

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 ASI Eksklusif

2.1.1 Definisi

ASI adalah air susu ibu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan kuantitasnya. Pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama. Pemberian ASI selama 6 bulan tanpa makanan pendamping apapun sering disebut ASI eksklusif. ASI juga diberikan sesuai kemauan bayi tidak kira pagi, siang dan malam. Makanan dan minuman tambahan seperti air kelapa, air tajin, air teh, madu dan pisang juga tidak dibutuhkan pada bayi usia 1 - 24 bulan.¹⁷

ASI adalah makanan alami pertama bagi bayi. ASI dapat menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupannya. Menyusui dianggap aman dan bermanfaat untuk bayi yang sehat dan direkomendasikan oleh WHO sebagai cara pemberian makan bayi yang optimal.¹⁸ Indikator pemberian makan bayi yang optimal didefinisikan sebagai pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, diikuti dengan pemberian ASI lanjutan dengan makanan pendamping ASI yang sesuai dengan usia setidaknya selama 1 tahun atau hingga 2 tahun atau lebih.¹⁹

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia, ASI eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain, baik berupa air putih, jus, ataupun susu selain ASI. Pemberian vitamin, mineral, dan obat-obatan diperbolehkan selama pemberian ASI eksklusif.²⁰

2.1.2 Kandungan ASI

Keunggulan dan keistimewaan Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi untuk bayi sudah tidak diragukan lagi. Masyarakat luas khususnya kaum ibu telah paham benar kegunaan dan manfaat ASI, berbagai tulisan yang membahas masalah ASI telah banyak dipublikasi. Dalam makalah ini akan dibahas nilai nutrisi yang terkandung dalam ASI dan keunggulannya dibanding nutrisi lain untuk bayi, dengan demikian diharapkan para ibu akan lebih percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya. Seperti halnya nutrisi pada umumnya, ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrisi. Yang termasuk makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin & mineral. ASI mengandung air sebanyak 87.5% sehingga bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu lagi tambahan air walaupun berada di tempat yang mempunyai suhu udara panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sedangkan susu formula lebih kental dibandingkan ASI. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya diare pada bayi yang mendapat susu formula.²¹

Volume dan komposisi nutrisi ASI berbeda untuk setiap ibu bergantung dari kebutuhan bayi. Perbedaan volume dan komposisi di atas juga terlihat pada masa menyusui (kolostrum, ASI transisi, ASI matang dan ASI pada saat penyapihan). Kandungan zat gizi ASI awal dan akhir pada setiap ibu yang menyusui juga berbeda. Kolostrum yang diproduksi antara hari 1-5 menyusui kaya akan zat gizi terutama protein.²¹

ASI transisi mengandung banyak lemak dan gula susu (laktosa). ASI yang berasal dari ibu yang melahirkan bayi kurang bulan (prematum) mengandung tinggi lemak dan protein, serta rendah laktosa dibanding ASI yang berasal dari ibu yang melahirkan bayi cukup bulan. Pada saat penyapihan kadar lemak dan protein meningkat seiring bertambah banyaknya kelenjar payudara. Walaupun kadar protein, laktosa, dan nutrisi yang larut dalam air sama pada setiap kali periode menyusui, tetapi kadar lemak meningkat.²¹

Kebutuhan nutrisi bayi untuk tumbuh dan berkembang dapat tercukupi dengan ASI yang diberikan selama 6 bulan pertama kehidupan. Sumber karbohidrat pada *kolostrum* (ASI pada hari 1-5) yang kaya protein, laktosa ASI diserap lebih baik dibanding yang terdapat di dalam susu formula. Perbedaan komposisi ASI dan susu formula juga terletak pada protein *whey* dan beberapa asam amino serta nukleotida yang berperan pada perkembangan jaringan otak, saraf, kematangan usus, penyerapan besi, dan daya tahan tubuh berada dalam jumlah yang lebih besar dibanding dalam susu formula.²²

Lemak dalam ASI jumlahnya lebih besar dan profilnya berbeda dibanding lemak di dalam susu formula. Lemak juga diperlukan untuk pertumbuhan jaringan saraf dan retina mata. Disamping itu, ASI juga kaya akan vitamin dan mineral yang sangat berguna untuk pembentukan sel dan jaringan.²²

Tabel 2.1. Komposisi Gizi ASI²³

Komposisi	Jumlah (satuan)
Laktosa	6,9 – 7,2 g
Protein	0,9 – 1,03 g
Lemak	3.0 – 4.4 g
Natrium	15 – 17,5 mg
Kalium	51 – 55 mg
Klorida	38 – 40 mg
Kalsium	32 – 43 mg
Magnesium	3 mg
Fosfor	14 – 15 mg
Zat besi	0,03 mg
Vitamin A	54 – 56 mg
Vitamin D	< 0,42 IU
Vitamin E	0,56 µg
Vitamin K	1,5 µg
Thiamin	12 – 15 µg

2.1.3 Manfaat ASI Eksklusif

1. Bagi Bayi

ASI eksklusif memiliki banyak manfaat bagi bayi.²⁴ Berikut merupakan manfaat ASI eksklusif bagi bayi:

- a. Dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik. Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi kemungkinan obesitas.
- b. Mengandung antibodi yang dibutuhkan oleh bayi. Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah sebagai berikut : apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limfosit. Antibodi di payudara disebut Mammae Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue (MALT).
- c. ASI mengandung komposisi yang tepat yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.
- d. Mengurangi kejadian karies dentis pada bayi. Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.
- e. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi. Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun social yang lebih baik.
- f. Terhindar dari alergi, pada bayi baru lahir sistem Imunoglobulin E (Ig E) belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak

menimbulkan efek alergi. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

- g. ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi. Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak, sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak.
- h. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab maloklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong kedepan akibat menyusu dengan botol dan dot.

2. Bagi Ibu

Selain bermanfaat bagi bayi, ASI eksklusif juga bermanfaat bagi ibu.²⁵ Berikut Manfaat ASI eksklusif bagi ibu:

- a. Terjalin kasih sayang.
- b. Membantu menunda kehamilan (KB alami).
- c. Mempercepat pemulihan kesehatan.
- d. Mengurangi risiko perdarahan dan kanker payudara.
- e. Mengurangi resiko kardiovaskuler.
- f. Secara psikologi memberikan kepercayaan diri.
- g. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi.
- h. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.

3. Bagi Keluarga

- a. Aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.²⁴

b. Aspek psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga. ²⁴

c. Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain. ²⁴

4. Bagi Negara

Pemberian ASI eksklusif juga dapat memberikan manfaat kepada negara. ²⁴ Berikut manfaat ASI eksklusif bagi negara:

- a. Penghematan devisa untuk pembelian susu formula, perlengkapan menyusui, serta biaya menyiapkan susu.
- b. Penghematan untuk biaya sakit terutama sakit muntah mencret dan sakit saluran napas.
- c. Penghematan obat-obatan, tenaga, dan sarana kesehatan.
- d. Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas untuk membangun negara.
- e. Langkah awal untuk mengurangi bahkan menghindari kemungkinan terjadinya generasi yang hilang khususnya bagi Indonesia.

2.1.4 Faktor – faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif

Keberhasilan seorang ibu dalam menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor predisposisi

Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang. Faktor predisposisi yang meliputi:

a. Status pekerjaan

Bekerja adalah kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh

seseorang agar memperoleh pendapatan atau keuntungan. Status pekerjaan merupakan jenis kedudukan seseorang dalam melakukan pekerjaan di sebuah unit usaha/kegiatan. Penelitian Fitriyani dkk tahun 2017, menunjukkan bahwa salah satu penyebab belum berhasilnya pemberian ASI Eksklusif adalah ibu yang bekerja. Berdasarkan penelitian Rokhmah dkk menyatakan ibu yang tidak bekerja memiliki peluang keberhasilan ASI eksklusif lebih besar jika dibandingkan ibu yang bekerja.²⁶⁻²⁸

b. Pengetahuan

Pengetahuan dapat diibaratkan sebagai suatu alat yang dipakai manusia di dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Misalnya pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif dapat digunakan oleh seorang ibu dalam memahami bagaimana cara memanfaatkannya. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang melalui melihat, mendengar atau mengalami suatu kejadian yang nyata, selain itu dapat diperoleh melalui belajar di bangku pendidikan baik bersifat formal maupun informal. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Pengetahuan lebih bersifat pengenalan suatu benda atau sesuatu hal secara obyektif.²⁹

Hasil penelitian Harahap dkk menyatakan ibu yang berpengetahuan baik 1,4 kali kemungkinan memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya dibandingkan dengan ibu yang tidak berpengetahuan baik.²⁹ Selain itu, dari hasil penelitian Ariani dkk menyimpulkan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan pemberian ASI eksklusif.³⁰

c. Sikap

Sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan. Sikap menunjukkan kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri

seseorang yang dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku terhadap objek. Sikap dibedakan menjadi: (1). Sikap positif, yaitu sikap yang menunjukkan atau memperlihatkan, menerima, menyetujui terhadap norma-norma yang berlaku dimana individu itu berada, dan (2). Sikap negatif, yaitu menunjukkan penolakan atau tidak menyetujui terhadap norma-norma yang berlaku dimana individu itu berada.³¹ Hasil penelitian Harahap dkk menyatakan ibu yang mempunyai sikap baik 1,6 kali kemungkinan memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya dibandingkan dengan ibu yang mempunyai sikap tidak baik.²⁹

2. Faktor pemungkin

Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*) yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin meliputi:

a. Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan penelitian Harahap dkk menunjukkan ibu yang mendapat dukungan kelancaran produksi ASI 2,5 kali kemungkinan memberikan ASI Eksklusif terhadap bayinya dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapat.²⁹

Cara untuk meningkatkan produksi ASI, yaitu dengan cara menyusui bayi lebih sering, membiarkan bayi mendapatkan ASI selama bayi inginkan bayi biasanya menyusui 6 kali tiap hari, tambahlah menjadi tujuh atau delapan kali. Ketika membiarkan bayi menyusui lebih sering, tubuh ibu akan menerima respon untuk menghasilkan lebih banyak susu.²⁹

b. Ketersediaan Fasilitas

Ketersediaan fasilitas ini meliputi adanya pojok ASI, tempat penyimpanan ASI perah serta peralatan yang dimiliki oleh ibu menyusui dalam upaya untuk mendukung keberlangsungan dalam memberikan ASI. Hasil penelitian Hanulan tahun 2017 menyatakan

bahwa ketersediaan fasilitas berhubungan dengan perilaku pemberian ASI eksklusif.³³ Berdasarkan penelitian Sri menyatakan terdapat hubungan bermakna antara ketersediaan fasilitas dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja.³²

Ruang laktasi/pojok ASI bukan hanya sekedar ruang untuk memerah ASI namun, lebih dari itu fungsi pojok ASI merupakan tempat di mana para ibu menyusui berkumpul dan saling bertukar pengalaman. Hal ini tentu akan memperkaya pengetahuan mengenai ASI dan laktasi. Apalagi pemerintah juga sudah membuat peraturan tentang kewajiban suatu instansi atau perusahaan untuk menyediakan fasilitas kepada karyawannya yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan No.15 Tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan/atau memerah air susu ibu.³³

3. Faktor Penguat

Faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*) yaitu faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor penguat meliputi:

a. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah dukungan untuk memotivasi ibu memberikan ASI saja kepada bayinya sampai usia 6 bulan termasuk memberikan dukungan psikologis kepada ibu dan mempersiapkan nutrisi yang seimbang kepada ibu. Berdasarkan penelitian Oktalina dkk, dukungan keluarga berkontribusi pada perilaku ibu untuk menyusui eksklusif baik berupa dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan penilaian maupun dukungan emosional.³⁴ Selain itu, dari hasil penelitian Wayan Gede dkk menyatakan salah satu faktor yang secara signifikan bermakna adalah dukungan keluarga.³⁵

b. Dukungan atasan kerja

Ibu yang bekerja memiliki resiko untuk berhenti menyusui,

hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kebijakan instansi tempat ibu bekerja termasuk didalamnya kebijakan atasan yang tidak atau kurang mendukung ibu untuk tetap memberikan ASI. Dukungan atasan kerja yang diberikan dapat berupa dukungan informasional, appraisal, instrumenal dan emosional. Misalnya dengan memberikan informasi tentang manajemen laktasi dan ASI eksklusif serta memberikan waktu khusus untuk memerah ASI. Dengan dukungan tersebut, maka ibu bekerja dapat mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif.^{33,36}

Hasil penelitian Hanulan tahun 2017 menyatakan bahwa ibu yang mendapat dukungan atasan kerja berpeluang lebih besar untuk memberikan ASI Eksklusif.³³ Selain itu, dari hasil penelitian Nila dan Titi menyatakan salah satu faktor yang paling berhubungan adalah dukungan atasan kerja.³⁶

c. Dukungan teman kerja

Dukungan teman selama di tempat kerja akan membuat ibu mempunyai kesempatan untuk tetap memberikan ASI. Hal ini dikarenakan dukungan teman dapat memunculkan keyakinan individu akan pendapat orang lain yang dianggap penting dalam hal ini adalah teman serta motivasi untuk mentaati pendapat tersebut. Peran teman sesama menyusui atau kelompok menyusui diharapkan dapat memperkuat ibu untuk memberikan pengaruh terhadap perilaku ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif.^{33,37}

Hasil penelitian Hanulan tahun 2017 menyatakan Ibu yang mendapatkan dukungan dari teman berpeluang memberikan ASI eksklusif sebesar 2,8 kali dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan dari teman kerja.³³ Berdasarkan penelitian Anik dkk menyimpulkan bahwa ada beda antara dukungan teman pada ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif dan ibu yang memberikan ASI eksklusif.³⁷

2.1.5 Kontraindikasi Pemberian ASI Eksklusif

1. Kondisi Bayi

Terdapat beberapa kondisi bayi tidak diberikan ASI eksklusif.¹¹

Berikut kontraindikasi pemberian ASI eksklusif pada bayi:

a. Bayi yang hanya dapat menerima susu dengan formula khusus, yaitu

Bayi dengan kriteria:

- 1) Bayi dengan galaktosemia klasik, diperlukan formula khusus bebas galaktosa.
- 2) Bayi dengan penyakit kemih beraroma sirup maple (*maple syrup urine disease*), diperlukan formula khusus bebas leusin, isoleusin, dan valin; dan/atau
- 3) Bayi dengan fenilketonuria, dibutuhkan formula khusus bebas fenilalanin, dan dimungkinkan beberapa kali menyusui, dibawah pengawasan.

b. Bayi yang membutuhkan makanan lain selain ASI selama jangka waktu terbatas, yaitu:

- 1) Bayi lahir dengan berat badan kurang dari 1500 gram (berat lahir sangat rendah);
- 2) Bayi lahir kurang dari 32 minggu dari usia kehamilan yang sangat prematur; dan/atau
- 3) Bayi baru lahir yang berisiko hipoglikemia berdasarkan gangguan adaptasi metabolisme atau peningkatan kebutuhan glukosa seperti pada bayi prematur, kecil untuk umur kehamilan atau yang mengalami stress iskemik/intrapartum hipoksia yang signifikan, Bayi yang sakit dan Bayi yang memiliki ibu pengidap diabetes, jika gula darahnya gagal merespon pemberian ASI baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Kondisi Ibu

Terdapat beberapa kondisi ibu tidak diperbolehkan memberikan ASI eksklusif pada bayi.¹¹ Berikut kontraindikasi ibu memberikan ASI eksklusif:

- a. Ibu yang terinfeksi *Human Immunodeficiency Virus*.
- b. Ibu memiliki penyakit parah yang menghalangi seorang ibu merawat bayi, misalnya sepsis (infeksi demam tinggi hingga tidak sadarkan diri).
- c. Ibu yang terinfeksi *Virul Herpes Simplex* tipe 1 (HSV-1) di payudara.

2.1.6 ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja

Salah satu pengalaman paling indah yang dialami ibu adalah menyusui. Namun, tidak semua ibu menyadari akan pentingnya menyusui bayinya. Dalam era globalisasi pemberian ASI eksklusif sering tidak tercapai karena banyak ibu yang bekerja. Pengetahuan dan cara pemberian ASI yang benar sangat penting bagi ibu bekerja yang ingin memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.⁶

Pada masa kehamilan, ibu bekerja dapat mulai mengkomunikasikan kepada pimpinan atau rekan-rekan kerja tentang masa cuti yang akan diambil dan rencana menyusui saat bekerja sehingga ibu membutuhkan waktu dan tempat untuk memerah ASI selama di kantor. Mendiskusikan pembagian kerja kepada teman-teman satu tim terutama ibu yang bekerja secara shift. Merencanakan pengaturan jadwal agar ibu tetap tenang memerah ASI dan pekerjaan kantor tetap bisa dilaksanakan dengan baik.³⁸

Pada saat cuti melahirkan, ibu bekerja dapat mulai berlatih untuk memerah ASI, ajari orang lain di dalam keluarga untuk memberikan ASI menggunakan sendok, memilih baju kerja yang memudahkan ibu untuk memerah ASI dengan nyaman saat kembali bekerja, menjaga konsistensi menyusui, dan bertahan untuk tidak memberikan dot atau susu formula.³⁸

Saat kembali bekerja, ibu tetap dapat memberikan ASI kepada bayinya dengan cara membawa ke tempat ibu bekerja jika memungkinkan. Namun hal ini akan sulit dilaksanakan apabila di tempat bekerja atau di sekitar tempat bekerja tidak tersedia sarana penitipan bayi atau pojok laktasi. Jika tempat bekerja dekat dengan rumah, ibu dapat pulang untuk menyusui bayinya pada waktu istirahat atau minta bantuan seseorang untuk

membawa bayinya ketempat bekerja.⁶

Jika ibu bekerja dan tempat bekerja jauh dari rumah, ibu tetap dapat memberikan ASI kepada bayinya. Sebelum pergi bekerja ASI dikeluarkan lalu dititipkan pada pengasuh bayi untuk diberikan kepada bayi. Sediakan waktu yang cukup dan suasana yang tenang sehingga ibu dapat dengan santai mengeluarkan ASI. ASI dapat ditampung di cangkir atau gelas yang bersih dan dikeluarkan sebanyak mungkin. Walaupun jumlah ASI hanya sedikit tetap sangat berguna bagi bayi. Tinggalkan sekitar ½ cangkir penuh (100 ml) untuk sekali minum bayi saat ibu keluar rumah. Tutup cangkir yang berisi ASI dengan kain bersih, simpan di tempat yang paling sejuk di rumah seperti di lemari es, atau ditempat yang aman, agak gelap dan bersih. ASI jangan dimasak atau dipanaskan, karena panas dapat merusak bahan-bahan anti infeksi yang terkandung dalam ASI. Setelah ASI diperah bayi tetap disusui untuk mendapatkan ASI akhir (hindmilk), karena pengisapan oleh bayi akan lebih baik daripada pengeluaran ASI dengan cara diperah. Di tempat bekerja, ibu dapat pemerah ASI 2-3 kali (setiap 3 jam). Pengeluaran ASI dapat membuat ibu merasa nyaman dan mengurangi ASI menetes. Simpan ASI di lemari es dan dibawa dengan termos es saat ibu selesai bekerja. Kegiatan menyusui dapat dilanjutkan pada malam hari, pagi hari sebelum berangkat, dan waktu luang ibu. Keadaan ini akan membantu produksi ASI tetap tinggi.⁶

2.2 Dukungan Tempat Kerja

2.2.1 Definisi

Dukungan adalah pemberian dorongan, motivasi atau semangat dan nasehat kepada orang lain yang sedang dalam situasi membuat keputusan. Sedangkan tempat kerja adalah ruangan atau lapangan tertutup dan terbuka, bergerak atau tetap dimana tenaga kerja bekerja, atau yang sering dimasuki tenaga kerja untuk keperluan suatu usaha dan dimana terdapat sumber atau sumber-sumber bahaya.¹²

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa dukungan tempat kerja adalah bentuk pemberian dorongan, motivasi, semangat dan nasehat oleh orang lain kepada individu tertentu yang bisa mempengaruhi untuk membuat sebuah keputusan yang didapatkan di area tempat kerja.

2.2.2 Peraturan Hukum di Indonesia Mengenai ASI Eksklusif

1. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Eksklusif. Pasal 6 tercantum bahwa “Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya” dan dilanjutkan pada Pasal 7 “Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 6 tidak berlaku dalam hal terdapat indikasi medis, ibu tidak ada, dan ibu terpisah dari bayi.”¹¹
2. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 tahun 2013 pasal 6 tercantum bahwa:
 - a. Ayat (1) Setiap pengurus tempat kerja dan penyelenggara tempat sarana umum harus memberikan kesempatan bagi ibu yang bekerja di dalam ruangan dan atau di luar ruangan untuk menyusui dan atau memerah ASI pada waktu kerja di tempat kerja.¹²
 - b. Ayat (2) Pemberian kesempatan bagi ibu yang bekerja di dalam dan di luar ruangan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dapat berupa penyediaan ruang ASI sesuai standar.¹²

2.2.3 Pengelolaan ASI di Tempat Kerja

Persiapan yang diperlukan oleh pengelola tempat kerja antara lain:

1. Kebijakan/ komitmen pengelola tempat kerja

Kebijakan pengelola tempat kerja merupakan salah satu hal yang perlu dipersiapkan.¹² Kebijakan pengelola tempat kerja meliputi:

- a. Terdapat kebijakan tertulis mengenai dukungan terhadap pelaksanaan pemberian ASI di tempat kerja.
- b. Memberikan kesempatan bagi pekerja ibu bekerja untuk menyusui jika memungkinkan ibu pulang untuk menyusui atau disediakan tempat penitipan bayi di tempat kerja. Bila tidak memungkinkan

maka pengelola tempat kerja wajib memberi kesempatan memerah ASI selama waktu kerja dan menyediakan ruangan dan fasilitas untuk memerah ASI. Waktu memerah minimal 20-30 menit sekali memerah dan frekuensi memerah 3-4 kali per 8 jam kerja.

- c. Menyediakan ruang, peralatan dan dana dalam mendukung peningkatan pemberian ASI.

2. Pengkajian

Pengkajian dilakukan untuk mengetahui gambaran dan kebutuhan sebagai dasar perencanaan dalam penerapan pengelolaan ASI di tempat kerja yang meliputi jumlah karyawan dan karyawan perempuan usia reproduksi, luas area kerja, waktu/pengaturan jam kerja, dan potensi bahaya di tempat kerja.¹²

3. Tenaga

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan pengelola ASI di tempat kerja adalah tenaga.¹²

- a. Mempunyai tenaga terlatih manajemen laktasi (motivator/ konselor menyusui) yang bisa memotivasi pekerja agar tetap memberikan ASI kepada anaknya walaupun bekerja.
- b. Apabila belum mempunyai tenaga terlatih manajemen laktasi dapat menghubungi Dinas Kesehatan Kab/ Kota atau LSM di bidang ASI untuk melatih.
- c. Tim pengelola ASI di tempat kerja menjadi bagian dari P2K3/ pengelola kesehatan di tempat kerja.

d. Dana

Pendanaan untuk pengelolaan ASI di tempat kerja bersumber dari tempat kerja tersebut dan sumber lain yang tidak mengikat.

4. Sarana dan Prasarana

a. Ruangan

Luas ruangan minimal 3x4 m² dan atau disesuaikan dengan jumlah pekerja perempuan yang sedang menyusui. Ruangan tertutup, tersendiri dan bisa dikunci dari dalam, bersih, cukup

ventilasi, cahaya, lantai keramik/ semen/ karpet, wastafel dengan air mengalir, tidak bersebelahan dengan *toilet*, gudang, dapur atau tempat wudhu, lokasi ruang pemerah ASI mudah dijangkau oleh pekerja perempuan dan aman dari bahaya.¹²

b. Alat

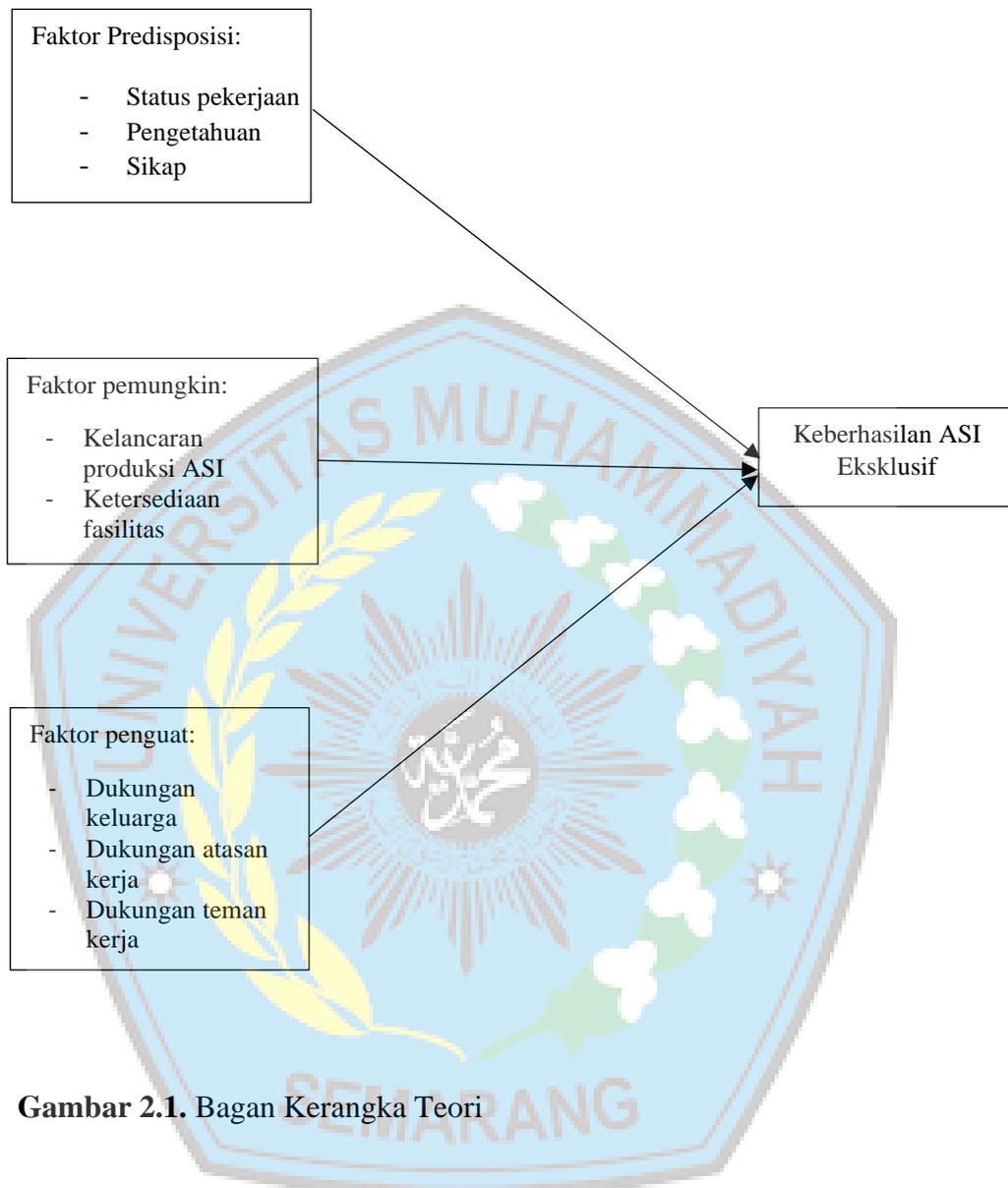
Alat yang dibutuhkan untuk pemerah dan menyimpan ASI antara lain : termos es, dispenser, pompa ASI bila diperlukan, botol untuk menyimpan ASI, *cooler box* untuk membawa ASI perah, alat pensteril botol, alat ukur tinggi badan dan berat badan. Alat penunjang lainnya seperti, lemari penyimpanan, tissue/ lap tangan, kursi, kain pembatas pakai krey untuk pemerah ASI, meja, *washlap* untuk kompres payudara, tempat sampah tertutup.¹²

2.3 Hubungan Dukungan Tempat Kerja terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif

Keberhasilan seorang ibu bekerja untuk menyusui juga diperlukan dukungan dari semua pihak. Salah satu bentuk dukungan adalah dengan menyediakan ruang dan peralatan pemerah ASI di tempat kerja. Dukungan fasilitas peralatan dalam pemberian ASI Eksklusif di tempat kerja merupakan salah satu faktor penunjang yang penting dalam suksesnya penyelenggaraan pemberian ASI di tempat kerja.³⁹

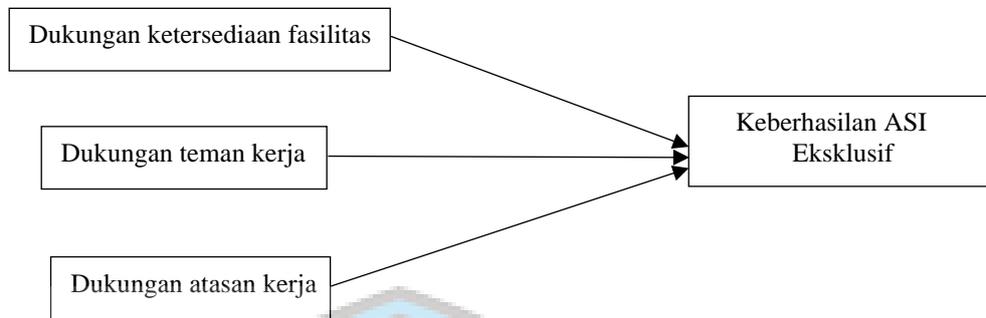
Dukungan tempat kerja terhadap pemberian ASI Eksklusif mencakup dukungan ketersediaan waktu dan tempat untuk menyusui atau pemerah ASI, atau bahkan kesempatan untuk menyusui bayinya langsung. Kebijakan ini harus dapat diberikan kepada ibu menyusui yang telah kembali melaksanakan tugas pekerjaannya. Permasalahan pemberian ASI pada ibu bekerja adalah waktu kerja selama 8 jam sehingga menyebabkan ibu tidak mempunyai waktu cukup untuk menyusui anaknya. Selain itu masih kurangnya pengetahuan ibu bekerja mengenai manajemen laktasi serta tidak tersedianya ruang dan peralatan untuk pemerah ASI yang diperlukan di tempat kerja. Menurut Indah tahun 2017, terdapat pengaruh dukungan tempat kerja terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja.³⁹

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Bagan Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

2.6.1 Hipotesis Mayor

Terdapat hubungan antara dukungan tempat kerja terhadap keberhasilan ASI eksklusif

2.6.2 Hipotesis Minor

1. Terdapat hubungan dukungan ketersediaan fasilitas terhadap keberhasilan ASI eksklusif.
2. Terdapat hubungan dukungan atasan kerja terhadap keberhasilan ASI eksklusif.
3. Terdapat hubungan dukungan teman kerja terhadap keberhasilan ASI eksklusif.