

# PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG CARA PENYIMPANAN ASI PADA IBU BEKERJA SMPN 17 KOTA JAMBI

Sri Mulyani , Fadlyana Ekawati, Dini Rudini

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: sri\_mulyani@unja.ac.id

## ABSTRAK

ASI Eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi, sejak usia 30 menit *post natal* (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain. Pemberian ASI eksklusif dapat mengalami kegagalan disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah ibu bekerja. salah satu cara untuk mengatasi masalah ibu bekerja adalah dengan memerah ASI sebagai persediaan di rumah sebelum berangkat bekerja. ASI perah dapat disimpan di lemari es atau freezer. Penyimpanan yang tepat akan menjaga kualitas ASI perah.

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 15 Agustus 2019.. Lokasi kegiatan dilakukan di SMPN 17 Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan metoda penyuluhan.

Kegiatan pengabdian mendapat respon yang baik dari seluruh peserta. Jumlah peserta penyuluhan 40 guru dan staf. Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan peserta memahami tentang penyimpanan ASI pada ibu bekerja. Peserta menyatakan akan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Penyimpanan ASI, Ibu Bekerja*

---

## PENDAHULUAN

ASI (air susu ibu) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi.<sup>1</sup> Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui bayi secara eksklusif. ASI Eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI secara eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi, sejak usia 30 menit *post natal* (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain.<sup>2</sup>

Cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 52.3% belum mencapai target program tahun 2016 sebesar 80%. Secara nasional cakupan menurut provinsi hanya terdapat satu provinsi yang dapat memenuhi target yaitu Provinsi Nusa

Tenggara Barat sebesar 84.7%, pada provinsi Jambi hanya mencapai 64.3%.<sup>3</sup>

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif pada semester I Kota Jambi sebanyak 65.23% dan pada semester II terjadi penurunan sebanyak 1.26% sehingga pada semester II jumlah cakupan ASI Eksklusif hanya 63.97%.<sup>4</sup>

Kegagalan menyusui disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah ibu bekerja. Ibu yang bekerja bukan menjadi suatu alasan untuk tidak dapat menyusui bayi dengan ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara untuk mengatasi masalah ibu bekerja adalah dengan cara memerah ASI sebagai persediaan di rumah sebelum

berangkan bekerja. ASI perah dapat disimpan di lemari es atau freezer.<sup>5</sup>

Proses penyimpanan ASI merupakan hal penting selanjutnya setelah pemerahan ASI. Seperti diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ASI perah mengandung lebih sedikit bakteri dan lebih kecil kemungkinan tumbuh bakteri, selain itu ASI perah juga memiliki tingkat protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu lain.<sup>6</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan Wulandari 2013 tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap Air Susu Ibu Perah (ASIP) dengan praktik pemberian ASIP pada ibu bekerja di Kelurahan Tandang Kecamatan Tembalang Kota Semarang, diperoleh bahwa sebagian besar responden tidak melakukan praktik ASIP 71.4% dan yang melakukan hanya sebesar 28.6% dari total sampel 35. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak ibu bekerja yang tidak melakukan praktik ASIP.<sup>6</sup>

Studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu yang bekerja, orang ibu mengatakan tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ibu harus bekerja sehingga tidak ada waktu untuk menyusui dan di antaranya tidak mengetahui tentang penyimpanan Air Susu Ibu Perah (ASIP) agar ASIP tidak rusak, 5 ibu kurang setuju dengan pemberian ASIP karena tidak praktis, repot dan 1 ibu diantaranya tidak menyesuaikan bayi dengan ASI. Terbentuknya suatu perilaku baru, terutama pada orang dewasa biasanya dimulai dari ranah kognitif, dimana subjek tahu terlebih dahulu akan adanya stimulus yang menimbulkan

pengetahuan baru. Pengetahuan tersebut akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap tertentu. Stimulus atau objek yang telah diketahui dan disadari tersebut akan menimbulkan respon yang lebih jauh lagi berupa tindakan.

## METODE

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 15 Agustus 2019. Lokasi kegiatan dilakukan di SMPN 17 Kota Jambi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu guru dan staf. Selain dengan metode ceramah, peserta juga diberikan edukasi melalui praktek penggunaan alat penyimpanan ASI yang digunakan saat pemberian pendidikan kesehatan. Peserta diajarkan cara memompa ASI, menyimpan ASI saat berada di tempat kerja, cara transfer ASI perah dan cara memberikannya pada bayi di rumah.

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat mendapat respon yang baik dari seluruh peserta penyuluhan. Jumlah peserta penyuluhan adalah sebanyak 40 guru dan staf.

Karakteristik demografi dari peserta yang mengikuti kegiatan ini:

### a. Berdasar Usia

Usia peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan sebagian besar adalah pada usia 20-35 tahun, tidak ada peserta yang berusia di bawah 20 tahun.

Tabel 1. Distribusi Usia Peserta Kegiatan

Usia (Thn)	Frekuensi	(%)
<20	0	0
20-35	18	45
>35	22	55
Total	40	100

#### b. Berdasar Pekerjaan

Pekerjaan sebagian besar adalah guru yaitu berjumlah 34 guru.

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan Peserta

Pekerjaan	Frekuensi	(%)
Guru	34	85
Staf	6	15
Total	40	100

#### c. Berdasar Status Menikah

Status peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan sebagian besar adalah menikah

Tabel 3. Distribusi Status Menikah Peserta Kegiatan

Status Menikah	Frekuensi	(%)
Tidak Menikah	0	0
Menikah	40	100
Total	40	100

## PEMBAHASAN

Kegagalan menyusui disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah ibu bekerja. Ibu yang bekerja bukan menjadi suatu alasan untuk tidak dapat menyusui bayi dengan ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara untuk mengatasi masalah ibu bekerja adalah dengan cara pemerah ASI sebagai persediaan di rumah sebelum berangkat bekerja. ASI perah dapat disimpan di lemari es atau freezer.<sup>5</sup>

Proses penyimpanan ASI merupakan hal penting selanjutnya setelah pemerah ASI. Seperti diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ASI perah mengandung lebih sedikit bakteri dan lebih kecil kemungkinan tumbuh bakteri, selain itu ASI perah juga memiliki tingkat protein lebih tinggi dibandingkan dengan susu lain.

Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan hasil bahwa sebanyak 40 guru dan staf yang belum terpapar dengan cara penyimpanan ASI bagi ibu yang bekerja. Mereka belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait penyimpanan ASI bagi ibu bekerja. Diharapkan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan para peserta yang sedang menyusui dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meminimalisir masalah terkait kegagalan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang cara penyimpanan ASI bagi ibu bekerja dapat disimpulkan bahwa peserta dapat mengetahui dan memahami materi yang diberikan dan akan memanfaatkan ilmunya bagi diri sendiri maupun orang lain.

## SARAN

Sehubungan dengan adanya keterbatasan sarana untuk penyimpanan ASI bagi ibu bekerja, maka diharapkan pihak sekolah, memberikan fasilitas bagi ibu untuk pemerah ASI dengan nyaman dan privasi terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nugroho, Taufan. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika
2. Walyani. 2015. *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta. Penerbit pustaka baru press
3. Kementrian Kesehatan RI 2014, *pusat data informasi Kementerian Kesehatan Mari Dukung Menyusui dan Bekerja*. Diakses pada tanggal 26 maret 2017 <http://www.depkes.go.id/resources/download/pundatin/infodatin-asi.pdf> diakses 26 maret 2017
4. Dinkes Kota Jambi, 2016 Laporan Pencapaian Kinerja Gizi Enam Bulan Di Kota Jambi tahun 2014
5. Maritalia. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta. Penerbit Nuha Medika
6. Wulandari. 2014. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikpa Terhadap Air susu Ibu Perah (ASIP) Dengan Praktik Pemberia ASIP pada ibu bekerja*. <http://www.google.co.id/#a=hubungan+tingkat+pengetahuan+dan+sikap+terhad+ap+ASIP+dengan+praktik+pemberian+ASI+pada+ibu+bekerja+di+Kelurahan+Tandang+Kecamatan+Tembalang+Kota+Semarang> diakses 02 maret 2015.