

JURNAL **Journal of Health Technology** TEKNOLOGI KESEHATAN

Volume 11 Nomor 1, Maret 2015

Optimisme Berkorelasi Negatif terhadap Depresi pada Individu dengan Diabetes Mellitus Tipe-2 (DM-2)

Jenita DT Donsu, Ahmad H Asdie, Noor R Hanjam, Rahmat Hidayat

Red Tray Strategi Meningkatkan Status Gizi Pasien Malnutrisi di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Ida Mardalena, Umi Istianah, Maria H Bakri

Pengaruh Penambahan Tepung Kacang Merah (*Vigna angularis*) terhadap Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Roti Tawar

Waluyo, Supartuti

Pengaruh Pemberian Modul terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pernikahan Dini dan Rencana Umur Menikah Pertama pada Siswi SMPN 1 Wonosari Gunung Kidul Tahun 2014

Heni Puji Wahyuningsih, Siti Tyastuti

Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Balita Gizi Buruk di Kabupaten Bantul

Abdillah Mursyid, Agus Wijanarka, Tri Siswati, Waryana

Hubungan Status Gizi Berdasarkan *Mini Nutrition Assessment* dan *Geriatric Nutritional Risk Index* terhadap Lama Rawat Inap Pasien Usia Lanjut di Bangsal Bedah RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Susetyowati, Yosephin Anandati Pranoto

Daya Antibakteri Ekstrak Garlic terhadap Kadar Hambat Minimum (KHM) dan Kadar Bunuh Minimum (KBM) *Streptococcus mutans* pada Media Agar

Wiworo Haryani, Susilarti, Siti Hidayati

Perilaku Yang Mendorong Keberhasilan ASI Eksklusif pada Wanita Bekerja di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada: Studi *Positive Deviance*

Wuri Kathleen Herningsih, Tri Siswati, Mutiara Tirta P L K

Jus Seledri (*Apium graveolens*) Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi Essensial

Harmilah, Rosa Delima Ekwantini, Abdul Majid

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stigma Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta terhadap Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)

Hesty Widyasih, Suhermi

Pola Hubungan Hukum dalam Pelayanan Kesehatan Tradisional

Agus Sarwo Prayogi, Tata Wijayanta

Jurnal
Teknologi Kesehatan

Volume
11

Nomor
1

Halaman
1-71

Yogyakarta
Maret, 2015

ISSN
0216-4981

Diterbitkan oleh:

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293 Telp./Fax. (0274) 617601

Daftar Isi

JURNAL **Journal of Health Technology** TEKNOLOGI KESEHATAN

Volume 11 Nomor 1, Maret 2015

Optimisme Berkorelasi Negatif terhadap Depresi pada Individu dengan Diabetes Mellitus Tipe-2 (DM-2)	1-5
Jenita DT Donsu, Ahmad H Asdie, Noor R Hanjam, Rahmat Hidayat	
Red Tray Strategi Meningkatkan Status Gizi Pasien Malnutrisi di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta	6-11
Ida Mardalena, Umi Istianah, Maria H Bakri	
Pengaruh Penambahan Tepung Kacang Merah (<i>Vigna angularis</i>) terhadap Indek Glikemik dan Beban Glikemik Roti Tawar	12-18
Waluyo, Supartuti	
Pengaruh Pemberian Modul terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pernikahan Dini dan Rencana Umur Menikah Pertama pada Siswi SMPN 1 Wonosari Gunung Kidul Tahun 2014	19-28
Heni Puji Wahyuningsih, Siti Tyastuti	
Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Balita Gizi Buruk di Kabupaten Bantul	29-37
Abdillah Mursyid, Agus Wijanarka, Tri Siswati, Waryana	
Hubungan Status Gizi Berdasarkan <i>Mini Nutrition Assessment</i> dan <i>Geriatric Nutritional Risk Index</i> terhadap Lama Rawat Inap Pasien Usia Lanjut di Bangsal Bedah RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta	38-43
Susetyowati, Yosephin Anandati Pranoto	
Daya Antibakteri Ekstrak Garlic terhadap Kadar Hambat Minimum (KHM) dan Kadar Bunuh Minimum (KBM) <i>Streptococcus mutans</i> pada Media Agar	44-47
Wiworo Haryani, Susilarti, Siti Hidayati	
✓ Perilaku Yang Mendorong Keberhasilan ASI Eksklusif pada Wanita Bekerja di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada: Studi <i>Positive Deviance</i>	48-52
Wuri Kathleen Hemingsih, Tri Siswati, Mutiara Tirta P L K	
Jus Seledri (<i>Apium graveolens</i>) Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi Essensial	53-58
Harmilah, Rosa Delima Ekwantini, Abdul Majid	
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stigma Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta terhadap Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)	59-63
Hesty Widyasih, Suhermi	
Pola Hubungan Hukum dalam Pelayanan Kesehatan Tradisional	64-71
Agus Sarwo Prayogi, Tata Wijayanta	

Jurnal
Teknologi KesehatanVolume
11Nomor
1Halaman
1-71Yogyakarta
Maret, 2015ISSN
0216-4981

PERILAKU YANG MENDORONG KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF PADA WANITA BEKERJA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS GADJAH MADA: STUDI *POSITIVE DEVIANCE*

Wuri Kathleen Herningsih¹, Tri Siswati², Mutiara Tirta P L K¹

¹Prodi S1 Gizi FK UGM, Jl. Sekip Yogyakarta

²Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jl. Tata Bumi no3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293.

Email: trisiswati14@gmail.com

ABSTRACT

One of the factors which cause the failure of exclusive breastfeeding is the status as a working mother. Positive deviance is a method to find the solution and strategy for working mothers to overcome difficulties in giving exclusive breastfeeding during their working hours. As one of the health institutions that wish to solve the local, national, and global problem, a study on positive deviance among working mothers at Medical School UGM in giving exclusive breast feeding had never been conducted. This research is to find the solutions and strategies for working mothers at Medical School UGM in overcoming the difficulties of providing exclusive breast feeding during working hours. This research is a qualitative-based research on 11 female staff of Medical School UGM who had successfully performing exclusive breast feeding in the last two years. Data is gathered by doing in-depth interviews with the respondents. Data validation was conducted by triangulation of the method and documentations. Even though being occupied with their works, working mothers still provided exclusive breastfeeding since these mothers were well aware of the benefits of breast milk for babies. Breast milk is given by pumping/squeezing the breast milk at their workplaces or breastfeeding during the break. Medical School UGM has not provided the facility which supports the exclusive breastfeeding in order to help the working mothers to provide exclusive breastfeeding by using the existing facilities. In order to cope with work stress, stress management is needed so that breast milk production will not be inhibited. Supports from their husbands, families and co-workers also influence the success of providing exclusive breastfeeding during working hours. Establishing lactation room, daycare, and tolerance during working hours are the facilities that can be provided to enable exclusive breast feeding for working mothers.

The solutions for working mothers to be able to provide exclusive breastfeeding are by implementing stress management so that work stress will not interfere with breast milk production; and using the existing facilities. The strategies that can be implemented are pumping/squeezing the breast milk or breastfeeding during break time and eat nutritious foods. The success of this solutions and strategies is supported by the mothers' will and knowledge of the importance of breastfeeding and the support from their husbands, families and co-workers.

Keyword: *exclusive breastfeeding, working mother, qualitative research, positive deviance*

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab kegagalan ASI eksklusif adalah status bekerja ibu. Positive deviance adalah metode untuk menemukan solusi dan strategi ibu bekerja dalam mengatasi kesulitan pemberian ASI eksklusif selama masa bekerja. Sebagai salah satu institusi kesehatan yang ingin memecahkan masalah lokal, nasional, dan global, studi mengenai positive deviance ibu bekerja di FK UGM dalam memberikan ASI eksklusif belum pernah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan solusi dan strategi dari ibu bekerja di FK UGM dalam mengatasi kesulitan pelaksanaan ASI eksklusif selama bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif terhadap 11 staf wanita FK UGM yang telah berhasil menjalani ASI eksklusif dalam dua tahun terakhir. Data didapat dengan melakukan wawancara mendalam pada responden. Keabsahan data dilakukan dengan triangulasi metode dan dokumentasi. Walaupun sibuk bekerja, ASI eksklusif tetap diberikan karena para ibu mengetahui manfaat ASI bagi bayi. ASI diberikan dengan memerah ASI di tempat kerja atau menyusui bayi secara langsung saat jam istirahat. FK UGM belum menyediakan fasilitas yang mendukung ASI eksklusif sehingga para ibu tetap memberikan ASI eksklusif dengan memanfaatkan fasilitas yang ada. Untuk mengatasi stres bekerja, ibu melakukan manajemen stres agar produksi ASI tidak terhambat. Dukungan dari suami, keluarga dan rekan kerja juga memberi pengaruh pada keberhasilan ASI eksklusif selama bekerja. Penyediaan ruang laktasi, tempat penitipan anak, dan toleransi waktu bekerja merupakan hal-hal yang dapat disediakan untuk mempermudah pemberian ASI eksklusif bagi ibu yang bekerja. Solusi ibu bekerja untuk tetap memberikan ASI eksklusif adalah dengan menerapkan manajemen stres agar stres bekerja tidak mengganggu produksi ASI dan memanfaatkan fasilitas yang ada. Strategi yang dilakukan adalah dengan memerah ASI atau menyusui saat jam istirahat dan mengonsumsi makanan bergizi. Keberhasilan solusi dan strategi ini didukung dengan kemauan dan pengetahuan ibu akan pentingnya ASI serta dukungan dari suami, keluarga, dan rekan kerja.

Kata Kunci: ASI eksklusif, ibu bekerja, penelitian kualitatif, positive deviance

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif di Indonesia dapat dikatakan masih rendah, terbukti dari data Susenas dari tahun 2004-2008 yang berfluktuasi dan cenderung mengalami penurunan yaitu dari 62,2% menjadi 56,2% (1). Salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan ASI eksklusif adalah status bekerja ibu, dimana ibu bekerja akan lebih cepat menghentikan pemberian ASI karena harus kembali bekerja (2). Namun berdasarkan studi fenomenologi yang dilakukan (3), pada tahun 2003 sejumlah 65,7% ibu bekerja di daerah Kendal, Jawa Tengah, 45% diantaranya merupakan ibu dengan usia produktif. Kebanyakan ibu yang bekerja ini menemukan kesulitan untuk memberikan ASI pada bayi mereka, namun para ibu tetap berusaha mencari jalan hingga bayi mereka dapat diberikan ASI eksklusif. Hal ini membuktikan bahwa mungkin ada perilaku-perilaku atau strategi tertentu yang dilakukan para ibu hingga ditemukan solusi untuk mengatasi kesulitan pemberian ASI eksklusif selagi bekerja.

Untuk menemukan perilaku atau strategi yang dilakukan ibu bekerja dalam mengatasi kesulitan pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan dengan metode *positive deviance*. Metode *positive deviance* adalah suatu cara yang didasari dengan kekuatan atau modal yang menjadi dasar keyakinan bahwa dalam setiap komunitas terdapat individu-individu yang memiliki perilaku dan strategi yang tidak biasa yang memungkinkan individu tersebut menemukan solusi dari masalah dengan kondisi sumber daya dan risiko yang sama dengan individu-individu lainnya (4).

Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada adalah salah satu institusi kedokteran terbaik dan merupakan pelopor riset medis juga isu kesehatan. Saat ini, belum pernah dilakukan studi terkait solusi dan strategi yang dilakukan oleh para pekerja wanita di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dalam keberhasilan melaksanakan ASI eksklusif sehingga membuat peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian di komunitas ini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *positive deviance*. Pendekatan *positive deviance* adalah pendekatan yang dilakukan untuk mencari solusi juga strategi dari suatu masalah yang dihadapi dalam satu komunitas (5). Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga Mei 2014 di FK UGM.

Subyek dari penelitian ini adalah 11 responden dengan metode wawancara mendalam. Kriteria inklusi responden adalah staf wanita FK UGM yang berhasil melaksanakan ASI eksklusif dalam waktu dua tahun terakhir. Keabsahan data didapat dengan melakukan

triangulasi metode dan dokumentasi. Keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja didapat dengan memberikan pertanyaan pendahuluan terkait ASI eksklusif pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan pendahuluan mengenai keberhasilan ASI eksklusif terhadap 22 staf wanita yang mengambil cuti melahirkan dalam dua tahun terakhir. Dari pertanyaan pendahuluan, didapat 11 responden yaitu staf wanita yang berhasil melaksanakan ASI eksklusif dalam dua tahun terakhir. Terdapat 10 responden yang bekerja sebagai staf administratif dan satu responden yang bekerja sebagai staf pendidik. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 28 tahun. Rentang usia responden adalah mulai dari usia 25 tahun hingga 33 tahun. Rentang usia ini termasuk pada dewasa muda, dimana pada rentang usia ini pertumbuhan fungsi tubuh berada pada tingkat yang optimal (6). Rentang usia anak responden dalam penelitian ini saat data diambil adalah mulai dari 7 bulan hingga 23 bulan. Latar pendidikan responden beragam mulai dari sekolah menengah atas hingga sarjana.

Perilaku yang Mendorong Keberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja

Perilaku yang mendorong keberhasilan ASI eksklusif adalah hal-hal yang dilakukan atau didapat ibu selama menjalankan pemberian ASI eksklusif. Perilaku-perilaku ini menyangkut manajemen waktu dalam pemberian ASI sambil bekerja, hal apa saja yang dilakukan, apa kesulitan yang pernah dialami serta dukungan dari lingkungan baik di rumah maupun di tempat kerja.

ASI eksklusif tetap diberikan karena responden telah memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI. Responden telah mengetahui bahwa ASI adalah makanan terbaik untuk bayi dan memiliki banyak manfaat. Disamping itu, ASI juga memiliki kelebihan praktis dan baik untuk imunitas bayi.

"ASI itu praktis, efisien, efektif. Tidak perlu disterilkan. ASI juga manfaatnya banyak, imunitas buat anak, ada kolostrum nya. Udah terbukti ya, semoga anak saya tetep sehat. Gapernah hospitalisasi. Saya bawa kemana mana pun tetap sehat."

(Responden 11, Staf Pendidik)

Untuk tetap memberikan ASI eksklusif, responden memerah ASI baik di rumah maupun di tempat kerja. Kegiatan memerah ASI sudah dimulai sejak bayi masih dalam usia satu bulan. Setiap responden memiliki manajemen waktu yang berbeda terkait pemberian ASI

eksklusif sambil bekerja karena perbedaan waktu dan beban kerja. Memerah ASI di tempat kerja dilakukan pada jam istirahat atau di waktu luang saat bekerja lalu hasil perahan disimpan di kulkas atau tas pendingin yang disiapkan sendiri. Lokasi tempat tinggal juga mempengaruhi manajemen waktu yang diterapkan. Lokasi tempat tinggal yang dekat menjadi keuntungan bagi responden karena bisa pulang ke rumah untuk membawa hasil perahan ASI.

"Jadi per dua jam gitu saya selama di kantor merah. Pokonya setiap terasa penuh (payudara), itu kan setiap dua jam, itu saya perah, terus saya masukkan dalam botol, tak simpen dulu di kulkas. Nanti jam 12 siang gitu, jam istirahat, saya pulang sambil bawa perahan itu."

(Responden 04, Staf Administrasi)

Dikarenakan belum tersedianya fasilitas, responden memanfaatkan fasilitas yang ada seperti ruang kosong, kamar kecil, atau mengunci ruangan kerja saat akan memerah ASI. Responden juga turut menyediakan fasilitas sendiri seperti tas pendingin karena tidak ada kulkas untuk menyimpan ASI.

"Pumping disini (ruang rapat) kalo kosong. Kalo disini dipake rapat ya di ruangan saya. Kalo ruangan saya dipake, ya cari tempat lain. Ngumpet-ngumpet"

(Responden 06, Staf Administrasi)

"Saya bawa ice bag sendiri. Disini ga disediakan kulkas mba."

(Responden 08, Staf Administrasi)

Responden menyatakan FK UGM belum menyediakan fasilitas laktasi, padahal fasilitas berupa ruangan laktasi telah disediakan dan dilengkapi dengan lemari es dan tempat duduk. Dikarenakan akses yang kurang strategis, ruangan ini kurang dimanfaatkan. Selain itu, FK UGM juga belum melakukan sosialisasi secara formal terkait pemanfaatan fasilitas ini.

Agar ASI tetap dapat diberikan, sebanyak tiga responden merubah pola makan sehari-hari. Responden menambah asupan sayuran hijau dan kacang-kacangan. Seorang responden menyatakan menambah asupan air minum menjadi dua kali lipat dari biasanya.

Seorang responden menyatakan bahwa mind set adalah kunci dari kelancaran produksi ASI. Mind set yang positif akan membantu kelancaran produksi ASI dari tubuh.

"Sebenarnya kan kita mau makan apa aja, kalo kita mind set nya ASI bisa keluar tetep bisa keluar. Mau makan sayur, buah sebanyak apapun kalo stress ga bakal keluar ASI nya. Tergantung mindset ibunya. Kalo kita berpikiran makan sayur atau kacang-kacangan bakal memperbanyak ASI, asal kita fokus ya ASI nya bakal keluar. Tapi kalo pikiran kita ga positif bakal susah, aku udah ngerasain."

(Responden 06, Staf Administrasi)

Padatnya pekerjaan adalah salah satu kendala ibu bekerja dalam memberikan ASI karena hal ini membuat ibu harus menunda atau bahkan tidak bisa memerah ASI saat di tempat kerja. Terhambatnya proses memerah ASI ini mengganggu jumlah persediaan ASI perah. Untuk mengatasi hal ini, dapat diterapkan manajemen stres sesuai dengan pernyataan seorang responden.

"Yaah caranya bagaimana menghasilkan oksitosin. Caranya itu... ya ngapain aja yang bikin seneng. Ngapain kek, jalan-jalan. Pokonya manajemen stress itu pentinglah. Kalo ngoyo harus keluar malah ga keluar."

(Responden 06, Staf Administrasi)

"Kalo misalnya stamina ku mulai turun, aku selalu mikir duh gimana caranya. Apakah itu vitamin, atau apa. Ya pokonya aku, motivasi itu aku bangun sendiri. Apalagi kalo liat si kecil, yang lucu gitu. Haduh ga tega rasanya."

(Responden 05, Staf Administrasi)

Dukungan Lingkungan terkait Pemberian ASI Eksklusif

Dukungan dari lingkungan merupakan dukungan-dukungan yang didapat ibu dari lingkungan sekitarnya seperti suami, keluarga besar, dan rekan kerja selama menjalankan ASI. Dukungan-dukungan ini turut membantu ibu dalam memberikan ASI eksklusif selama bekerja.

Responden menyatakan, dukungan yang diberikan suami adalah dengan membantu beban pekerjaan di rumah menyangkut anak seperti membantu pekerjaan rumah, membantu menjaga anak, bahkan mempersiapkan serta membersihkan botol susu yang akan digunakan. Dukungan dari orang tua juga memberi pengaruh dalam berjalannya ASI eksklusif. Orang tua turut mendukung dengan membantu menjaga anak serta menyiapkan makanan untuk responden yang sibuk bekerja.

"Alhamdulillah suami ya mendukung. Dia yang menganjurkan ngasih ASI. Ya kalo kerjaan-kerjaan, kan di rumah aku juga ada kerjaan rumah, suami ku tuh juga bantu biar aku bisa istirahat, bisa pumping."

(Responden 05, Staf Administrasi)

"Ibu saya mendukung sekali mba. Dia bilang kalo saya masih keluar, ya di pumping. Dia yang jaga anak saya, dia juga yang masak."

(Responden 08, Staf Administrasi)

Selain dukungan dari suami dan keluarga, dukungan lingkungan lainnya yang didapat adalah dukungan dari lingkungan kerja. Dukungan ini berasal dari rekan-rekan kerja sekitar. Dukungan yang didapat dari lingkungan pekerjaan berupa toleransi dan perhatian dari rekan-rekan kerja yang turut mendukung pemberian ASI eksklusif. Responden menyatakan bahwa selama masa pemberian ASI berlangsung, rekan kerja tidak

pernah keberatan terutama jika menggunakan fasilitas ruangan kerja untuk sarana laktasi.

"Mereka dukung sih. Kalo saya pumping mereka yang 'ini ditutupin aja biar ga kelihatan dari luar'. Gitu aja mba. Bentuk perhatian aja sih."

(Responden 10, Staf Administrasi)

"Biasanya temen-temen udah tau kalo jam 12an itu biasanya saya lagi pompa. Dan driver pun udah tau, jadi biasanya mobil dikasih (diparkir) depan sini. Jadi dikunci, terus ngehalangi mobilnya."

(Responden 03, Staf Administrasi)

Hal yang dapat Disediakan Lingkungan terkait Pemberian ASI Eksklusif

Hampir seluruh responden menyatakan hal yang dapat disediakan adalah ruangan yang dikhususkan untuk laktasi. Ruangan ini dilengkapi fasilitas lainnya seperti kulkas untuk menyimpan ASI. Ruang laktasi diharapkan mudah dijangkau oleh para ibu dan tidak jauh dari tempat bekerja. Selayaknya, ruang laktasi dapat disediakan di setiap gedung.

"Aku pengennya ada ruangan khusus untuk ibu menyusui.. gitu kan.. walaupun cuma kecil lah 3x3. Tapi yang penting tempatnya nyaman. Ada sofanya, ada karpet."

(Responden 03, Staf Administrasi)

Sebanyak dua orang responden menyatakan bahwa toleransi waktu dalam bekerja adalah hal penting yang dapat disediakan lingkungan. Toleransi waktu ini akan lebih berguna dalam pelaksanaan ASI karena waktu dapat digunakan untuk pumping sedangkan fasilitas dapat memanfaatkan fasilitas yang ada. Toleransi waktu ini dapat berupa fleksibilitas waktu dalam bekerja agar responden dapat memerah ASI atau bahkan pulang ke rumah.

"Mungkin kalo untuk tempat klasik sih ya, dimana mana pasti minta tempat untuk ASI. Cuma untuk waktu kan kita belum tentu bisa tepat gitu lho. Ga semua orang paham kan ada ibu yang menyusui. Kalo tempat kan kita bisa memanfaatkan tempat yang ada. Toh juga kalo ada tempat khusus untuk pompa atau menyusui belum tentu dimanfaatkan, karena orang kan pasti nyari tempat yang terdekat. Gitu.. Jadi mungkin pemahaman waktu yang harus diberikan."

(Responden 06, Staf Administrasi)

Sebelas responden yang sukses melaksanakan ASI eksklusif telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai ASI eksklusif. Pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif akan mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif (7). Dalam pelaksanaannya, setiap ibu memiliki manajemen waktu yang berbeda untuk tetap memberikan ASI sambil bekerja. Hal ini dikarenakan para ibu memiliki waktu kerja, beban kerja, dan fleksibilitas waktu istirahat yang berbeda. Fleksibilitas waktu istirahat dan kerja

adalah cara agar ibu yang bekerja dapat memberikan ASI eksklusif karena dengan ini ibu memiliki waktu untuk memerah ASI (8). Ibu yang menjadi responden memanfaatkan waktu istirahat untuk memerah ASI atau untuk pulang ke rumah mengantarkan ASI yang sudah di perah bahkan menyusui secara langsung.

Menurut responden, FK UGM belum menyediakan fasilitas yang mendukung laktasi sehingga para ibu memanfaatkan fasilitas yang ada seperti menggunakan ruangan kosong untuk memerah ASI atau bahkan membawa peralatan sendiri seperti tas pendingin. FK UGM sudah menyediakan fasilitas laktasi namun belum dimanfaatkan karena akses yang tidak strategis dan belum dilakukannya sosialisasi secara formal.

Agar tetap bisa memberikan ASI, para ibu menambah asupan sayuran hijau, kacang-kacangan, dan air minum. Penambahan asupan nutrisi ini penting bagi ibu karena makanan tersebut adalah makanan yang mendukung kelancaran menyusui. Mind set yang positif juga mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Stres kerja dianggap sebagai kesulitan selama pemberian ASI eksklusif. Seorang ibu yang menyusui butuh istirahat yang cukup dan menjaga ketenangan pikiran agar tetap bisa memberikan ASI. Padatnya pekerjaan membuat ASI terhambat. Untuk menangani kesulitan ini, diterapkan manajemen stres dimana ibu tetap memotivasi dirinya agar bisa memberi ASI. Manajemen stres ini penting untuk menghindari terhambatnya produksi oksitosin.

Dukungan dari suami dan orang tua memberi pengaruh positif pada keberhasilan ASI eksklusif ibu yang bekerja. Dukungan dari suami berupa bantuan yang menyangkut memerah ASI dan mengurus anak dan dukungan dari orang tua berupa bantuan seperti mengurus anak dan menyiapkan makanan sehari-hari. Ibu yang mendapat dukungan positif dari suami dan keluarga sekitar akan mendorong ibu dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif (9, 10). Ibu yang menjadi responden telah mendapat dukungan dari suami dan orang tua. Dukungan juga didapat dari pihak rekan kerja dimana dukungan ini berupa perhatian dan toleransi untuk memerah ASI selama di tempat kerja. Lingkungan kerja yang mendukung memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang mendukung agar ibu tetap bisa memberikan ASI (8).

Hal-hal yang diharapkan ibu terkait apa yang bisa disediakan untuk menunjang pemberian ASI eksklusif adalah ruang laktasi yang mudah diakses dari tempat kerja. Ruang laktasi yang telah disediakan saat ini memiliki lokasi yang tidak strategis sehingga responden tidak memanfaatkan ruangan tersebut. Selain itu fleksibilitas waktu dan toleransi kerja juga diharapkan para ibu terkait waktu untuk memerah ASI selama di tempat kerja atau pulang ke rumah untuk mengantarkan ASI bahkan menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Beban kerja akan berdampak pada ibu bekerja mengalami stress dan mempengaruhi produksi ASI. Solusi ibu bekerja dalam mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan manajemen stress agar ASI tetap bisa dihasilkan. Pemanfaatan fasilitas yang ada juga menjadi solusi akan kurangnya fasilitas laktasi.

Strategi yang dilakukan ibu bekerja di FK UGM untuk tetap memberikan ASI eksklusif adalah dengan memerah ASI saat bekerja atau menyusui bayi secara langsung saat istirahat. Selain itu, ibu bekerja juga mengonsumsi makanan bergizi untuk memperlancar keluarnya ASI. Keberhasilan strategi ini didukung oleh kemauan dan pengetahuan akan pentingnya memberi ASI eksklusif untuk anak dan ditunjang dengan dukungan dari lingkungan seperti dukungan dari suami, keluarga, dan rekan kerja.

Untuk kedepannya, FK UGM turut mendukung berjalannya ASI eksklusif untuk para staf pekerja. Perlu dilakukan sosialisasi mengenai fasilitas ruang laktasi yang telah disediakan agar ibu yang bekerja dapat memanfaatkan fasilitas secara maksimal. Selain itu, fakultas juga dapat mendukung dengan memberi toleransi dan fleksibilitas waktu bekerja tanpa beban pekerjaan berat seperti beban kerja luar kota bagi staf pekerja yang sedang menyusui.

Perlu dileakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kegagalan yang lebih banyak terjadi pada staf administrasi dibanding staf pendidik. Selain itu, penelitian serupa di lokasi bekerja non kesehatan juga dapat dilakukan untuk melihat bagaimana solusi dan strategi yang dilakukan ibu bekerja dalam pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarigan, I. U., Aryastami, N. K. (2012) Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Bayu terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Bulletin of Health System Research* Vol. 15 No. 4 Oktober 2012
2. Ong, G., Yap, M., Li, F.L., Choo, T.B. (2005) *Impact of working status on breastfeeding in Singapore*. UK: Oxford University Press, 15 (4): 424-430.
3. Rejeki, S. (2008) Studi Fenomenologi: Pengalaman Menyusui Eksklusif Ibu Bekerja di Wilayah Kendal Jawa Tengah. *Media Ners, Volume 2, Nomor 1, Mei 2008, hlm 1-44*
4. Core. (2003). *Positive Deviance/Heart: A Resource Guide for Sustainably Rehabilitating Malnourished Children*
5. Hapitria, P. (2011) *Positive Deviance* pada Status Gizi Balita. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 27, No. 24
6. Long, B. C. (1996) *Perawatan Medikal Bedah (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan)*. Bandung: Yayasan IAPK Pajajaran
7. Lestari, D., Zuraida, R., dan Larasati, T. A., (2013) Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Air Susu Ibu dan Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Fajar Bulan. *Medical Journal of Lampung University* Volume 2 No 4 Februari 2013
8. Weber, D., Janson, A., Nolan, M., Wen, Li M., and Rissel, C. (2011). Female Employees' Perception of Organisational Support for Breastfeeding at Work: Findings from An Australian Health Service Workplace. *International Breastfeeding Journal* 2011, 6:19
9. Tan, K. L. (2011) Factors associated with exclusive breastfeeding among infants under six months of age in peninsular Malaysia. *International Breastfeeding Journal* 2011, 6:2
10. Dompas, R. (2012) *Peran Keluarga terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado*. Tesis Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta