

MANAJEMEN ASI PERAH PADA IBU YANG BEKERJA DI DESA PASIRANGIN TAHUN 2020

Nurhidayah¹, Halimah²

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Ria Husada

Email: nurhidayah.kila@gmail.com

ABSTRAK

Keberhasilan ASI eksklusif bisa menyelamatkan hidup seorang anak, dan praktek menyusui eksklusif merupakan upaya menyelamatkan hidup yang tergolong sangat mudah dan tidak membutuhkan dana yang besar. Namun banyak ibu yang bekerja gagal memberikan ASI eksklusif disebabkan berkurangnya waktu ibu bersama bayinya, waktu kerja yang padat dengan waktu istirahat sangat sedikit sehingga ibu yang bekerja tidak sempat memerah ASI maupun menyusui bayinya. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui gambaran manajemen ASI Perah pada ibu yang bekerja. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dekripsi dengan sampel ibu yang bekerja di desa pasir angin sebanyak 30 orang. Hasil penelitian didapatkan gambaran manajemen ASIP pada ibu yang bekerja di desa pasir angin untuk cara memerah ASI yang tepat 43% dan tidak tepat 57%, cara menyimpan ASI yang benar 40%, tidak benar 60%, dan cara membrika ASI yang tepat 37% tidak tepat 63%. kesimpulan dari 30 orang ibu yang bekerja di desa pasirangin didapatkan untuk manajemen ASI perah, ibu yang memerah ASI terbanyak tidak tepat dalam memerah ASI, dan tidak benar dalam menyimpan ASI Perah dan tidak tepat dalam pemberian ASI Perah pada bayinya sehingga disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu yang bekerja tentang manajemen ASI Perah dengan cara promosi

.Kata Kunci : Manajemen ASIP dan ibu bekerja

ABSTRACT

The success of exclusive breastfeeding can save a child's life, and the practice of exclusive breastfeeding is a life-saving effort that is classified as very easy and does not require large funds. However, many working mothers fail to provide exclusive breastfeeding due to reduced time between mothers and their babies, busy working hours with very little rest time so that working mothers do not have time to express breast milk or breastfeed their babies. The purpose of this study was to find out the description of the management of expressed breast milk in working mothers. The research method uses quantitative decryption with a sample of 30 women who work in Pasar Angin village. The results showed an overview of ASIP management for mothers who work in the village of Pasir Angin for the right way to express breast milk 43% and 57% not right, 40% correct way to store breast milk, 60% incorrect way, and 37% wrong way to give breast milk. exactly 63%. the conclusion of 30 mothers who work in the village of Pasirangin obtained for the management of expressed breast milk, mothers who express the most breast milk are not appropriate in expressing breast milk, and are not correct in storing expressed breast milk and inappropriate in giving expressed breast milk to their babies so it is recommended to increase knowledge and skills working mothers about the management of Dairy milk by means of promotion

.Keywords: ASIP management and working working mothers

PENDAHULUAN

Target pencapaian ASI eksklusif yang disampaikan World Health Organization (WHO) adalah sebesar 80% namun demikian di beberapa negara belum mencapai target yang ditetapkan bahkan mengalami penurunan. Hanya setengah anak di dunia yang bisa menikmati keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan setengahnya lagi belum bisa merasakan manfaat dari ASI eksklusif ini. WHO sendiri sudah menekankan dan mengkampanyekan bahwa keberhasilan ASI eksklusif bisa menyelamatkan hidup seorang anak, dan praktek menyusui eksklusif merupakan upaya menyelamatkan hidup yang tergolong sangat mudah dan tidak membutuhkan dana yang besar.

Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan secara umum angka ASI eksklusif untuk bayi berusia kurang dari enam bulan mencapai 52%. Selain meningkat sekitar 11% dibandingkan riset serupa pada 2012, capaian ini memenuhi target minimal 50% yang ditetapkan dalam rencana pembangunan nasional lima tahun terakhir. Namun, sumber data yang sama juga memperlihatkan bahwa persentase ASI eksklusif ini menurun seiring dengan penambahan usia anak. Untuk anak usia di bawah satu bulan persentasenya lumayan tinggi, 67%. Angka ini berkurang menjadi 55% pada anak usia 2-3 bulan, dan anjlok lagi hanya 38% pada anak usia 4-5 bulan. Salah satu yang menyebabkan berkurangnya persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi yang diatas 3 bulan adalah karena para ibu pekerja sudah mulai bekerja.

Banyaknya perempuan yang bekerja berdasarkan hasil Survey Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada tahun 2016 tercatat 2,1 juta jiwa dan 57-67% nya adalah perempuan yang bekerja dengan status ibu menyusui. Hasil survey ini menunjukkan bahwa ibu menyusui yang bekerja merupakan jumlah yang cukup besar. Kegagalan ASI eksklusif ditengarai lebih banyak ditemukan pada ibu yang bekerja, hal ini disebabkan berkurangnya waktu ibu bersama bayinya, waktu kerja yang padat dengan waktu istirahat sangat sedikit menyebabkan banyak pekerja perempuan tidak sempat memerah ASI maupun menyusui bayinya. Masa cuti bersalin yang hanya berlangsung 3 bulan dirasa sangat menyulitkan para ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif. Ketersediaan sarana dan prasarana di tempat kerja juga mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, karena beberapa tempat bekerja tidak memiliki ruangan khusus untuk laktasi dan termasuk tidak adanya kulkas untuk menyimpan ASI.

Hal-hal diatas sering menyebabkan ibu bekerja menyiapkan dan mulai memberikan bayinya susu formula yang ikut memicu kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif. Sebenarnya selain memberi susu formula, ibu pekerja dapat memilih memberikan Air Susu Ibu (ASI) dengan cara pemerah dan menyimpannya di botol untuk diberikan kemudian pada bayinya. Cara ini adalah solusi bagi ibu yang kesulitan menyusui secara langsung karena tak punya kesempatan bersama anak setiap waktu. Setiap ibu yang memberikan ASI perah kepada bayinya sebaiknya mengetahui manajemen ASI Perah yang tepat, seperti jadwal memompa ASI, cara memompa ASI, tehnik penyimpanan dan kapan ASI tersebut harus diberikan. Selain mengetahui jadwal memompa ASI, yang termasuk dalam manajemen ASI Perah adalah berapa banyak stok ASI Perah yang dibutuhkan bayi setiap harinya, peralatan apa saja yang perlu disiapkan ibu bekerja untuk pemerah ASI. Berbagai faktor manajemen ASI Perah tersebut, merupakan faktor penentu yang penting bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif terutama pada ibu-ibu pekerja.

Dari studi pendahuluan dengan melakukan observasi di Desa Pasirangin Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor, berdasarkan data puskesmas setempat terdapat 30 ibu bekerja yang memiliki anak usia 0 – 6 bulan. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Manajemen ASI Perah Pada Ibu Yang Bekerja di Desa Pasirangin Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2020”

METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif yaitu penelitian yang mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat, sampel penelitian ibu menyusui yang bekerja sebanyak 30 orang, Pengumpulan data dilakukan dengan survei tentang manajemen ASIP yang terdiri dari cara pemerah , menyimpan, menyajikan dan memberi ASI

HASIL

Distribusi Frekuensi Manajemen ASI Perah Pada Ibu bekerja
di Desa Pasirangin Cilengsi Tahun 2020
(n=30).

Manajemen ASI Perah	Jumlah	Presentase
Cara pemerah ASI		
Tepat	13	43%
Tidak tepat	17	57%
Cara menyimpan ASI		
Benar	12	40 %
tidak benar	18	60 %
Cara membeikan ASI		
Tepat	11	37%
Tidak tepat	19	63 %

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil distribusi manajemen ASI Perah pada ibu bekerja pada cara pemerah ASI , ibu pemerah ASI dengan tepat 43% tidak tepat , menyimpaa ASI yang benar 40% dan cara memeberikan ASI yang tepat 43%

PEMBAHASAN

Manajemen ASI perah merupakan tata cara pengaturan ASI yang didapat dengan cara dipompa baik dengan tangan, pompa manual, maupun pompa elektrik. Hal ini dilakukan sebagai salah satu strategi untuk mendukung keberlangsungan program ASI eksklusif. Ibu yang mengetahui tentang manajemen ASI perah yang baik tidak akan bingung saat dihadapkan pada situasi dimana dia tidak bisa menyusui atau bayi tidak bisa menyusui, sedangkan produksi ASI masih baik. Manajemen ASI perah memungkinkan ibu untuk dapat menyimpan ASI-nya sebagai cadangan menyusui untuk bayinya meski dihadapkan pada kondisi-kondisi yang tidak memungkinkan ¹

Gambaran Cara pemerah ASI Perah

Setelah cuti hamil memberikan ASI kepada si kecil perlu dilanjutkan. ASI perah (ASIP) dapat diberikan secara bertahap. Air susu ibu perah atau ASIP diperoleh dengan cara memerah / memeras ASI dari payudara kemudian ditempatkan dalam botol kaca atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. ASI perah umumnya diberikan ketika berada berjauhan dalam waktu lama dari bayi, misalnya saat pergi bekerja. ASI dapat diperah saat payudara terasa penuh. Dalam menyukseskan program ASI eksklusif pada ibu bekerja, diperlukan kondisi yang memadai di tempat kerja agar ibu dapat memompa ASI untuk persediaan bagi bayi saat ditinggal bekerja esok hari. Walaupun tidak diperlukan tempat yang besar, tetapi diperlukan ruangan yang tertutup dengan pintu yang dapat dikunci untuk memerah ASI

Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bekerja yang sedang menyusui di desa Pasir angia didapatkan 57% ibu tidak tepat dalam memerah ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Luluk pada tahun 2020 yang membahas tentang Gambaran Manajemen ASI Perah yang mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif (Studi Kuantitatif Pada Ibu Yang Bekerja Di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta)“ menunjukkan bahwa 58,3 % dari ibu bekerja menerapkan manajemen ASIP yang tidak tepat. pada saat memerah ASI

Prosedur memerah ASI secara tidak tepat akan menimbulkan akibat terhadap ibu serta bayi diantaranya adalah ASI yang tidak dapat keluar secara maksimal, produksi ASI yang dapat menurun, dan payudara bengkak. Banyak nya ibu yang tidak melakukan pemerahan yang tidak tepat dikarenakan jam istirahat yang terbatas dan ruang khusus memerah ASI banyak yang tidak disediakan oleh perusahaan. Karena hampir semua ibu yang bekerja di desa Pasirangin adalah pekerja pabrik konveksi yang jam istirahatnya sangat terbatas.

Gambaran cara meyimpan ASI Perah

Menyimpan ASI Perah yang baik, ASI perah sebaiknya di tempatkan di dalam botol kaca atau plastik yang bebas Bisphenol-A (BPA) yang berisiko bagi bayi. Botol tersebut dikenal dengan BPA free. Botol yang dipergunakan untuk menyimpan ASI perah harus sudah disterilkan atau minimal dicuci dengan air hangat bersih.. Botol yang sudah terisi ASI Perah diberi label pada botol yang bertuliskan jam dan tanggal ASI diperah. Apabila ASI Perah ditempatkan bersamaan dengan botol ASI Perah balita lain, misalnya di tempat penitipan bayi atau bersama teman sekantor, sebaiknya diberikan nama pada labelnya . Untuk membawa ASI Perah ke tempat

tujuan, botol yang berisi ASIP dapat ditempatkan di dalam tas isolasi khusus atau cooler bag. Ibu-ibu pekerja dapat memeras ASI di tempat kerja dan membawa botol-botol ASI perah pulang ke rumah dalam tas cooler. Apabila ditempatkan dalam lemari pendingin, botol-botol ASI Perah sebaiknya diletakkan pada bagian paling dingin, yaitu di bagian paling belakang freezer. Persediaan ASI Perah yang paling dulu diperas sebaiknya diberikan terlebih dahulu.

Hasil penelitian gambaran cara menyimpan ASI perah pada ibu yang bekerja, di desa Pasirangin menunjukkan bahwa 60 % responden tidak menyimpan ASI perah dengan benar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwidi Asri, dkk (2018) mengenai “Manajemen ASI Perah Untuk Kesehatan Balita”, didapati bahwa banyak ibu-ibu yang bekerja melakukan banyak kesalahan pada saat menyimpan ASI Perah terutama saat membawa ASI perah dari tempat bekerja ke rumah.

Dalam proses penyimpanan hasil pemerahan ASI Perah dibutuhkan tempat penyimpanan yang steril, dikarenakan jika seorang ibu tidak melakukan prosedur penyimpanan ASI perah secara benar, dapat mengakibatkan ASI yang seharusnya memiliki kandungan yang baik untuk bayi malah dapat menyebabkan kandungan menjadi tidak baik, yang diakibatkan oleh terkontaminasinya ASI, sehingga bayi dapat terkena infeksi.

Gambaran Cara memberikan ASI Perah

Persiapan pemberian ASI Perah dilakukan dengan mengeluarkan botol yang berisi ASI Perah dari freezer ke lemari es yang bersuhu lebih besar. Selanjutnya botol ASI Perah yang disimpan dalam lemari pendingin dapat ditempatkan dalam mangkok bersih berisi air hangat sebelum diberikan pada bayi. Perlu dihindari memasukkannya kembali ke dalam lemari es setelah dihangatkan. Selain itu pemanasan ASI Perah dengan *microwave* atau merebus ASI Perah juga perlu dihindari karena dapat merusak vitamin dalam ASI Perah dan akan terasa terlalu panas untuk mulut bayi. Memberikan ASI perah pada bayi dapat dilakukan baik dengan botol maupun cangkir khusus bayi (*cup feeder*). Namun jika sang ibu sudah berada bersama bayi, sebaiknya tetap kondisikan bayi untuk langsung menyusu untuk merangsang kelancaran produksi ASI

Hasil penelitian cara memberikan ASI perah pada ibu yang bekerja, menunjukkan 63% ibu tidak tepat dalam memberikan ASI Perah pada bayinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Winda H C Siahaan (2015) mengenai “Gambaran Pemberian ASI oleh Ibu dan Manajemen laktasi di PTPN IV Kebun Bah Butong Kabupaten Simalungun” hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% ibu menghangatkan ASI dengan rendaman air hangat dan 62,9% memberikan ASI perah dengan menggunakan dot.

Hal ini dimungkinkan kurangnya informasi pada ibu yang bekerja dalam memberikan ASI perah pada bayinya, selama ini yang dilakukan responden pada saat mencairkan ASI Perah yaitu ASI Perah yang diambil dari freezer dimasukan langsung ditempat air panas sampai dengan mencair sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menunggu ASI Perah mencair dan harus berkali - kali mengganti air panas nya. Ada juga yang mencairkan ASI perah dengan memanaskannya. Sedang pemberian ASI Perah yang paling banyak diberikan menggunakan dot karena praktis dan cepat

KESIMPULAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa gambaran ibu yang bekerja di desa Pasirangin Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2020 dalam melakukan manajemen ASI perah (ASIP) didapatkan Masih banyak ibu yang tidak tepat dalam memerah ASI Perah baik dalam waktu dan cara memerah ASI , banyak yang belum benar dalam menyimpan ASI perah terutama paada saat menyusun ASI di dalam lemrai es berdasarkan waktu memerah, dan masih banya ibu yang tidak tepat caar memberikan ASI perah,pada bayinya baik dalam menyiapkan maupun alat yang digunakan dalam memberikan ASI Perah.

SARAN

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian adalah peningkatan Pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas tentang manajemen ASI Perah, untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di desa Pasir angina. Selain itu juga perlu meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk mendukung program pemerintah dalam promosi kesehatan khususnya mengenai manajemen ASI Perah ,

DAFTAR PUSTAKA

1. Sherwood L (2012). Oleh :Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Edisi 6. Jakarta:EGC; 2012. 565 p.
2. Sjarif DR. Obesitas Anak dan Remaja. Dalam Buku Ajar Nutrisi PediatrikdanPenyakitMetabolik. Cetakan Pe. Sjarif, D.R., Lestari, E.D.,
3. Mexitalia, M., Nasar SS (Eds)., editor. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter AnakIndonesia.; 2014.
4. Depkes RI. Pedoman Pekan ASI Sedunia. Jakarta: Departement kesehatan; 2012.
5. Roesli. U. (2013). Inisiasi Menyusui dan ASI Eksklusif. In Jakarta: Pustaka Cipta: Pustaka Cipta; 2013.
6. Depkes.(2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. 2014. Pusdatin, Kemenkes R 2013. Ringkasan Eksekutif Data dan Informasi Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Jakarta: Pusdatin kemenkes RI; 2013.
7. Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta. Bedah ASI. 2010.
8. Sohima, Lestari Y. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Vol. 8. 2017.
9. F.B Monika. (2014). Buku Pintar ASI dan Menyusui. PT.Mizan Publika; 2014.
10. goestingoe E. Tingkat Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang Manajemen Laktasi Ibu Bekerja. 2011.
11. Kemenkes RI 2013. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.; 2013.
12. Indiarti M. Buku Pintar Ibu Kreatif ASI, Susu Formula dan Makanan Bayi: Elmatera Publishin. 2012.
13. Cai X., Wardlaw T., & Brown W. D. 2012. Global trends in exclusive breastfeeding. Cai et al.; licensee BioMed Central Ltd. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License. 2012.
14. Rahmawati J. Melindungi, meningkatkan dan mendukung menyusui. In 2012.
15. Pollard M. ASI Asuhan Berbasis Bukti. In 2015.
16. IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). Jakarta; 2013.
17. Megasari, Miratu dkk. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Yogyakarta; 2014.
18. Prasetyono DS. Buku Pintar ASI eksklusif. Yogyakarta; 2012.
19. Widayanto, Subur D. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dengan Sikap terhadap Pemberian ASI Eksklusif. J Kedokt Muhammadiyah. 2012;Volume 1(1):25–9.
20. Haryani. Alasan Tidak Diberikan ASI Eksklusif Oleh Ibu Bekerja di Kota. Jakarta; 2014.
21. Notoadmodjo S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
22. Putri A. Hubungan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang Manajemen Laktasi Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI. 2013.
23. Luluk Hidayat dan Utari S (2018). Mengenai “Hubungan Pengetahuan ibu Bekerja Tentang Asi Perah Dengan Sikap Terhadap Asi Perah. 2018.
24. Fitri, D.I. dkk. 2014. Hubungan Pemberian ASI dengan Tumbuh Kembang Bayi Umur 6 Bulan di Puskesmas Nanggalo. Jurnal Kesehatan Andalas 2014; 3(2). 2014; Available from: url: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/51/46>

25. Nursalam. (2013). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.; 2013.
26. Dr. Sandra Fikawati dkk 2015). asuhan kebidanan kehamilan. Jakarta Pusat; 2015.
27. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta; 2010. (2016) FKD dan WEK. pengaruh Pelatihan Tentang Manajemen Asi Perah (ASIP) Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas”. 2016.
28. Pernatun C., Retna E., Retno E. 2014. Dukungan Tempat Kerja terhadap Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. 10 (1): 2736