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 5(2):132-5.

