

---

---

## Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja

---

---

**Aprilia Nurtika Sari** <sup>(1)</sup>

1) *Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Indonesia*

\*Correspondence to: [apriliana.ns0486@gmail.com](mailto:apriliana.ns0486@gmail.com)

**Abstract:** Breastfeeding is a natural process, babies have the right to receive exclusive breast milk which is continued until the age of two years. Working mothers face challenges in balancing breastfeeding and work, thereby increasing the risk of premature cessation of breastfeeding in general and exclusive breastfeeding in particular. The purpose of this study is to identify the exclusive breastfeeding behavior of working mothers at Posyandu Bonto, Desa Sumberkepuh Village, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. The design of this research is descriptive with a cross sectional approach. The population in this study were all breastfeeding mothers who worked at Posyandu Bonto, Desa Sumberkepuh Village, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, with a total of 25 respondents. The sample was taken using a total sampling technique. The research results showed that the majority of respondents were aged 20-35 years (88%), had a high school education/equivalent (40%), worked as laborers and private employees (44% each), had working hours > 8 hours (52%), and distance between residence and place of work < 10 km (60%). All respondents had received information about exclusive breastfeeding (100%). Most sources of this information were health workers (60%). Most respondents provided exclusive breastfeeding for their babies, namely 14 respondents (56%). Therefore, in many cases, partners, family, friends and health workers must play their role in supporting working mothers to successfully provide exclusive breastfeeding for their babies.

**Keywords:** Behavior, exclusive breastfeeding, working mother

**Abstrak:** Menyusui merupakan proses alami, bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif yang dilanjutkan hingga usia dua tahun. Ibu yang bekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan pemberian ASI dan pekerjaan, sehingga meningkatkan risiko penghentian pemberian ASI secara dini pada umumnya dan pemberian ASI eksklusif pada khususnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Posyandu Bonto Desa Sumberkepuh Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang bekerja di Posyandu Bonto Desa Sumberkepuh Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 25 responden. Sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 20-35 tahun (88%), berpendidikan SMA/ sederajat (40%), bekerja sebagai buruh dan pegawai swasta (masing-masing 44%), memiliki jam kerja > 8 jam. (52%), dan jarak tempat tinggal dengan tempat bekerja < 10 km (60%). Seluruh responden pernah mendapatkan informasi tentang ASI Eksklusif (100%). Sumber informasi ini sebagian besar adalah petugas kesehatan (60%). Sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif pada bayinya yaitu 14 responden (56%). Oleh karena itu, dalam banyak kasus, pasangan, keluarga, teman, dan petugas kesehatan harus berperan dalam mendukung ibu bekerja agar berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

**Kata Kunci :** Perilaku, ASI eksklusif, ibu bekerja



## INTRODUCTION

Gizi bayi merupakan salah satu faktor penentu kesehatan anak yang paling penting dan Air Susu Ibu (ASI) dianjurkan sebagai nutrisi utama bayi (Abekah-Nkrumah et al., 2020). ASI merupakan salah satu unsur nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, khususnya pada 6 bulan pertama kehidupannya (Aprianti et al., 2023). ASI eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa makanan atau minuman apapun, kecuali vitamin, obat, dan oralit (Erlani et al., 2020).

Proses menyusui bermanfaat bagi kesehatan bayi. Proses menyusui berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik dan mental bayi baru lahir dan merupakan kontrasepsi alami yang membantu ibu dalam mengatur jarak kelahiran. (Onah et al., 2014) Inisiasi menyusui dini yaitu, dalam satu jam pertama setelah kelahiran meningkatkan keberhasilan menyusui dan terbukti membantu mempercepat involusi uterus, sehingga mengurangi risiko perdarahan pascapersalinan. Kolostrum yang diproduksi segera setelah lahir menciptakan antibodi pertama untuk bayi (Ahmad et al., 2022a). Keuntungan menyusui adalah ASI langsung tersedia, tidak dipungut biaya, dapat diberikan segera sesuai kebutuhan dan dengan suhu yang tepat, serta bayi dapat mengatur jumlah yang dibutuhkan pada setiap pemberian ASI. (Muthia et al., 2023:2) Kandungan dalam ASI unik, tidak dapat ditiru oleh ASI dan memberikan banyak keuntungan bagi ibu dan anak, WHO memperkirakan hanya 40 persen bayi di seluruh dunia yang disusui selama enam bulan. (Shadap et al., 2022)

Secara nasional, cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40% (Kemenkes RI., 2021). Berdasarkan data dari kabupaten/kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Timur tahun 2021 sebesar 71,1%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2020 (79,0%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020).

Menyusui merupakan proses alamiah, bayi memiliki hak untuk mendapatkan ASI eksklusif yang pemberiannya dilanjutkan sampai usia dua tahun. Faktor keberhasilan menyusui adalah umur, pengetahuan, status pekerjaan, pendidikan, pemberian informasi, dukungan suami, dan teknik menyusui. Faktor yang mempunyai pengaruh dalam kesuksesan menyusui eksklusif yaitu status pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja mempunyai waktu yang sedikit dengan bayinya sehingga menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI Eksklusif. (Puji Lestari, 2019) Pekerjaan ibu di luar rumah, terutama pekerjaan penuh waktu, mempunyai pengaruh negatif terhadap durasi menyusui. Sebuah penelitian baru-baru ini di Ghana menemukan prevalensi pemberian ASI eksklusif di kalangan ibu bekerja yang tinggal di kota hanya sebesar 10,3%. (Abekah-Nkrumah et al., 2020) Ibu yang bekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan pemberian ASI dan pekerjaannya, sehingga meningkatkan risiko penghentian pemberian ASI dini pada umumnya dan pemberian ASI eksklusif pada khususnya. Tantangan utama pemberian ASI dini pada ibu bekerja adalah jadwal kerja yang tidak fleksibel. Selain itu, faktor-faktor seperti kembali bekerja lebih awal, cuti melahirkan yang singkat, kurangnya privasi, perasaan diawasi dan dihakimi, kelelahan dan kurangnya dukungan di tempat kerja diduga berkontribusi terhadap rendahnya pemberian ASI eksklusif. (Abekah-Nkrumah et al., 2020; Habibi et al., 2018) Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan ibu untuk menyusui atau pemerah dan menyimpan ASI di tempat kerja kemungkinan besar akan berkontribusi pada peningkatan jumlah ibu yang menyusui eksklusif.



Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Posyandu Bonto, Desa Sumberkepuh, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk.

## **METHODS**

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Bonto, Desa Sumberkepuh, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk pada bulan April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang bekerja di Posyandu Bonto Desa Sumberkepuh Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, dengan jumlah 25 responden. Sampel diambil dengan teknik total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga didapatkan jumlah sampel 25 responden.

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan dengan kuesioner. Kuesioner dibuat berdasarkan data yang diperlukan dan ingin digali dari sampel. Kuesioner dibagi menjadi 2 bagian, yaitu: bagian pertama mengenai karakteristik ibu dan bagian kedua mengenai perilaku pemberian ASI eksklusif. Hasil pengukuran digolongkan dalam skala nominal. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

## **RESULT AND DISCUSSION**

Hasil penelitian meliputi data umum dan data khusus. Data umum menyajikan tentang karakteristik responden yang terdiri dari data umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi tentang ASI eksklusif. Data khusus menyajikan data perilaku pemberian ASI eksklusif. Data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:



**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	N	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	1	4
20-35 tahun	22	88
> 35 tahun	2	8
<b>Pendidikan</b>		
SMP/ sederajat	7	28
SMA/ sederajat	10	40
Perguruan Tinggi	8	32
<b>Pekerjaan</b>		
Buruh	11	44
Wiraswasta	2	8
Karyawan swasta	11	44
PNS	1	4
<b>Pernah/ tidak mendapatkan informasi</b>		
Pernah	25	100
Tidak	0	0
<b>Sumber informasi</b>		
Petugas kesehatan	15	60
Keluarga	10	40
<b>Lama jam kerja</b>		
≤ 8 jam	12	48
> 8 jam	13	52
<b>Jarak tempat tinggal</b>		
< 10 km	15	60
10-15 km	10	40

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berumur 20-35 tahun (88%), berpendidikan SMA/ sederajat (40%), bekerja sebagai buruh dan karyawan swasta (masing-masing 44%), memiliki jam kerja > 8 jam (52%), dan jarak tempat tinggal dengan tempat kerja < 10 km (60%). Seluruh responden sudah pernah mendapatkan informasi tentang ASI eksklusif (100%). Sebagian besar sumber informasi tersebut adalah petugas kesehatan (60%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif**

Variabel	N	Persentase (%)
<b>Perilaku pemberian ASI eksklusif</b>		
ASI eksklusif	14	56
Tidak ASI eksklusif	11	44

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif untuk bayinya, yaitu sebanyak 14 responden (56%).

Berdasarkan data pada tabel 2, hampir seluruh responden berada pada rentang umur 20-35 tahun. Rentang umur ini termasuk dalam kategori dewasa muda. Pada periode ini, fungsi tubuh berada pada tingkat yang optimal sehingga ibu bekerja dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka dengan sedikit kendala fisiologi. Semakin bertambah umur maka kekuatan fisik ibu akan menurun serta fungsi



organ reproduksi juga menurun yang dapat mempengaruhi produksi ASI dan perilaku pemberian ASI eksklusif.

Menurut Casmir Ebrim (2016), terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Usia muda (25-29 tahun) menunjukkan angka yang lebih tinggi untuk menyusui eksklusif dibanding dengan usia yang lebih tua (> 35 tahun). Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa sebagian besar ibu yang berusia lebih tua memiliki lebih banyak anak yang harus diasuh dan perhatiannya teralihkan oleh pekerjaan, tugas keluarga, keterlibatan di sekolah, serta pengetahuan dan pengalaman sebelumnya yang sulit diubah.

Sebagian besar responden berpendidikan SMA. Ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih mungkin untuk memberikan ASI eksklusif. Apalagi hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh responden sudah pernah mendapatkan informasi tentang ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Casmir Ebrim (2016) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi, secara statistik ( $p = 0,021$ ) berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pendidikan ibu merupakan salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan kehidupan keluarga yang sehat dan gizi yang baik. Pendidikan tinggi merupakan modal dasar untuk membentuk kemampuan mengolah informasi yang diterima, misalnya informasi yang berhubungan dengan kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan pendidikan yang lebih tinggi, para ibu mempunyai kemampuan yang baik dalam menerima informasi yang berhubungan dengan kesehatan, khususnya dalam pemberian ASI eksklusif.

Informasi mengenai pemberian ASI eksklusif telah banyak disosialisasikan di masyarakat, baik melalui media cetak maupun media elektronik. Namun tidak sedikit ibu yang belum mengerti dan menganggap remeh pemberian ASI eksklusif pada bayi, terutama para ibu yang bekerja di luar rumah. Masih banyak ibu yang mengesampingkan kebutuhan nutrisi bayi. Hal ini didukung dengan semakin gencarnya promosi produsen susu dan makanan pengganti ASI yang menjadikan para ibu lebih memilih memberikan susu formula dibandingkan ASI.

Responden seluruhnya adalah ibu bekerja. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu sehingga bagi ibu yang bekerja tentunya mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Ibu yang bekerja akan mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk mengurus keluarga terutama anaknya. ASI eksklusif seharusnya tetap dapat diberikan meskipun ibu bekerja di luar rumah. Hal ini bisa diatasi dengan ASI perah dan memberikan ASI perah pada bayinya. Banyak tempat kerja yang menyediakan pojok laktasi yang dapat digunakan ibu bekerja untuk memompa ASI, akan tetapi tempat tersebut jarang atau bahkan tidak pernah digunakan sama sekali oleh ibu. Ibu bekerja lebih memilih memberikan MP-ASI < 6 bulan pada bayi dengan alasan ibu harus cepat kembali bekerja, serta kurangnya motivasi ibu untuk tetap memberikan ASI perah pada bayi. Masih sedikit ibu bekerja yang mempunyai kebiasaan rutin memompa ASI karena ibu malas melakukannya, takut payudara sakit, dan kurangnya pemahaman ibu tentang bagaimana cara pemerahan ASI yang benar.

Karakteristik lama jam kerja pada penelitian ini dibagi menjadi lama jam kerja < 8 jam dan > 8 jam. Lama waktu bekerja ibu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Semakin lama jam kerja ibu maka semakin sedikit juga waktu yang diberikan untuk bayinya, sehingga ibu cenderung untuk memberikan susu formula. Konsisten dengan hasil penelitian Erlani et al. (2020) yang menyatakan bahwa hasil tertinggi perilaku pemberian ASI eksklusif pada ibu pekerja tenaga kesehatan wanita ditunjukkan pada ibu dengan lama jam kerja < 8 jam yaitu sebesar 62,3%.



Ibu yang bekerja menghadapi banyak kendala dalam menyusui, seperti ruang menyusui yang tidak sesuai, jarak tempat kerja ke ruang menyusui, kurangnya fasilitas, terbatasnya waktu pemerah ASI, dan kurangnya dukungan dari pemberi kerja. (Ratnasari et al., 2017) Tantangan utama untuk terus menyusui adalah ASI tidak mencukupi, terutama saat ibu kembali bekerja. Hal ini mempengaruhi keputusan mereka untuk terus menyusui. (Febrianingtyas et al., 2019) Permasalahan ketenagakerjaan, seperti fasilitas tempat kerja dan jam kerja, mempengaruhi praktik menyusui. Pekerjaan dengan jam kerja yang fleksibel dan lingkungan yang mendukung pemberian ASI mempengaruhi perilaku ibu mengenai pemberian ASI eksklusif. (Ahmad et al., 2022)

Ibu yang memilih untuk tidak melanjutkan pemberian ASI eksklusif dengan memberi makan sebelum bayi mencapai usia 6 bulan, dianggap memiliki sikap negatif terhadap menyusui. Sebagian besar alasan mereka antara lain merasa terlalu malu untuk menyusui, terutama di depan umum, merasa ASI mereka tidak mencukupi, merasa sulit dan tidak nyaman untuk menyusui, dan gagal menyusui setelah mencoba. Selain itu, kesibukan dan banyaknya pekerjaan rumah tangga kerap menjadi alasan untuk tidak menyusui. Oleh karena itu, dalam banyak kasus, pasangan, keluarga, teman-teman, dan tenaga kesehatan harus memainkan peran mereka dalam mendukung ibu bekerja agar berhasil memberikan ASI eksklusif bagi bayinya.

## CONCLUSION

Berdasarkan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku ibu bekerja dalam pemberian ASI eksklusif sebanyak 14 responden (56%). Sebagian besar karakteristik responden berumur 20-35 tahun sebanyak 22 responden (88%), pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 10 responden (40%), bekerja sebagai buruh dan karyawan swasta, masing-masing sebanyak 11 responden (44%), bekerja >8 jam sebanyak 13 responden (52%), jarak tempat tinggal dengan tempat bekerja <10 km sebanyak 15 responden (60%). Semua responden (100%) sudah pernah mendapatkan informasi tentang ASI eksklusif. Sebagian besar responden mendapat informasi dari petugas kesehatan, yaitu sebanyak 15 responden (60%).

## AUTHOR CONTRIBUTION

Author berkontribusi dalam penulisan artikel, submit, revisi artikel, sampai artikel dinyatakan diterima.

## CONFLICT OF INTEREST

Tidak ada *conflicts of interest* dalam penelitian ini.

## REFERENCES

- Abekah-Nkrumah, G., Antwi, M. Y., Nkrumah, J., & Gbagbo, F. Y. (2020). Examining working mothers' experience of exclusive breastfeeding in Ghana. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00300-0>
- Ahmad, R. S., Sulaiman, Z., Nik Hussain, N. H., & Mohd Noor, N. (2022a). Working mothers' breastfeeding experience: a phenomenology qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04304-4>
- Ahmad, R. S., Sulaiman, Z., Nik Hussain, N. H., & Mohd Noor, N. (2022b). Working mothers' breastfeeding experience: a phenomenology qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 121–130. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04304-4>
- Aprianti, N. F., Faizaturrahmi, E., Pada, M., & Bekerja, I. (2023). *Edukasi asi eksklusif dan menyusui pada ibu bekerja 1,2*,. 4(2), 4420–4424.
- Casmir Ebirim, C. (2016). Exclusive Breastfeeding Practice and Associated Maternal Socio-Demographic



- Factors among Mothers Attending Imo State Specialist Hospital, Owerri, South-Eastern Nigeria. *Archives of Community Medicine and Public Health*, 2, 027–031. <https://doi.org/10.17352/2455-5479.000013>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 1–123. [www.dinkesjatengprov.go.id](http://www.dinkesjatengprov.go.id)
- Erlani, N. K. A. T., Seriani, L., & Ariastuti, L. P. (2020). Perilaku Pemberian Asi Eksklusif pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 9(6), 70–78. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum70>
- Febriani, Y., Februhartanty, J., & Hadihardjono, D. N. (2019). Workplace support and exclusive breastfeeding practice: A qualitative study in Jakarta, Indonesia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 25(1), 129–142. <https://doi.org/10.31246/mjn-2018-0107>
- Habibi, M., Laamiri, F. Z., Aguenou, H., Doukkali, L., Mrabet, M., & Barkat, A. (2018). The impact of maternal socio-demographic characteristics on breastfeeding knowledge and practices: An experience from Casablanca, Morocco. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 5(2), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2018.01.003>
- Kemkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Muthia, G., Patemah, & Anjarwati, N. (2023). *Manajemen Laktasi* (M. Martini (ed.)). Media Sains Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=SHixEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PR1&dq=MANAJEMEN+LAKTASI&hl=id&source=newbks\\_fb&redir\\_esc=y#v=onepage&q=MANAJEMEN+LAKTASI&f=false](https://books.google.co.id/books?id=SHixEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PR1&dq=MANAJEMEN+LAKTASI&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=MANAJEMEN+LAKTASI&f=false)
- Onah, S., Osuorah, D. I. C., Ebenebe, J., Ezechukwu, C., Ekwochi, U., & Ndukwu, I. (2014). Infant feeding practices and maternal socio-demographic factors that influence practice of exclusive breastfeeding among mothers in Nnewi South-East Nigeria: A cross-sectional and analytical study. *International Breastfeeding Journal*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-9-6>
- Puji Lestari, F. A. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyusui Pada 2 Bulan Pertama*, 3(2), 65–69.
- Ratnasari, D., Paramashanti, B. A., Hadi, H., Yugistyowati, A., Astiti, D., & Nurhayati, E. (2017). Family support and exclusive breastfeeding among Yogyakarta mothers in employment. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(March), S31–S35. <https://doi.org/10.6133/apjcn.062017.s8>
- Shadap, A., ... S. R.-J. of P. S., & 2022, undefined. (2022). Review on factors influencing initiation and exclusive breastfeeding (EBF). *Mail.Journalppw.Com*, 6(2), 861–870. <https://mail.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/1579>

