

MENINGKATKAN KESUKSESAN PROGRAM ASI EKSKLUSIF PADA IBU BEKERJA SEBAGAI UPAYA PENCAPAIAN MDGs

Diterima 28 Januari 2015
Disetujui 12 Februari 2015
Dipublikasikan 1 April 2015

Putri Nilam Sari¹ ✉

¹Bagian Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Sumatra Barat, 25148

JKMA

Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas
diterbitkan oleh:
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
p-ISSN 1978-3833
e-ISSN 2442-6725
9(2)93-97
@2015 JKMA
<http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/>

Abstrak

ASI eksklusif merupakan salah satu cara untuk mensukseskan tujuan Millenium Development Goals (MDGs). Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah kelaparan dan malnutrisi, meningkatkan perkembangan mental dan kognitif bayi, merupakan hak unik yang hanya dimiliki perempuan sebagai upaya penyetaraan gender, mengurangi angka kematian anak, mengurangi angka morbiditas setelah melahirkan dan memperpanjang jarak kelahiran, menurunkan angka kematian pada bayi positif HIV dan meningkatkan HIV-free survival rate, ramah lingkungan, serta menciptakan kerjasama multisektoral dan kolaborasi beberapa departemen dan kementerian untuk mensukseskan program menyusui. Ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga serta lingkungan kerja ibu untuk membantu ibu memprioritaskan kesehatan bayi dengan memberikan ASI eksklusif. Ibu dapat mempersiapkan 'tabungan ASI perah' sebagai persediaan saat bekerja. Diperlukan niat, kesungguhan, komitmen dan tekad ibu dalam kesuksesan program ASI eksklusif dengan selalu mempertimbangkan tata cara pemerahan, menyimpan dan pemberian ASI perah.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Ibu Bekerja

IMPROVE EXCLUSIVE BREASTFEEDING SUCCESS AMONG WORKING MOTHER FOR ACHIEVING MDGS

Abstract

Exclusive breastfeeding is one way to succeed the Millennium Development Goals (MDGs). Exclusive breastfeeding can prevent hunger and malnutrition, improve mental and cognitive development of infants, is a unique right that belongs only to women as a gender equality, reducing child mortality, reduce morbidity after childbirth and birth spacing extend, reduce mortality in HIV positive infants and increases HIV-free survival rate, environmentally friendly, and create multisectoral cooperation and collaboration of several departments and ministries to succeed breastfeeding program. Mother need support from husband, family and mother's work environment to help mother to prepare in prioritizing the health of babies by giving exclusive breastfeeding. Mother can prepare 'savings breastmilk' as milk supply while working.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Working Mother

✉ Korespondensi Penulis:

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas Jl. Perintis Kemerdekaan, Padang, Sumatra Barat, 25148
Telepon/HP: 0751- 38613 Email : nilam.nofri@gmail.com

Pendahuluan

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan merupakan hak setiap bayi karena dapat menyelamatkan kehidupan bayi dan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan ibu. Menyusui dapat menurunkan resiko infeksi seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, *Haemophilus influenza*, meningitis, infeksi saluran kemih serta melindungi bayi terhadap penyakit kronis seperti diabetes tipe 1, ulseratif kolitis dan penyakit Crohn. Pemberian ASI juga berhubungan dengan penurunan tekanan darah, kolesterol serum total, prevalensi diabetes tipe 2, serta menurunkan resiko obesitas dan kelebihan berat badan pada bayi di usia dewasa nantinya^(1,2). Menyusui juga mengurangi kejadian sindrom kematian bayi mendadak (*Sudden Infant Death Syndrome*) dan meningkatkan perkembangan kognitif bayi⁽³⁾.

Menteri Kesehatan telah menetapkan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih dengan pemberian makanan tambahan yang sesuai⁽⁴⁾. Menurut Peraturan Bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi dan Menteri Kesehatan tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu selama Waktu Kerja di Tempat Kerja, pada pasal 2 disebutkan bahwa pekerja perempuan setelah melahirkan diberi kesempatan untuk memberikan atau memerah ASI selama waktu kerja dan menyimpan ASI perah untuk diberikan kepada anaknya⁽⁵⁾.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai berusia 6 bulan hanya 38%⁽⁶⁾. Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan ASI eksklusif adalah status pekerjaan ibu. Penelitian membuktikan bahwa ibu yang tidak bekerja 3,5 kali lebih banyak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dibandingkan ibu bekerja⁽⁷⁾.

Menyusui merupakan salah satu cara untuk mensukseskan program *Millenium Development Goals (MDGs)* yang dicanangkan oleh WHO. Kaitan menyusui dengan tujuan MDGs yaitu sebagai berikut⁽⁸⁾.

Tujuan pertama, menghapus kemiskinan dan kelaparan. Memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun merupakan kontribusi dalam memberikan asupan yang sehat, dan menyediakan gizi dan energi yang cukup bagi bayi, sehingga dapat mencegah kelaparan dan malnutrisi. Menyusui tidak memerlukan biaya dibandingkan dengan makanan tambahan lain sehingga tidak menambah pengeluaran keluarga.

Tujuan kedua, pencapaian tujuan pendidikan dasar. Menyusui dapat mencegah kekerdilan, meningkatkan perkembangan mental dan kognitif sehingga membantu anak dalam proses belajar.

Tujuan ketiga: Meningkatkan kesetaraan gender dan emansipasi perempuan. Menyusui memberikan kesempatan yang sama pada anak untuk mendapatkan nutrisi yang baik tanpa memandang jenis kelamin. Menyusui merupakan hak unik yang hanya dimiliki perempuan dan dilindungi oleh undang-undang.

Tujuan keempat: Mengurangi angka kematian anak. Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi 13% angka kematian anak. Sekitar 50-60% kematian anak dibawah 5 tahun disebabkan oleh malnutrisi dan menyusui yang kurang optimal.

Tujuan kelima: Meningkatkan kesehatan ibu. Menyusui dapat mengurangi angka pendarahan setelah melahirkan, kanker payudara, kanker ovarium, kanker rahim, dan osteoporosis. Menyusui dapat memperpanjang jarak kehamilan sehingga mengurangi resiko akibat jarak kehamilan yang terlalu dekat.

Tujuan keenam: Memerangi HIV/AIDS, malaria dan penyakit lainnya. Pemberian ASI eksklusif disertai pengobatan antiretrovirus pada ibu dan bayi terbukti menurunkan transmisi HIV dari ibu ke bayi sampai level yang sangat rendah. Sehingga menurunkan angka kematian pada bayi positif HIV dan meningkatkan *HIV-free survival rate*.

Tujuan ketujuh: Memastikan terciptanya lingkungan yang berkelanjutan. Menyusui sangat ramah lingkungan, tidak berkontribusi dalam menghasilkan limbah dan mengurangi pemakaian bahan bakar fosil dan kayu bakar

sehingga tidak mengakibatkan polusi udara.

Tujuan kedelapan: Membangun kerjasama global untuk pembangunan. *The Global Strategy for Infant and Young Child Feeding* menciptakan kerjasama multisektoral dan kolaborasi beberapa departemen dan kementerian untuk mensukseskan program menyusui.

Pemahaman pentingnya pemberian ASI eksklusif dan dukungan dari lingkungan sekitar harus dimiliki sebelum kelahiran, karena ibu dapat mempersiapkan diri dalam memprioritaskan kesehatan bayi dengan memberikan ASI eksklusif. Keterlibatan dan dukungan dari suami, keluarga dan lingkungan kerja mempengaruhi rasa percaya diri ibu agar terhindar dari rasa kuatir dan gelisah yang dapat mempengaruhi hormon oksitosin sebagai hormon yang membantu pengeluaran ASI. Ibu yang percaya diri dapat memberikan ASI sebanyak yang dibutuhkan oleh bayi tanpa harus ditambah dengan makanan lain seperti susu formula⁽⁹⁾.

Saat cuti melahirkan, ibu dapat mempersiapkan 'tabungan ASI perah' yaitu dengan pemerah ASI disela-sela waktu menyusui. Selain itu, ibu dapat melatih pengasuh bayi untuk memberikan ASI perah pada bayi dengan metode selain dot, seperti sendok, cangkir atau *cup feeder*.

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 pemerah ASI. Kamar mandi tidak dapat digunakan untuk pemerah ASI karena ASI berpotensi terkontaminasi oleh bakteri. Ruang menyusui atau dikenal dengan ruang laktasi mempunyai arti penting bagi ibu pekerja karena fungsinya adalah memberikan kenyamanan bagi ibu, supaya dapat tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Ketika menyusui bayi atau ketika pemerah ASI, ibu memerlukan ruangan yang bersih, nyaman dan tenang sehingga ibu tidak was-was dan malu ketika harus mengeluarkan ASI saat berada di kantor. Idealnya, ruangan

untuk pemerah ASI memiliki kursi yang nyaman, sambungan listrik dan stop kontak untuk pemakaian pompa ASI elektrik, dan tersedianya lemari es untuk penyimpanan ASI yang telah selesai diperah⁽¹⁰⁾.

ASI dapat diperah dengan tangan, pompa ASI manual, ataupun pompa ASI elektrik. Pemerah dengan tangan yang dikenal dengan teknik Mermet lebih dianjurkan karena lebih mudah dan tidak memerlukan banyak peralatan. Cara pemerah ASI adalah sebagai berikut^(11,12);

Pertama, tangan harus dicuci bersih dengan air mengalir sebelum pemerah ASI. Kedua, semua peralatan untuk pemerah ASI harus disterilkan dengan cara dicuci dengan sabun cuci piring khusus bayi, disterilkan dengan bottle sterilizer atau air mendidih dan dikeringkan kembali.

Ketiga, untuk mengumpulkan ASI yang diperah dengan tangan, dapat digunakan wadah bermulut lebar. Keempat, duduk di tempat yang nyaman, pijat payudara, hindari stres dan ingat bayi agar dapat memancing *let-down reflect* (pengeluaran ASI secara spontan yang didahului oleh rasa nyeri). Kelima, wadah penyimpan ASI yang dianjurkan adalah botol kaca khusus ASI, tetapi penggunaan plastik khusus ASI juga diperbolehkan. Perhatikan apakah wadah tersebut bebas bisphenol A (*BPA free*).

Enam, ASI yang diperah dalam waktu berbeda dapat digabung dalam waktu 24 jam dengan suhu yang sama. Tujuh, sisakan 1,5 cm ruangan kosong pada wadah penyimpan ASI, karena ASI mengembang saat didinginkan.

Delapan, beri tanggal dan jam pada wadah penyimpan ASI, karena ASI yang lebih dahulu diperah dianjurkan untuk lebih dahulu dikonsumsi. Sembilan, simpan ASI perah sesegera mungkin dalam lemari es atau freezer. Sepuluh, jauhkan ASI perah dari bahan makanan seperti daging, telur dan makanan mentah lainnya. Sebelas, simpan ASI pada bagian belakang lemari es, karena lebih terlindungi dari perubahan suhu saat membuka lemari es. Terakhir, untuk membawa ASI pulang dari tempat kerja, dapat digunakan tas khusus penyimpan ASI (*cooler bag*) yang dapat me-

Tabel 1. Penyimpanan ASI Perah

Tempat Penyimpanan	Waktu Penyimpanan Maksimal
ASI yang baru diperah	
Suhu Ruangan	6 jam
Cooler bag / tas khusus penyimpanan ASI	24 jam
Lemari es (50 - 100 C)	3 hari
Lemari es (00 - 40 C)	8 hari, jika suhu meningkat di atas 40C, gunakan sebelum 6 jam
Freezer (dibawah -180 C)	6 bulan
ASI beku yang telah dicairkan	
Dicairkan di dalam lemari es	12 jam
Dicairkan di luar lemari es	Digunakan segera

nyimpan asi selama 24 jam.

Jika lemari es sering dibuka, kemungkinan suhu pada lemari es akan meningkat. Pengecekan suhu lemari es dengan termometer sangat dianjurkan untuk menjaga suhu ASI agar tetap aman dikonsumsi.

Penggunaan ASI yang telah diperah pada bayi harus mempertimbangkan beberapa hal berikut⁽¹⁾; idealnya mencairkan ASI perah yang telah dibekukan di *freezer* adalah dengan meletakkan ASI pada lemari es sampai mencair. Jika ASI beku akan digunakan segera, ASI dapat dicairkan dengan cara disiram dengan air dingin, diikuti dengan air panas yang mengalir. ASI tidak boleh dipanaskan langsung dengan *microwave* atau dimasak dengan kompor karena akan merusa kandungan gizi pada ASI. ASI dipanaskan dengan cara meletakkan wadah penyimpan ASI pada wadah yang berisi air hangat sampai suhu ASI hangat kembali. Kocok dengan pelan wadah penyimpan ASI sebelum diberikan pada bayi, karena saat disimpan bagian lemak terpisah dan berada di bagian atas wadah ASI. Gunakan segera ASI perah yang telah cair, jika tidak habis ASI langsung dibuang. Jangan gunakan ASI yang berbau asam. Sebaiknya berikan ASI dengan sendok, cangkir atau *cup feeder* karena pemberian dengan dot meningkatkan resiko bayi menjadi bingung puting.

Gambar 1. Penyimpanan ASI perah di Lemari Es



Kesimpulan

Ibu yang bekerja dapat sukses memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dengan dukungan lingkungan. Ibu dapat memerah ASI untuk diberikan kepada bayi saat ditinggal bekerja sehingga hak bayi untuk mendapatkan ASI sebagai makanan terbaik tetap terjamin. Diperlukan niat, kesungguhan, komitmen dan tekad ibu dalam kesuksesan program ASI eksklusif dengan selalu mempertimbangkan tata cara pemerah, menyimpan dan pemberian ASI perah pada bayi agar nutrisi pada ASI tetap terjaga.

Daftar Pustaka

1. Technical updates of the guidelines on Integrated Management of Childhood Illness (IMCI). Evidence and recommendations for further adaptations. Jenewa: World Health Organization. 2005.
2. Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic reviews and meta-analyses. Jenewa: World Health Organization. 2007.
3. American Academy of Pediatrics. Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 15(2), 496-506.
4. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI Secara eksklusif Di Indonesia.
5. Peraturan Bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi, dan Menteri Kesehatan Nomor 48/MEN.PP/XII/2008, PER.27/MEN/XII/2008, dan 1177/MEN-

- KES/PB/XII/2008 tahun 2008 tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu Selama Waktu Kerja di Tempat Kerja.
6. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
 7. Tan, KL. Factors associated with exclusive breastfeeding among infants under six months of age in Peninsular Malaysia. *International Breastfeeding Journal* 2011, 6:2.
 8. Breastfeeding: A Winning Goal for Life! [Cited 2015, April 14]. Available from: www.worldbreastfeedingweek.org.
 9. O'Brien, ML. 2007. "I think I can"; Exploring The Influence of Psychological Factors on Breastfeeding Duration. Dissertation. University of Southern Queensland.
 10. Mills, SP. Workplace Lactation Programs, A Critical Element for Breastfeeding Mothers' Success. *AAOHN Journal*. 2009: 57(6).
 11. Expressing and Storing breastmilk [Cited 2015, April 14]. Available from: www.breastfeedingnetwork.org.uk.
 12. Expressing and Storing Breastmilk. [Cited 2015, April 14]. Available from: www.best-start.org.