

PENYULUHAN ASI PERAH PADA KARYAWAN PERUSAHAAN GARMEN PT IGP KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Health Education About Breastmilk Storage Techniques For Working Mothers in The IGP Garment Company Kasihan Bantul Yogyakarta

Nining Sulistyawati

Program Studi DIII Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta, 55792, Indonesia

Email : nasywacinta24@gmail.com

ABSTRAK

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia untuk bayi adalah 52% dimana hal tersebut sudah mencapai target nasional adalah 50%, namun capaian tersebut hanya capaian semu karena belum bisa menggambarkan prosentase bayi yang benar-benar memperoleh ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif menurun seiring dengan pertumbuhan usia anak, anak usia satu bulan dengan prosentase 67%, angka ini menjadi 55% pada usia bayi 2-3 bulan, dan anjok lagi hanya 38% pada usia 4-5 bulan. Kondisi tersebut salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, terutama pada ibu bekerja. Menyusui belum tentu menjadi pilihan orang, namun ASI tetap menjadi pilihan setiap bayi, dan setiap bayi memiliki hak untuk disusui dan mendapatkan ASI walaupun ibu kembali bekerja setelah cuti melahirkan selesai. Ibu yang bekerja diluar rumah bisa tetap memberikan ASI kepada bayinya dengan ASI perah. ASI perah didapatkan dengan cara pemerah ASI dari payudara untuk di tempatkan dalam wadah-wadah yang nanti diberikan pada bayi. ASI perah umumnya diberikan kepada bayi ketika ibu tidak bersama bayi dalam waktu yang lama, misalkan ibu sedang bekerja. Meskipun banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena kurangnya pengetahuan ibu. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pengelolaan ASI Perah. Metode Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang pengelolaan ASI perah pada ibu bekerja dan demonstrasi cara pemerah ASI. Peserta kegiatan ini adalah karyawan PT garmen IGP Kasihan Bantul. Pendidikan kesehatan disampaikan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Demonstrasi cara pemerah ASI menggunakan alat peraga. Materi pendidikan kesehatan meliputi : manfaat ASI, cara pemerah ASI, penyimpanan ASI, dan cara pengelola ASI yang habis disimpan di kulkas untuk diberikan kepada bayi. Demonstrasi cara pemerah ASI diikuti dengan antusias oleh peserta dan bertekad untuk tetap memberikan ASI kepada bayinya selama ibu bekerja. Kesimpulan: Perlu adanya dukungan dari berbagai pihak untuk memotivasi ibu yang bekerja dalam pemberian ASI eksklusif yaitu dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan dan lingkungan tempat bekerja

Kata kunci: ASI Perah, Ibu Bekerja, PT garmen IGP Kasihan Bantul

ABSTRACT

Coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia for infants is 52% which has reached the national target of 50%, but this achievement is only a pseudo achievement because it cannot yet describe the percentage of babies who actually get breast milk only during the first 6 months of life. Exclusive breastfeeding decreases with the growth of the age of the child, one-month-old child with a percentage of 67%, this figure becomes 55% in infants aged 2-3 months, and again only 38% at 4-5 months. One of the causes is due to the less knowledge of mothers about exclusive breastfeeding, especially for working mothers. Breastfeeding is not necessarily the choice of every woman, but breastfeeding is still the choice of every baby, and every baby has the right to be breastfed and get milk even if the mother returns to work after maternity leave. Working mothers can continue to breastfeed their babies by storing the breast milk in containers which is then it will be given to the baby. This practice has good benefits but in fact many women has not applied due to lack of knowledge. The purpose of this community service activity is to provide health education about the management of breast milk.pumping Methods. Participants in this activity were employees of IGP garment company Kasihan Bantul. Health education was delivered by giving lecture, question and answer method and demonstrating how to release milk using props. Health education materials include: the benefits of breast milk, how to release milk, breast milk storage, and how to manage breast milk storage in the refrigerator. The participants were enthusiastic and determined to keep giving breast milk to their baby.

Conclusion: supports from family, health workers and the workplace environment are needed to motivate working mothers to give exclusive breastfeeding.

Keywords: *Breast milk, Working mother, IGP garment company Kasihan Bantul*

PENDAHULUAN

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia untuk bayi adalah 52% dimana hal tersebut sudah mencapai target nasional adalah 50%, namun capaian tersebut hanya capaian semu karena belum bisa menggambarkan prosentase bayi yang benar-benar memperoleh ASI saja selama 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif menurun seiring dengan pertumbuhan usia anak, anak usia satu bulan dengan prosentase 67%, angka ini menjadi 55% pada usia bayi 2-3 bulan, dan anjok lagi hanya 38% pada usia 4-5 bulan. Kondisi tersebut salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif, terutama pada ibu bekerja. Menyusui belum tentu menjadi pilihan orang, namun ASI tetap menjadi pilihan setiap bayi, dan setiap bayi memiliki hak untuk disusui dan mendapatkan ASI walaupun ibu kembali bekerja setelah cuti melahirkan selesai. Ibu yang bekerja diluar rumah bisa tetap memberikan ASI kepada bayinya dengan ASI perah. ASI secara Eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa makan tambahan kepada bayi selama 6 bulan dari usia 0-6 bulan (Roesli, 2010). Pelaksanaan pemberian ASI eksklusif sering kali mengalami kendala salah satunya karena ibu terpaksa menghentikan memberikan ASI dan mengganti dengan memberikan susu formula pada bayinya karena ibu harus kembali bekerja setelah cuti melahirkan selesai (Roesli, 2005).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di kabupaten Bantul pada tahun 2016 adalah 75,06% itu menunjukkan tidak semua ibu menyusui memberikan ASI secara eksklusif yaitu selama 6 bulan kepa bayi karena disebabkan oleh beberapa factor salah satunya yaitu karena ibu bekerja diluar rumah (Dinkes Bantul, 2016). Hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang signifikan porposisi pemberian ASI Eksklusif pada ibu rumah tangga dan yang bekerja di luar rumah (Kartika sari, dkk, 2016).

Ibu bekerja tetap bisa memberikan ASI kepada bayinya dengan cara pemerah

ASI dan menyimpan dengan proses dan cara yang benar. ASI perah didapatkan dengan cara pemerah ASI dari payudara untuk di tempatkan dalam wadah-wadah yang nanti diberikan pada bayi. ASI perah umumnya diberikan kepada bayi ketika ibu tidak bersama bayi dalam waktu yang lama, misalkan ibu sedang bekerja. Pemerah ASI juga diperlukan saat payudara ibu terasa penuh, tetapi ibu tidak sedang bersama bayi. ASI perah juga dapat dicampurkan bersama makanan bayi untuk memperlancar pencernaan. Meskipun banyak mendatangkan manfaat, namun ASI perah masih belum banyak diterapkan karena banyak orang yang masih bingung akan cara pengelolaanya yaitu bagaimana cara pemerah ASI, penyimpanan ASI perah, bagaimana cara memanaskan ASI perah, bertahan berapa ASI perah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu adanya penyuluhan atau konseling pada ibu bekerja yang masih dalam masa laktasi, khususnya yang masih mempunyai bayi 0-6 bulan, sehingga walaupun ibu bekerja tetap bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan hanya memberikan ASI saja pada bayi. PT IGP adalah perusahaan yang bergerak di bidang garmen yang terletak di Desa Tamantirno, Kasihan Bantul. PT IGP memiliki karyawan mayoritas perempuan. PT IGP merupakan salah satu perusahaan yang taat akan aturan pemerintah daerah dimana perusahaan yang mempekerjakan karyawan perempuan di usia reproduksi harus menyiapkan ruang khusus sebagai ruang laktasi atau pojok laktasi, sehingga karyawan tetap bisa pemerah ASInya selama bekerja, dan ASI bisa disimpan sebagai ASI perah untuk cadangan ASI untuk bayinya, dan diberikan ketika ibu sedang bekerja atau diluar rumah. Hasil peneerdapat

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan antara lain :

1. Tahap persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebelumnya melalui beberapa tahap persiapan antara lain :

- a. Koordinasi dengan pihak IBI Bantul terkait jadwal pendampingan, karena IBI Bantul yang mempunyai kerjasama dengan PT IGP
 - b. Koordinasi dengan penanggungjawab ruang laktasi PT IGP
2. Tahap pelaksanaan
- Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah ditetapkan. Petugas bersiap di PT IGP sebelum jam istirahat karyawan yaitu jam 12.00-13.00 wib. Berkoodinasi dengan petugas kesehatan dari perusahaan IGP untuk mengumpulkan ibu-ibu yang akan mendapatkan penyuluhan.
3. Tahap akhir/penyusunan laporan kegiatan
- Tahap akhir pada kegiatan ini dengan penyusunan laporan kegiatan dan selanjutnya diserahkan ke pihak IBI cabang Bantul dan pihak perusahaan IGP Kasihan Bantul.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan adalah ceramah dan tanya jawab dengan materi tentang pengelolaan ASI Perah pada ibu bekerja dan Demonstrasi cara memerah ASI dan penyimpanan ASI. Sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah karyawati PT garmen IGP Kasihan Bantul yang sedang dalam masa laktasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2018 berupa pendidikan kesehatan tentang pengelolaan ASI perah pada ibu bekerja. dengan peserta kegiatan adalah karyawati PT garmen IGP Kasihan Bantul Yogyakarta yang sedang dalam masa laktasi sebanyak 8 orang. Pendidikan kesehatan disampaikan dengan metode ceramah dan Tanya jawab. Materi pendidikan kesehatan meliputi : manfaat ASI, cara memerah ASI, penyimpanan ASI, dan cara pengelola ASI yang habis disimpan di kulkas untuk diberikan kepada bayi. Demonstrasi cara memerah ASI.

Keberhasilan aktivias memerah ASI pada saat bekerja sangat dipengaruhi oleh dukungan instansi atau perusahaan tempat

bekerja dengan menyediakan ruang laktasi. Ruang laktasi di tempat bekerja memberikan fasilitas pekerja perempuan yang sedang menyusui untuk bisa memerah ASI pada saat jam istirahat bekerja dan menyimpannya dalam lemari pendingin yang disediakan di ruang laktasi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mewajibkan perusahaan-perusahaan untuk menyediakan ruang laktasi bagi ibu menyusui. Hak-hak ibu bekerja untuk menyusui dilindungi oleh Negara. Adapun Aturan tersebut tercantum peraturan perundang-undangan sebagai berikut : pasal 83 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan bahwa pekerja/buruh perempuan yang anaknya masih menyusu hasil diberikan memberikan ASI selama bekerja; pasal 128 UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan; Peraturan Bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, dan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi, dan Menteri Kesehatan Nomor 48/MEN.PP/XII/2008, Nomor PER 27/MEN/XII/2008, Nomor 1177/MENKES/PB/2008 tentang pemberian ASI selama Waktu Kerja di Tempat Kerja; PP Nomor 33 Tahun 2012 Tentang ASI Eksklusif; Nomor 82 PERBUP Kab Bantul tentang Ketentuan Penyelenggaraan Fasilitas Khusus untuk Menyusui atau Memerah ASI berupa Ruang Laktasi.

Sangat penting bagi bekerja yang sedang dalam masa laktasi memahami tentang cara pengelolaan ASI perah yang benar karena semakin banyak ibu menyusui yang bekerja diluar rumah. Ada berbagai pilihan tempat untuk penyimpanan ASI perah seperti botol kaca, botol plastik dengan label bebas bahan berbahaya, ataupun plastic khusus untuk ASI, karena penyimpanan ASI akan berpengaruh terhadap kualitas ASI yang disimpan. Langkah pertama dalam penyimpanan ASI yang baik agar kualitas ASI perah tetap terjaga adalah dengan mensterilkan tempat atau penampung ASI perah yang akan disimpan, apabila tempat penampung ASI erah berupa botol, lakukan perebusan botol pada air mendidih selama 5-10 menit. Hal yang tidak kalah penting dalam kegiatan memerah ASI adalah mencuci tangan sebelum memerah ASI untuk

mencegah perkembangan bakteri dari ASI yang diperah, ataupun saat menyimpan ASI dalam kemasan atau wadah. Khusus untuk kemasan plastik penampung ASI perah, tempatkan lagi dalam kontainer atau kotak kemasan lain sebelum memasukkan ke dalam lemari pendingin, karena plastik berisiko mengalami kebocoran. Langkah terakhir dalam penyimpanan ASI perah adalah dengan memberikan label pada kemasan ASI perah berupa tanggal ASI diperah.

Penyimpanan ASI perah sebaiknya disesuaikan dengan penggunaannya. ASI yang akan digunakan segera, lebih baik dimasukkan ke dalam lemari pendingin yang tidak membuat ASI menjadi beku. ASI perah dapat disimpan mulai dari beberapa jam hingga beberapa bulan, tergantung dari suhu penempatannya. ASI perah tahan hingga 6 jam jika diletakkan pada suhu ruangan sekitar 25 derajat Celsius. ASI perah tahan hingga 24 jam saat disimpan dalam kotak pendingin yang ditambah *ice pack*. ASI perah tahan sampai 5 hari ketika disimpan pada kulkas di bagian lemari pendingin dengan suhu minimal 4 derajat Celsius (diluar *freezer*). ASI perah tahan hingga 6 bulan apabila disimpan dalam *freezer* dengan suhu -18 derajat Celsius. Proses pembekuan ASI kemungkinan akan menghilangkan beberapa kandungan vitamin C pada ASI, meski demikian ASI perah yang sudah dibekukan nilai gizinya jauh lebih baik dibandingkan susu formula (Roesli, 2010).

ASI perah yang dibekukan kemungkinan akan mengalami perubahan pada warna, bau, dan konsistensinya ASI segar, sehingga ibu tidak perlu khawatir. Jika mendapatkan ASI mengendap setelah disimpan di dalam lemari pendingin, hal tersebut adalah suatu kondisi yang normal, ibu cukup mengocok ASI dalam kemasan sehingga tercampur kembali.

ASI perah yang sudah dibekukan adalah atau dalam kondisi beku tidak bisa langsung diberikan kepada bayi. ASI perah yang beku dapat dihangatkan dengan penghangat ASI elektrik. Jika tidak tersedia alat tersebut, bisa dengan menempatkan botol penyimpan ASI pada panci atau baskom yang berisi air hangat, selanjutnya diamkan ASI beberapa saat.

Kendala yang dialami selama kegiatan ini adalah terbatasnya waktu pendampingan, karena tidak ada waktu khusus untuk kegiatan ini, pendampingan dilakukan pada jam istirahat karyawan, dimana karyawan lain menggunakan jam istirahat untuk sholat dan makan siang, sedangkan peserta fokus ikut kegiatan penyuluhan ini, sehingga jam istirahat untuk peserta berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang ASI perah pada ibu bekerja dan demonstrasi cara pemerahan ASI dilaksanakan dengan tujuan meningkatnya pengetahuan atau pemahaman ibu bekerja tentang pengelolaan ASI perah saat ibu bekerja, sehingga ibu tetap bisa memberikan ASI dan memungkinkan memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan selama ibu bekerja diluar rumah, sehingga meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif.
2. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10 Februari 2018 dengan 8 karyawati PT Garmen IGP Kasihan Bantul Yogyakarta dengan Materi pendidikan meliputi : manfaat ASI, cara pemerahan ASI, penyimpanan ASI, dan cara pengelola ASI yang habis disimpan di kulkas untuk diberikan kepada bayi.

Saran

Direktur PT Garmen IGP kasihan Bantul Yogyakarta diharapkan senantiasa mendukung kegiatan pemerahan ASI di tempat kerja dengan melengkapi fasilitas di ruang laktasi dan memberikan alokasi waktu pekerja untuk pemerahan ASI saat bekerja dan pendampingan oleh tenaga kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinkes Bantul, 2019. *Profil kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2019*. <https://dinkes.bantul.go.id> Diakses 08 Mei 2020
- Kartika, S. dkk. 2016. *Perbedaan pemberian ASI Eksklusif Antara Ibu Rumah Tangga dan Ibu Yang Bekerja di Luar Rumah di BPS Ummu Hani*

Bantul. Yogyakarta: Jurnal Ners dan
Midwifery Indonesia

- Kemen PP RI. 2008. *Peningkatan Pemberian ASI Selama Kerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Menteri Negara Pemberbayaan Perempuan. <https://dinkes.bantul.go.id>. Diakses 08 Mei 2020
- Kemen TKT RI. 2008. *Peningkatan Pemberian ASI Selama Kerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi. <https://dinkes.bantul.go.id>. Diakses 08 Mei 2020
- Kemenkes RI. 2008. *Peningkatan Pemberian ASI Selama Kerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Menteri Kesehatan. <https://dinkes.bantul.go.id>. Diakses 08 Mei 2020
- Perpu RI. 2012. *ASI Eksklusif*. Jakarta: Peraturan Perundangan Republik Indonesia. <https://dinkes.bantul.go.id>. Diakses 08 Mei 2020
- PERBUP Bantul. 2012. *Ketentuan Penyelenggaraan Fasilitas Khusus untuk Menyusui di Tempat Kerja/Ruang Laktasi*. Bantul: Peraturan Bupati. <https://dinkes.bantul.go.id> . Diakses 08 Mei 2020
- Ramli Riza. 2020. *Hubungan Pengetahuan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, Vol.8 No 1
- Roesli, Utami. 2010. *Indonesia Menyusui*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI
- Roesli, Utami. 2005. *Mengenal Asi Eksklusif*. Jakarta: Tubrus Agriwidya