

POTRET IBU MENYUSUI DALAM MEMENUHI ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIAK HULU II

Dasma Fitri Yani¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Nila Kusumawati³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

email: dasmayuni@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan yang terjadi pada kalangan masyarakat saat ini adalah banyaknya penderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah salah satunya dengan pengobatan herbal menggunakan biji mahoni. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi ekstrak biji mahoni (*Swetenia mahagoni jacq*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2018. Jenis penelitian ini menggunakan metode praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang ada di Desa Pulau Jambu Usia 45-55 tahun yang berjumlah 28 orang. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan metode total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *sphygmomanometer* dan lembar observasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Dari hasil penelitian di dapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan ekstrak biji mahoni adalah 151.75 mmHg dan setelah diberikan ekstrak biji mahoni rata-rata sistolik menjadi 129.50 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastol sebelum diberikan konsumsi ekstrak biji mahoni 93.25 mmHg dan setelah diberikan ekstrak biji mahoni diastol nya menjadi 79.00 mmHg. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi ekstrak biji mahoni terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2018. Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mengkonsumsi ekstrak biji mahoni sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Ibu Menyusui; Balita

Abstract

Nowadays, society's health problem is the number of people with high blood pressure (hypertension). One of the ways to reduce blood pressure is herbal treatment using mahogany seeds. The purpose of this study was to determine the effect of mahogany seed extract consumption (*Swetenia mahagoni jacq*) on reducing blood pressure in hypertensive patients in Pulau Jambu Village, the Working Area of Puskesmas Kuok, in 2018. This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. This study consisted of 28 people with hypertension in Pulau Jambu Village aged 45-55 years. Samples that met the inclusion criteria in this study were 20 people. The Total sampling method was used in this research, with a *sphygmomanometer* and observation sheet as its instrument. The Data were analyzed by using Univariate and Bivariate analysis. The result revealed that the average systolic blood pressure before being given mahogany seed extract was 151.75 mmHg, and after being given mahogany seed extract, the average systolic was 129.50 mmHg. In contrast, the average diastolic blood pressure before being given mahogany seed extract consumption was 93.25 mmHg and after given the diastolic mahogany seed extract to 79.00 mmHg. The statistical test results obtained a p-value of 0.000, and it can be concluded that there is an effect of consumption of mahogany seed extract on reducing blood pressure in hypertensive patients in Pulau Jambu Village, Puskesmas Kuok Work Area in 2018. It is expected that hypertension sufferers can consume mahogany seed extract as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure.

Keywords: Exclusive Breastfeeding; Breastfeeding Mom; Toddlers

PENDAHULUAN

Pentingnya memberikan ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi Badan Kesehatan Dunia/*World Health Organization* (WHO) tahun 2017 yang menghimbau agar setiap ibu memberikan ASI eksklusif sampai bayinya berusia enam bulan (WHO, 2017). Anak-anak yang mendapat ASI eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi risiko kematian baru lahir hingga 45%. Meskipun manfaat-manfaat dari menyusui ini telah didokumentasikan di seluruh dunia, hanya 39% anak-anak di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2012. Angka global ini hanya meningkat dengan sangat perlahan selama beberapa dekade terakhir, sebagian karena rendahnya tingkat menyusui di beberapa negara-negara besar, dan kurangnya dukungan untuk ibu menyusui dari lingkungan sekitar (UNICEF, 2013). (WHO, 2011).

Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 sampai 6 bulan di Indonesia masih cukup rendah yakni sebesar 42% dimana target pemberian ASI eksklusif yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI pada tahun 2014 adalah 80%. Dampak jika bayi tidak diberikan ASI akan menyebabkan bayi berisiko terkena berbagai penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernapasan (16,2%), infeksi telinga (2,1%), daya imunitas rendah (3,4%), berakibat pada generasi penerus yang kurang cerdas, meningkatnya angka kesakitan, meningkatnya kematian anak (0,9%), menambah subsidi rumah sakit dan meningkatnya untuk membeli susu formula (43,5%) (Nugroho, 2011).

Peraturan menteri kesehatan No 15 tahun 2013 tanggal 18 februari 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan/atau pemerah asi. Dalam rangka mendukung keberhasilan menyusui, telah dilatih sebanyak 4.314 orang konselor menyusui dan 415 orang fasilitator pelatihan konseling menyusui.

Karakteristik ibu yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif tersebut berupa pengetahuan, tingkat pendidikan termasuk pekerjaan (Soetjiningsih, 2013). Pekerjaan sering kali menjadi alasan yang membuat seorang ibu berhenti menyusui. Sebenarnya ada beberapa cara yang dapat dianjurkan pada ibu menyusui yang bekerja. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menyusui bayi sebelum ibu bekerja dan menyimpan ASI di lemari pendingin kemudian dapat diberikan pada bayi saat ibu bekerja (Kristiyansari, 2009). Partisipasi wanita dalam kerja menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar wanita bekerja mencari nafkah diluar rumah serta sering harus meninggalkan keluarga untuk beberapa jam setiap harinya sehingga mengganggu proses menyusui bagi mereka yang baru saja bersalin. Hal ini sesuai tuntutan hidup dikota besar, dimana semakin terdapat kecenderungan peningkatan jumlah istri yang aktif bekerja diluar rumah guna membantu upaya peningkatan pendapatan keluarga (Nugroho, 2011).

Tenaga kerja perempuan yang meningkat menjadi salah satu kendala dalam mensukseskan program ASI eksklusif, hal ini karena cuti melahirkan hanya 12 minggu, dimana empat minggu diantaranya sering harus diambil sebelum melahirkan. Dengan demikian, ibu yang bekerja hanya dapat mendampingi

bayinya secara intensif hanya dua bulan, termasuk dalam penyusuan bayinya. Setelah itu ibu harus kembali bekerja dan sering ibu terpaksa berhenti menyusui (Nugroho, 2011). Bagi ibu yang bekerja, menyusui tidak perlu dihentikan sebab bukan menjadi alasan ibu bekerja untuk tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya melainkan Ibu bekerja harus tetap memberikan ASI-nya dan jika memungkinkan bayi dapat dibawa ketempat kerja. Apabila tidak memungkinkan, ASI dapat diperah kemudian disimpan dilemari pendingin (Dewi, 2011).

Upaya yang dilakukan ibu menyusui bekerja adalah memastikan semua perlengkapan pemerahan ASI untuk dibawa ke kantor, menyusui bayi sampai kenyang sebelum berangkat bekerja, dan pemerahan ASI di kantor sebanyak dua atau tiga kali perah (Rasti, 2013). Cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Provinsi Riau pada tahun 2017 sebesar 57,65%. Provinsi Riau adalah provinsi ke 13 terendah yang memberikan ASI eksklusif (Profil kesehatan Indonesia, 2017).

Ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sampai lima bulan sebanyak 32,69% dan yang sampai 6 bulan sebanyak 28,57%. Sedangkan Di Kabupaten Kampar bayi yang diberi ASI eksklusif pada tahun 2017 adalah 26,5% atau sebanyak 8052 bayi, dan yang paling terendah berada di Puskesmas Siak Hulu II yaitu 11,2% (Dinkes Kab. Kampar, 2017).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada anaknya yaitu ibu yang bekerja > 8 jam sehari, ibu yang memiliki penyakit kronis dan ibu yang bermasalah dengan ASInya seperti ASI tidak keluar, ASI sedikit dan ASI tidak lancar (Fatimah, 2016). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Pemberdayaan Perempuan Perlindungan anak di Kabupaten Kampar jumlah ibu bekerja adalah 13265 orang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan Di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II yang terdiri dari 7 desa, didapatkan informasi dari Puskesmas Siak Hulu 2 bahwa: 1. Jumlah ibu bekerja dan tempat bekerja tidak tersedia, 2. Jumlah ibu bekerja yang menyusui bayi usia ≤ 6 bulan tidak tersedia. Akan tetapi didapatkan data bahwa: 1. Banyak ibu-ibu di Puskesmas Siak Hulu II yang bekerja baik paruh waktu maupun full-time sebagai PNS, Karyawan perusahaan, Tenaga kesehatan dan lain-lain. 2. Ibu-ibu yang menyusui ≤ 6 bulan dengan alasan pekerjaan, jarak rumah tidak memungkinkan untuk pulang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “potret ibu menyusui dalam memenuhi ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II tahun 2019”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *kualitatif* dengan rancangan *Phenomenology*, yang bertujuan menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi ketika bekerja Di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II. Penelitian ini dilaksanakan di Desa yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II pada bulan Juni tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang memiliki anak usia ≤ 6 bulan di Puskesmas Siak Hulu II Kabupaten Kampar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Jadi jumlah sampel direncanakan adalah 18 orang yaitu 6 orang ibu menyusui, 6 orang suami dan 6 orang atasan tempat ibu menyusui bekerja. Instrumen penelitian terdiri dari daftar pertanyaan wawancara, alat perekam, pulpen, dan kertas. Teknik analisa data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *thematic analysis*.

HASIL PENELITIAN

A. Tantangan Ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tantangan yang dihadapi ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan, ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan dan ibu bekerja yang tidak menyusui di wilayah kerja Puskesmas Siak hulu II adalah jarak dan ketersediaan ASI (ASI yang berkurang dan ASI tidak keluar)

1. Jarak

Menurut keterangan dari sebagian besar responden jarak rumah dari tempat bekerja menjadi kendala sehingga ibu tidak bisa pulang pada jam istirahat untuk memberikan ASI eksklusif. Jarak dari rumah ke tempat bekerja berkisar 15 sampai 20 kilometer. Hal ini dapat di lihat dalam petikan wawancara di bawah ini:

Ny. I (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) *"...yaa nggak bisa bolak balik, jarak rumah udah jelas jauh kan, makanya dikasih stok ASI dalam kulkas. Udah itu aja hambatannya"*

Ny. R (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) *"...ya itu kendalanya seperti ini. Jarak kantor saya dan rumahkan agak jauh nih, kendalanya karena siang istirahatnya cuma satu jam, otomatis jalannya macet, jarak jauh. Saya nggak bisa pulang nyusuin anak. Jadi otomatis anak saya saya titipin ke pengasuh, pengasuhnya pakai stok asi di freezer buat dikasih ke anak saya gitu"*

Ny. P (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...berapa lama, nter ya (sambil tersenyum). Coba ya saya searching dulu berapa kilomaternya. Tapi kalau nggak salah sekitar 20an kilometer, cuman jarak jauh aja jadinya macet. Jadi nggak mungkin buat pulang. Jadi saya kecapek'an dijalan aja buat nyusuhin anak, kasihan juga anaknya. Nyusunya nggak puas, karena kan saya pulangnyanya cuma sebentar.."*

Ny. S (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan) *"...hm..jarak antara rumah dengan tempat bekerja, kemudian saya sering dinas luar, jadi.. tidak bisa dengan full memberikan kepada anak"* (Sambil makan buah)

Ny. A (Ibu menyusui kurang dari 6 bulan) *"...ya jaraknya jauh juga kan mbak.."*

Ny. T (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...jarak jauh juga, tapi itu ga masalah bagi saya, hanya saja ASI saya yang tidak keluar mbak..."*

Suami responden Ny. I (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) *"...tantangannya mungkin terkait dengan jarak rumah dengan jarak tempat bekerja cukup jauh"*

Suami responden Ny.S (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan) *"...tantangan yang dihadapi oleh istri saya adalah perjalanan yang sangat jauh sekali, dan memakan waktu yang sangat panjang"*

Suami responden Ny. R (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) *"...tantangannya seperti jarak tempat bekerja dengan rumah cukup jauh dan jalan dari rumah ke Puskesmas agak macet"*

Suami responden Ny. A (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan) *"...tantangan yang dihadapi oleh istri saya adalah tantangannya perjalanan yang lama ketika bekerja..."*

Suami responden Ny. T (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...tantangannya adalah jarak rumah yang jauh dan ASI yang tidak keluar..."*

Suami responden Ny. P (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...yang saya lihat anak saya tidak menyusui karena kondisi payudara dan jarak rumah yang jauh sehingga istri saya memberikan susu formula kepada anak saya..."*

2. Ketersediaan ASI

Responden juga mengungkapkan bahwa tantangan yang dihadapi ibu bekerja adalah ASI yang tidak keluar dan ASI yang berkurang. Menurut keterangan responden penyebab ASI tidak keluar dan ASI berkurang adalah stres dan kelelahan akibat bekerja serta kondisi puting susu yang tidak pada umumnya. Hal ini dapat di lihat dalam petikan wawancara di bawah ini:

Ny.P (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...gini mbak, dari awal saya lahiran ASI saya tidak keluar, kata dokternya itu karna faktor pertama kondisi puting saya terlalu besar, faktor kedua saya kan bekerja ni, jadi di tempat bekerja saya banyak tekanan pekerjaan yang dihadapi, bisa menyebabkan stres juga sih, jadi saya malas rasanya untuk menyusui lagi. Oleh karena itu saya kasih susu formula itu"*

Ny. T (Ibu bekerja tidak menyusui) *"...mmm..kalau tantangan, gini ya, saya curhat aja ya cerita dari awal kenapa saya kasih susu formula buat anak saya, awalnya tu gini, saya proses melahirkannya tu caesar ya, saya melahirkan itu lebih cepet dari prediksi dokter, saya lahirannya maju 4 minggu, setelah melahirkan caesar masa pemulihan tiga hari di rumah sakit, dan selama di rumah sakit sudah coba pompa ASI itu hasil pampungnya cuma sedikit di rumah sakit itu dari hari pertama, colosturminya itu keluar cuman dipompa, bantu pemijitan sama perawat-perawatnya itu paling dapet cuma 10 ml atau 20 ml, makin lama itu produksinya juga ngga ada, di rumah sakit sampe sebelum pulang, dicek lagi sama dokternya, ditanya lagi sama dokternya kenapa ya, itu kata dokternya sih itu faktornya sih penyebabnya karna kondisi puting ibunya mungkin ya, kondisi putingnya saya ini agak rata, jadi pas menyusui anak saya, anak saya susah buat ngisap ASInya, jadi karna faktor juga sih bisa kata dokternya, faktor keturunan juga bisa sih, karna kakak-kakak saya ASInya gak lama, ada yang ASI cuman ponakan saya cuman sampe 6 bulan, jadi kakak saya gak kasih ASI lagi"*

Ny. A (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan) *"...masalahnya keknya mulai..karna kita bekerja ya, kadang mungkin pagi itu e..kejar-kejaran"*

dengan waktu juga kan, jadi kadang-kadang anak ni, nyusui anak takut terlambat kerja, jadi bisanya dipompa juga sebelum itu kan, memang sekarang ASInya juga agak berkurang semenjak masuk kerja, itulah jadi masalahnya ni sekarang, sejak masuk kerja, sejak habis masa cuti ini mulai berkurang gitu ASInya..itulah yang menjadi masalahnya, waktu pagi sama ini berkurangnya ASI sekarang berkurang”(Sambil merapikan jilbab)

Ny. I (Ibu menyusui hingga 6 bulan) ..” *ketika bekerja, kakak pompa asi nya. Masukkan kedalam botol nanti di rumah dikasih sama neneknya yang ngasih”.*

Ny. R (Ibu menyusui hingga 6 bulan)...”*inikan posisi saya sedang bekerja ni, saya kan sekarang ASI eksklusif buat anak saya, karena saya ngak di rumah otomatis saya ini pamping mbak. Saya ngak bisa netekin langsung, saya bisanya pamping. Maksudnya ASI ni dipompa saya simpan stoknya di frizer, biasanya saya pamping ini biasanya pagi sebelum kekantor sih. Pagi sebelum ke kantor sama malam waktu anak tidur saya pompa asi nya gitu (sambil menggendong anaknya)”.*

Ny. S Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan....” *untuk memenuhi kebutuhan gizinya saya kasih susu formula karena saat bekerja banyak pekerjaan yang dikerjakan yang membuat saya kelelahan sehingga ASI sedikit keluar”.*

B. Upaya Ibu bekerja dalam memberikan ASI eksklusif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa upaya yang dilakukan ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan, ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan dan ibu bekerja tidak menyusui adalah menyiapkan stok ASI dengan memompa ASI di rumah dan memompa ASI di kantor.

1. Memompa ASI di rumah

Menurut keterangan responden upaya yang dilakukan ibu bekerja adalah memompa ASI dirumah sebelum berangkat kerja dan setelah anak tidur malam dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam kulkas untuk beberapa hari kedepannya.

Hal ini dapat dilihat dari petikan wawancara di bawah ini:

Ny.R (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) “...*inikan posisi saya sedang bekerja ni, saya kan sekarang ASI eksklusif buat anak saya, karena saya nggak di rumah otomatis saya ini pamping mbak. Saya ngak bisa netekin langsung, saya bisanya pamping. Maksudnya ASI ni dipompa saya simpan stoknya di freezer, biasanya saya pamping ini biasanya pagi sebelum kekantor sih. Pagi sebelum ke kantor sama malam waktu anak tidur saya pompa ASI nya gitu” (sambil menggendong anaknya)*

Suami Ny. R (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) “... *pakai stok asi di freezer buat dikasih ke anak saya gitu*

Ny. A (Ibu menyusui kurang 6 bulan)...” *jadi bisanya dipompa juga dirumah sebelum itu kan, memang sekarang ASInya juga agak berkurang semenjak masuk kerja*

Suami responden Ny. A (Ibu bekerja menyusui kurang 6 bulan)” ...*ya...yang saya lihatupaya untuk mengatasinya itu dengan cara memompa ASI dan dibantu dengan susu formula*

2. Memompa ASI di kantor

Menurut keterangan responden upaya yang dilakukan ibu bekerja adalah memompa ASI di kantor dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam *cooling bag* atau tas pendingin kemudian dibawa pulang kerumah untuk stok ASI. Hal ini dapat dilihat dari petikan wawancara di bawah ini:

Ny.I (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) "*...ketika bekerja, kakak pompa asi nya. Masukkan kedalam botol nanti di rumah dikasih sama neneknya yang ngasih*"

Suami Ny.I (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan) "*...biasanya dipompa dikantor, ee kemudian disimpan gitu...*"

C. Fasilitas atau Sarana Prasarana Menyusui di Tempat Bekerja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, responden mengungkapkan bahwa fasilitas atau sarana prasarana menyusui di tempat bekerja ada yang tersedia namun ada juga yang tidak tersedia. Fasilitas atau sarana prasarana menyusui di tempat bekerja yang tersedia seperti adanya ruang khusus menyusui bagi pekerja. Selain itu prasarana menyusui juga meliputi perlengkapan menyusui seperti alat pemerah ASI dan kulkas atau lemari pendingin tempat para pekerja perempuan menyimpan ASI yang sudah dipompa. Sedangkan menurut keterangan sebagian besar responden bahwa tidak tersedia ruang khusus menyusui bagi ibu pekerja sehingga responden mencari ruangan kosong untuk menyusui dan memompa ASI. Hal ini dapat dilihat dari petikan wawancara di bawah ini:

Ny.P (Ibu bekerja tidak menyusui) "*...kalau bagi pekerja disana, ruang khusus menyusui disana ada mbak, kayak kulkas buat ASI yang uda dipompa, disana lengkap mbak, banyak teman-teman saya yang memompa ASI juga disana, ruangan khususnya memang ada namanya ruang ASI mbak*"

Ny.R (Ibu menyusui hingga 6 bulan) "*...kalau ruang menyusui sih nggak ada, Cuman kita ada ruangan khusus tertentu gitu sih, kayak kabinet room gitu, jadi pas istirahat, setelah makan siang, saya biasanya puming, bawa alat pompa ASI saya ke kantor, saya stok lagi ASInya, biasanya sih dapatnya, bisa dapat 2, 2 botol sih..*"

Ny.A (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan) "*...kalau disini nggak ada, yang khusus nggak ada, paling kita cari-cari tempat sediri aja kan, kalau tempat khususnya nggak ada, nyari-nyari tempat ntah dimana kosong gitu kan, kamar yang ada kosong, ruangan yang tertutup aja...*"

Ny.T (Ibu bekerja tidak menyusui) "*...ruangan khusus untuk ibu menyusui sih nggak ada mbak, cuman kalau ruangan kosong yang disediakan buat tempat istirahat itu sih ada, jadi biasanya kan kalau kebetulan juga ada ni yang ibu menyusui anaknya ASI, jadi ya waktu jam istirahat biasanya mereka pompa ASI sih di ruangan itu, tapi saya kan kasih anak saya susu formula, sedih juga sih sebenarnya jam istirahat liat ibu-ibu lain pompa ASInya, nyiapin bekal anak dirumah, buat stok kan, tapi saya nggak bisa, mau gimana lagi kan, yang penting anak saya sehat, cairannya tercukupi, nggak*"

kekurangan gizi apalagi sekarang kan uda 7 bulan nih, uda mpASI gitu kan, uda bisa diimbangi juga sama makanan gitu”

Ny. S (Ibu bekerja menyusui kurang dari 6 bulan)”...ruang khusus menyusui disini tidak ada,paling kalau pegawai disini ingin menyusui atau memompa ASInya, mereka cari-cari tempat kosong dan tertutup..”

Ny. I (Ibu bekerja menyusui hingga 6 bulan)”..yaa disini ga ada ruang khusus menyusui dek, setau kakak kalau pegawai disini ingin memompa ASI, kakak lah contohnya yaa, palingan kakak nyari-nyari ruang kosong dan tertutup aja kalau disini hehe..”

Tn. M (Atasan Reponden)” ...Tidak tercukupinya ruang dan fasilitas di Puskesmas, dan dana operasional dari Dinkes untuk membuat ruang ASI untuk ibu menyusui tidak ada, selama ini ibu menyusui diperbolehkan jam kerja habis pelayanan saja, setelah itu mereka boleh pulang hingga bayi usia 6 bulan...”

Tn.K (Atasan responden)” ... Tidak tercukupinya ruang di PT ini...”

Tn.A (Atasan responden)”...Karena disini kerjanya pakai shif, jadibagi ibu yang mempunyai bayi bisa memompa ASI di ruang khusus ASI yang sudah disediakan...

DISKUSI

A. Tantangan Ibu Bekerja Dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Bayi

1. Jarak

Menurut keterangan dari empat responden jarak rumah dari tempat bekerja menjadi kendala sehingga ibu tidak bisa pulang pada jam istirahat untuk memberikan ASI eksklusif. Jarak dari rumah ke tempat bekerja berkisar 15 sampai 20 kilometer. Dua orang lagi mengatakan jarak tidak menjadi masalah, hanya saja ASI mereka yang tidak ada.

Menurut asumsi peneliti 4 orang responden mengatakan jarak yang jauh menyebabkan mereka tidak bisa pulang untuk memberikan ASI kepada bayinya karena akan memakan waktu yang lama untuk kembali bekerja sehingga responden menyediakan stok ASI drumah, sedangkan 2 responden mengatakan bahwa karena jarak rumah dengan tempat bekerja jauh maka mereka memberikan susu formula kepada bayinya untuk memenuhi kebutuhan bayi saat ibu bekerja sehingga bayi tidak diberi ASI eksklusif.

Untuk menyikapi hal ini badan internasional (*International Labour Organization*) sudah mengeluarkan suatu peraturan yang mendukung ibu bekerja supaya tetap menyusui anaknya melalui Konvensi Internasional No. 183 tahun 2000 Tentang Konvensi Perlindungan Maternitas. Tujuan dari konvensi ini adalah mempromosikan kesetaraan semua perempuan dalam angkatan kerja dan kesehatan, serta keselamatan ibu dan anak. Dalam konvensi tersebut terdapat pasal yang melindungi ibu bekerja untuk tetap dapat memberikan ASI, yakni pasal 10 ayat 1 dan ayat 2. - Ayat 1: Seorang perempuan harus diberi hak untuk pengurangan jam kerja harian untuk menyusui anaknya.

Namun pada kenyataannya perusahaan atau tempat bekerja pada penelitian ini tidak memberikan kelonggaran sesuai ketentuan badan internasional. Disamping ketentuan dari perusahaan atau tempat bekerja jarak tempuh juga menjadi penghambat ibu bekerja dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini ditegaskan dari penelitian yang dilakukan oleh Maryuni (2016) menyatakan bahwa lokasi atau tempat kerja ibu yang jauh dari lingkungan tempat tinggal membuat ibu tidak sempat untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Hal ini disebabkan karena faktor tempuh yang jauh menyebabkan waktu yang lama untuk kembali ke tempat kerja.

Kelonggaran jam kerja pada perusahaan tidak dapat diberikan oleh atasan hal ini disebabkan karena tuntutan pekerjaan yang banyak dikerjakan oleh karyawan di tempat bekerja, hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya pedulinya atasan terhadap peraturan pemerintah tentang perlunya memberikan ASI eksklusif pada ibu menyusui. Pimpinan perusahaan atau institusi yang peduli tentang ASI eksklusif akan mempertimbangkan kebutuhan dan harapan ibu bekerja di perusahaannya. Kebutuhan dan harapan pimpinan terhadap produktivitas dan kualitas ibu bekerja sangat besar karena mempengaruhi hasil dan biaya produksi yang harus dikeluarkan oleh perusahaan.

Perusahaan di tempat bekerja ibu seharusnya dapat memberikan kelonggaran seperti cuti hamil dengan waktu yang memadai, bagi ibu yang sudah kembali bekerja disediakan fasilitas untuk dapat memompa ASI, kebijakan yang mengatur keringanan jam bekerja atau pengaturan kembali waktu kerja bagi ibu menyusui dan dukungan dalam bentuk pendidikan atau penyediaan informasi mengenai program pemberian ASI di tempat Kerja.

Istiani (2016) dalam penelitiannya tentang gambaran faktor penghambat pada ibu bekerja yang tidak memberikan ASI kepada bayi di Desa Gamping II Sleman juga menyatakan bahwa jarak juga memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif. Ini didukung oleh data penelitiannya yang menyatakan bahwa 57,3% ibu mengatakan kondisi jarak yang jauh membuat mereka kesulitan dalam pemberian ASI eksklusif. Sedangkan kondisi jarak yang dekat membuat ibu berupaya dalam memberikan ASI eksklusif.

Dari hasil penelitian ini peneliti menyatakan bahwa kondisi jarak mempengaruhi terhadap pemberian ASI terhadap ibu bekerja. Jarak mereka yang jauh tentu membuat mereka kesulitan dalam pemberian ASI. Sehingga pemberian ASI tidak terlaksana dengan baik.

2. Ketersediaan ASI

Responden juga mengungkapkan bahwa tantangan yang dihadapi ibu bekerja adalah ASI yang tidak keluar dan ASI yang berkurang. Menurut keterangan dari empat responden penyebab ASI yang tidak keluar dan atau ASI yang berkurang adalah stres dan kelelahan akibat bekerja dan kondisi puting susu yang tidak pada umumnya. Adapun tantangan dalam ketersediaan ASI terdiri dari 2 jenis, yaitu:

a) ASI tidak keluar

Menurut keterangan dua responden, dampak negatif dari ASI yang tidak keluar menyebabkan ibu memberikan susu formula kepada bayinya untuk mencukupi kebutuhan bayi.

Menurut asumsi peneliti 1 orang ibu mengatakan ASInya tidak keluar karena sebelumnya responden melahirkan dengan *sectio caesarea* yang menyebabkan luka pada daerah operasi menimbulkan nyeri, Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu akan menghambat pengeluaran oksitosin, akibatnya pengeluaran aliran ASI menjadi tidak keluar pada saat menyusui dan akhirnya responden memberikan susu formula mulai bayi lahir sampai sekarang, sedangkan 1 responden lagi disebabkan karena kondisi putting susu yang kedalam dan 1 orang terdapat gangguan pada kelenjer payudara dan faktor keturunan dan 3 orang lagi tidak ada masalah pada ASI.

Hal ini berbeda dengan teori Roesli (2009) yang menyatakan bahwa faktor keturunan bukan menjadi halangan dalam memberikan ASI eksklusif karena jika menyusui dengan benar, ASI akan keluar dengan sendirinya karena berkaitan dengan perlekatan yang benar saat menyusui.

Kondisi ASI tidak keluar dapat terjadi karena ibu yang bekerja memiliki potensi untuk mengalami kelelahan maupun stres sehingga mempengaruhi kondisi fisik ibu dan dapat mempengaruhi penurunan produksi ASI. ASI tidak keluar disebabkan oleh beberapa hal yaitu ibu stres atau mengalami persalinan. traumatik karena proses persalinan yang sangat lama atau dilakukan dengan operasi caesar sehingga mempengaruhi hormon stres yang berdampak pada tertundanya pengeluaran ASI, kehilangan banyak darah, yaitu lebih dari 500 ml dan biasanya terjadi karena ibu mengalami perdarahan setelah melahirkan.

Menurut Candra (2013), jika ibu dalam kondisi lelah atau stres, maka produksi hormon oksitosin akan terhambat, hasilnya proses keluarnya ASI juga akan terhambat. Hormon oksitosin ini merupakan salah satu hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI, sehingga ibu tidak bisa memberikan ASInya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2012) yang meneliti tentang potret pemberian ASI eksklusif pada bayi di Desa Tridana yang menyatakan bahwa kondisi kesehatan ibu dalam memberikan ASI eksklusif menjadi faktor utama menyebabkan ASI tidak keluar yaitu 65,7%

b) ASI berkurang

Dua responden juga mengungkapkan bahwa tantangan yang dihadapi ibu bekerja adalah ASI yang berkurang sehingga ibu bekerja memberikan susu formula untuk mencukupi kebutuhan bayinya.

Menurut asumsi peneliti ASI berkurang disebabkan karena 4 orang mengatakan rasa kelelahan saat bekerja karena setelah lama cuti melahirkan akhirnya pekerjaan ditempat bekerja menjadi menumpuk sehingga menghambat produksi oksitosin dan menyebabkan aliran ASI tidak optimal dan berkurang dan 2 orang

juga mengatakan kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk meningkatkan kelancaran ASI.

Produksi ASI berkurang karena ada masalah tertentu yang menyebabkan frekuensi menyusui berkurang. Misalnya puting ibu yang datar dan ibu kelelahan dalam bekerja (Aminah, 2015). Kondisi puting lecet juga dapat terjadi pada akhir menyusui, karena bayi tidak pernah melepaskan isapan. Disamping itu, pada saat ibu membersihkan puting menggunakan alkohol dan sabun dapat menyebabkan puting lecet sehingga ibu merasa tersiksa saat menyusui karena sakit. Hal yang perlu dilakukan adalah rajin memompa ASI juga dapat membantu menjaga tingkat produksi ASI. Sebaiknya ibu bekerja mengkonsumsi makanan untuk melancarkan ASI yang umum digunakan seperti daun katuk, pepaya, wortel, bayam dan suplemen untuk memperbanyak ASI dan hindari memberikan susu formula atau makanan pada bayi sebelum usia 6 bulan, kecuali atas indikasi medis. Sebab, bayi bisa jadi akan lebih menyukai susu formula, sehingga lebih jarang menyusu dan lama-kelamaan produksi ASI akan berkurang (Fatimah, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widya (2014) mengenai gambaran karakteristik Ibu Menyusui Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor, maka dapat disimpulkan gambaran karakteristik ibu menyusui yang tidak memberikan ASI eksklusif yang terbanyak adalah ASI berkurang (50,6%), dan ASI tidak keluar (66,7%).

B. Upaya Ibu Bekerja Dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Bayi

Sedangkan upaya ibu bekerja menyusui dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya adalah menyiapkan stok ASI dengan memompa ASI di rumah dan memompa ASI di kantor.

1. Memompa ASI dirumah

Menurut keterangan responden upaya yang dilakukan ibu bekerja adalah memompa ASI dirumah sebelum berangkat kerja dan setelah anak tidur malam dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam kulkas untuk beberapa hari kedepannya.

Menurut asumsi peneliti 4 orang ibu bekerja dapat memberikan ASI kepada bayi yaitu dengan responden dapat memompa ASI dirumah sebelum berangkat kerja sehingga kebutuhan bayi tetap tercukup dan 2 orang ibu bekerja tidak memompa ASI karena dari awal bayi lahir diberi susu formula.

Pada ibu bekerja ASI dapat diperah setiap 3-4 jam dan disimpan di lemari es, diberi label tanggal dan jam ASI diperah. ASI yang disimpan dalam pendingin dapat bertahan 2x24 jam. ASI yang disimpan di lemari es perlu dihangatkan sebelum diberikan kepada bayi dengan merendamnya dalam air hangat. ASI yang sudah dihangatkan tidak boleh dikembalikan ke dalam lemari es. Oleh karena itu, yang dihangatkan adalah sejumlah yang habis diminum bayi satu kali (Hegar, 2008) dalam Reni Yuli Astutik (2014).

Menurut Utami Astutik (2014), bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif karena waktu ibu bekerja, bayi dapat diberi ASI perah yang diperah sehari sebelumnya. Banyak ibu bekerja yang berhasil memberikan ASI eksklusif selama enam bulan. Beberapa ibu bekerja tidak menambah cuti melahirkan tetapi tetap dapat memberikan ASI eksklusif dengan cara memberikan ASI perahnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mariati (2016) dengan judul gambaran keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja adalah dengan cara memompa ASI saat berabgkan kerja yaitu 27,5%.

2. Memompa ASI di Kantor

Menurut keterangan responden upaya yang dilakukan ibu bekerja adalah memompa ASI di kantor dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam *cooling bag* atau tas pendingin kemudian dibawa pulang kerumah untuk stok ASI.

Menurut asumsi peneliti 2 orang ibu bekerja mengatakan ruang tempat menyusui di kantor tersedia sehingga mereka bisa memompa ASI di kantor sedangkan 2 orang ibu bekerja mengatakan tidak ada ruang untuk memompa ASI di kantor sehingga mereka menyiapkan stok ASI dirumah dan 2 orang lagi tidak memberikan ASI karena kondisi puting susu yang rata.

Pemberian ASI saat kerja banyak yang tidak diterapkan oleh ibu bekerja, walaupun banyak tempat kerja atau pabrik-pabrik yang menyediakan pojok laktasi yang didapat digunakan oleh ibu untuk memompa ASI, akan tetapi tempat tersebut jarang atau bahkan tidak pernah digunakan sama sekali oleh ibu. Kondisi tersebut yang menyebabkan banyak ibu yang memberikan MP-ASI < 6 bulan pada bayi dengan alasan ibu harus cepat-cepat kembali bekerja, dan kurangnya motivasi ibu untuk tetap memberikan ASI perah pada bayi melalui media lain selain botol dot yang di isi pada saat ibu memerah atau memompa ASI. Sedikitnya ibu yang mempunyai kebiasaan rutin untuk memompa ASI karena ibu malas melakukannya, takut payudara sakit dan kurangnya pemahaman ibu bagaimana cara memerah ASI yang benar.

Menurut Undang-undang tahun 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif, telah mewajibkan setiap instansi baik pemerintah maupun swasta untuk menyediakan fasilitas pojok laktasi (Depkes, 2016). Persediaan pojok laktasi merupakan salah satu upaya untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja yang sedang masa menyusui.

Persediaan pojok laktasi merupakan salah satu upaya untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja yang sedang masa menyusui. Menurut Asosiasi Ibu Menyusui, perempuan dapat bekerja dalam lingkungan formal maupun informal. Tempat atau pemilik pekerjaan harus memberikan waktu, ruang/jarak dan dukungan untuk ibu bekerja yang sedang dalam menyusui. Waktu disini mencakup cuti selama bersalin yakni selama 3 bulan namun tetap dibayar penuh, waktu untuk menyusui bayi disela pekerjaan serta jam kerja yang fleksibel. Hal ruang/jarak yaitu dengan tersedianya ruang untuk penitipan bayi, serta ruangan khusus untuk memerah dan menyimpan ASI. Sedangkan dukungan dapat berupa dukungan dari anggota keluarga, masyarakat, pemberi kerja, rekan kerja dan atasan

dalam bentuk perilaku positif terhadap menyusui dan pengertian terhadap situasi pekerjaan (Susilawati, 2015)

C. Fasilitas atau Sarana Prasarana Menyusui di Tempat Kerja

Responden mengungkapkan bahwa fasilitas atau sarana prasarana menyusui di tempat bekerja ada yang tersedia namun ada juga yang tidak. Fasilitas atau sarana prasana menyusui di tempat bekerja yang tersedia di tempat bekerja seperti adanya ruang khusus menyusui bagi pekerja. Selain itu prasarana menyusui juga meliputi perlengkapan menyusui seperti alat pemerah ASI dan kulkas atau lemari pendingin tempat para pekerja perempuan menyimpan ASI yang sudah dipompa. Sedangkan menurut keterangan sebagian besar responden bahwa tidak tersedia ruang khusus menyusui bagi ibu pekerja sehingga responden mencari ruangan kosong untuk menyusui dan memompa ASI.

Menurut asumsi peneliti 4 ibu yang bekerja kesulitan untuk menyusui bayinya secara eksklusif dikarenakan tidak adanya fasilitas khusus untuk memberikan ASI di tempat bekerja, sehingga mereka lebih memilih memompa ASI dirumah dan 2 orang lagi memberikan susu formula kepada bayinya

Tersedianya fasilitas berupa ruang laktasi merupakan faktor yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Keberadaan ruang laktasi tidak hanya menjadi penunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif namun jugadapat menjadi motivasibagibagi ibu untuk tetap melanjutkan pemberia ASI eksklusif. Keberadaan ruang laktasi merupakan kebijakan pemerintah untuk menjamin pemenuhan hak bayi mendapatkan ASI eksklusif.

Salah satu faktor pemungkin yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif terutama pada ibu yang bekerja adalah hak menyusui di tempat kerja dan ketersediaan sarana pemerah dan menyimpan ASI seperti ruang menyusui, alat pompa, botol tempat menyimpan ASI dan lemari pendingin. Hal ini penting mengingat tidak semua ibu yang bekerja dapat membawa anaknya ke tempat kerja dan mereka pun memiliki lebih sedikit waktu untuk menyusui anaknya di rumah. Oleh sebab itu, untuk tetap memenuhi kebutuhan bayi akan ASI, ibu yang bekerja seharusnya mampu menyimpan ASI-nya selama bekerja, baik disimpan di rumah ataupun di tempat kerja. Akan tetapi, tidak semua pekerja perempuan khususnya buruh dapat melakukan hal tersebut secara leluasa di dalam pabrik tempat mereka bekerja. Seringkali mereka dibatasi oleh peraturan yang diterapkan oleh perusahaan serta ketidakterseediaannya ruang pemerah dan sarana menyimpan ASI seperti botol ASI, termos pendingin dan kulkas.

Pada Pekan ASI Sedunia tahun 1993 diperingati dengan tema Tempat Kerja Sayang Bayi (Mother Friendly Workplace), menunjukkan bahwa adanya perhatian dunia terhadap peran ganda ibu menyusui dan bekerja. Salah satu kebijakan dan strategi Departemen Kesehatan RI tentang Peningkatan Pemberian ASI (PP-ASI) pekerja wanita adalah mengupayakan fasilitas yang mendukung PP-ASI bagi ibu yang menyusui di tempat kerja dengan menyediakan sarana ruang pemerah ASI, menyediakan perlengkapan untuk

memerah dan menyimpan ASI, menyediakan materi penyuluhan ASI, dan memberikan penyuluhan (Depkes RI, 2009).

Notoadmodjo (2014) menyatakan bahwa sarana dan prasarana menjadi faktor yang diperlukan untuk terwujudnya suatu tindakan atau perilaku, dalam hal ini tentu saja pemberian ASI eksklusif yang artinya fasilitas tempat ibu bekerja sangat berpengaruh terhadap kesuksesan ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif.

KESIMPULAN

- A. Tantangan yang dihadapi ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah
 - a. Jarak menjadi kendala sehingga ibu tidak bisa pulang pada jam istirahat untuk memberikan ASI eksklusif. Jarak dari rumah ke tempat bekerja berkisar 15 sampai 20 kilometer
 - b. Penyebab ASI tidak keluar dan ASI berkurang adalah stres dan kelelahan akibat bekerja serta kondisi puting susu yang tidak pada umumnya. ketersediaan ASI seperti ASI yang tidak keluar dan ASI yang berkurang.
- B. Upaya yang dilakukan ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif hingga 6 bulan adalah menyiapkan stok ASI dengan
 - a. Memompa ASI di rumah sebelum berangkat kerja dan setelah anak tidur malam dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam kulkas untuk beberapa hari kedepannya.
 - b. Memompa ASI di kantor dua sampai tiga botol dan disimpan di dalam *cooling bag* atau tas pendingin kemudian dibawa pulang kerumah untuk stok ASI.
 - c. Diperoleh informasi bahwa fasilitas atau sarana prasarana ibu menyusui di tempat bekerja yaitu ada yang tersedia dan ada yang tidak tersedia. Fasilitas atau sarana prasarana menyusui di tempat bekerja yang tersedia seperti adanya ruang khusus menyusui bagi pekerja. Selain itu prasarana menyusui juga meliputi perlengkapan menyusui seperti alat memerah ASI dan kulkas atau lemari pendingin tempat para pekerja perempuan menyimpan ASI yang sudah dipompa

SARAN

1. Bagi Ibu – Ibu Pekerja
Hendaknya ibu bekerja tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayi dengan menyiapkan stok ASI yaitu memompa ASI di rumah dan memompa ASI di kantor walaupun dalam keadaan bekerja.
2. Bagi Perusahaan
Bagi perusahaan hendaknya memberikan pengurangan jam bekerja kepada ibu menyusui dan menyediakan fasilitas-fasilitas di tempat bekerja seperti ruangan khusus serta fasilitas untuk memerah dan menyimpan ASI.
3. Bagi puskesmas Siak Hulu II
Hendaknya lebih meningkatkan promosi kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi agar ibu lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif dan suami menjadi terdorong untuk memberikan dukungan dalam pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pimpinan Puskesmas Wilayah Kerja Siak Hulu II atas izin pelaksanaan penelitian yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kampar. (2018). *Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Kampar*
- Dewi. (2011). *Mengatasi Konflik Peran sebagai Karyawan dan Ibu Rumah Tangga pada Tenaga Kerja Wanita di Indonesia. Jurnal Kesehatan. Volume XXIII No. 2 A. Diakses tanggal 14 April 2019*
- Kartini. (2017). *Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Sikap Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah. Diakses tanggal 14 April 2019*
- Kemenkes, RI. (2013). *.INFODATIN. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses tanggal 14 April 2019*
- Nugroho. (2011). *Peranan Kelompok Pendukung Ibu (KP Ibu) Dalam Program Peningkatan Capaian ASI Eksklusif di Kelurahan Semanggi Surakarta.[Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sebelas Maret. Diakses tanggal 14 April 2019*
- Sadyogo. (2011). *Potret Pemberian ASI Eksklusif pada Kalangan Ibu Bekerja di Desa Klepu Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Kesehatan Masyarakat, S. Semarang. Diakses tanggal 14 April 2019*
- Rasti. (2013). *Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Desa Serua Indah, Kecamatan Jombang, Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Diakses tanggal 14 April 2019*
- UNICEF. (2013). *Mari jadikan ASI eksklusif prioritas nasional. Pusat Media UNICEF. http://www.unicef.org/indonesia/id/media_19265.html. Diakses: 20 April 2019.*