

Pekan ASI Internasional tanggal 1- 7 Agustus 2015, bertema *'Breastfeeding and Work'*. Kali ini masyarakat dimintadukungannya terhadap ibu bekerja yang menyusui sehingga angka pemberian ASI eksklusif dapat ditingkatkan.

**dr. Alexis Steffi Kurniawan**

Menyusui adalah proses fisiologis memberikan nutrisi yang optimal terhadap bayi. Anjuran saat ini adalah menyusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan pemberian ASI dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI, selama dua tahun pertama kehidupan.<sup>1</sup> Namun pada praktek kehidupan sehari-hari, banyak kendala yang ditemui hingga menyusui eksklusif selama 6 bulan menjadi hal yang harus benar-benar diperjuangkan oleh para ibu. Berdasarkan data WHO, hanya sekitar 38 % bayi yang mendapatkan ASI secara eksklusif.<sup>2</sup>

Keterbatasan waktu merupakan masalah yang paling sering dikeluhkan oleh para ibu bekerja yang menyusui. Waktu berharga pasca melahirkan yang dihabiskan bersama buah hati harus berkurang karena tuntutan pekerjaan. Kondisi ini yang membuat banyaknya kasus bayi putus menyusui.

Dalam Konvensi Organisasi Pekerja Internasional tercantum bahwa cuti melahirkan selama 14 minggu dan penyediaan sarana pendukung ibu menyusui di tempat kerja wajib diadakan. Menurut Undang-Undang Perburuahan di Indonesia No.1 tahun 1951, memberikan cuti melahirkan selama 12 minggu dan kesempatan menyusui 2 x 30 menit dalam jam kerja.<sup>1</sup> Cuti melahirkan bagi karyawan perempuan selama 3 (tiga) bulan, yang pengaturannya dibagi sebagai berikut:

1. Bagi Pegawai Negeri Sipil: diatur dalam Pasal 19 ayat (3) Peraturan Pemerintah Nomor 24 /1976 tentang Cuti Pegawai Negeri Sipil, dimana cuti dapat diambil 1 (satu) bulan sebelum dan 2(dua) bulan sesudah persalinan.

2. Bagi karyawan swasta diatur dalam Pasal 82 ayat (1) Undang-undang Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, dimana cuti dapat diambil 1,5 (satu setengah) bulan sebelum saatnya melahirkan anak dan 1,5 (satu setengah) bulan sesudah melahirkan menurut perhitungan dokter kandungan atau bidan.

Salah satu dari 6 Target Nutrisi Global 2025 adalah meningkatkan angka menyusui secara eksklusif dalam usia 6 bulan pertama hingga minimal 50%. Beberapa aksi yang dapat dilakukan dalam rangka meningkatkan pemberian ASI eksklusif<sup>2</sup>:

1. Menyediakan rumah sakit dan fasilitas kesehatan berbasis kapasitas untuk mendukung pemberian ASI eksklusif, termasuk revitalisasi, memperbanyak RS "ramah bayi" dalam sistem kesehatan.
2. Upaya mendukung pemberian ASI eksklusif melalui strategi berbasis masyarakat, dalam bentuk kampanye dukungan terhadap pemberian ASI.
3. Membatasi pemasaran pengganti ASI yang terlalu agresif dengan cara memperketat pemantauan, penegakan undang-undang yang berkaitan dengan Kode Internasional pemasaran susu pengganti ASI.
4. Mendukung para ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif, dengan memberlakukan 6 bulan cuti hamil "wajib dibayar", serta kebijakan yang mendorong ibu untuk menyusui di tempat umum dan tempat kerja.
5. Mengadakan pelatihan dan pengembangan pengetahuan mengenai perlindungan, promosi

serta dukungan dalam hal menyusui.

Untuk mencapai target tersebut, maka banyak persiapan yang harus dilakukan oleh keluarga sebagai satu tim dalam proses pemberian ASI. Peran ayah serta anggota keluarga lainnya menjadi sangat penting ketika status ibu sudah kembali bekerja. Tidak hanya bantuan berupa perawatan bayi, dukungan moral terhadap ibu menjadi hal yang utama dalam menjaga kelangsungan pemberian ASI.

Langkah persiapan bila ibu ingin kembali bekerja<sup>3</sup>:

1. Siapkan pengasuh bayi (anggota keluarga lain, *baby sitter*, atau pembantu) sebelum ibu mulai bekerja kembali.
2. Berlatih pemerah ASI dari sebelum ibu bekerja kembali. ASI yang diperah dapat dibekukan sebagai persediaan dan ASI beku dapat disimpan antara 1-6 bulan.
3. Latih pengasuh bayi untuk memberikan ASI perah dengan cangkir.
4. Hindari pemakaian dot, untuk menghindari bayi "bingung puting".
5. Susuilah bayi sebelum ibu berangkat bekerja dan pada sore hari segera setelah ibu pulang dan di teruskan pada malam hari.
6. Selama di tempat kerja, perah ASI setiap 3-4 jam dan disimpan di lemari es, diberi label tanggal dan jam ASI diperah. ASI yang disimpan dalam lemari es pendingin dapat bertahan selama 2x24 jam. ASI yang diperah terdahulu diberikan lebih dahulu.
7. 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.

8. Apabila ASI yang diperah kemarin tidak mencukupi kebutuhan bayi sampai ibu kembali dari bekerja, dapat digunakan ASI beku yang sudah disiapkan sebelumnya.

Sebelum pemerah ASI, jangan lupa untuk mencuci tangan dan siapkan wadah bersih yang sesuai untuk menampung ASI perahan. ASI perah dibagi dan disimpan dalam jumlah yang lebih sedikit (60-120 ml) sehingga tidak perlu membuang ASI yang tidak dihabiskan. Ada berbagai cara untuk pemerah ASI baik menggunakan tangan maupun pompa, para ibu dapat memilih metode pemerah ASI yang paling nyaman untuk dirinya.<sup>1</sup>

Cara pemerah ASI dengan tangan:

- Cuci tangan sebelum pemerah ASI
- Sediakan mangkok bersih bermulut lebar dan letakan mangkok di dekat payudara
- Letakan ibu jari (di atas) areola sedangkan jari lain di bawah areola
- Tekan ke arah dada
- Tekan dengan sedikit mengurut ke arah (puting payudara) sampai ASI memancar keluar dan tertampung dalam mangkok
- Ubah posisi ke jam 3 dan jam 9, dan mulai lagi pemerah
- Jangan sampai terasa sakit
- Perah satu payudara selama 3-5 menit, kemudian beralih ke payudara lainnya
- Demikian seterusnya bergantian sampai payudara terasa kosong (20-30 menit)

ASI perahan harus disimpan dengan baik sehingga zat gizi,

### Panduan dalam penyimpanan ASI<sup>1</sup>

- ASI dapat disimpan dalam keadaan tertutup pada suhu ruangan  $\leq 25^{\circ}\text{C}$  selama 6-8 jam, jika suhu ruangan  $> 25^{\circ}\text{C}$  tahan sekitar 2-4 jam. Jika disimpan dalam *insulated cooler bag* dengan *ice packs* bertahan selama 24 jam.
- ASI dapat disimpan dalam lemari es/ kulkas ( $4^{\circ}\text{C}$ ) sampai 5 hari.
- ASI dapat disimpan dalam freezer dengan tipe:
  - ▶ Bagian freezer terletak di dalam lemari es/kulkas ( $15^{\circ}\text{C}$ ) selama 2 minggu
  - ▶ Freezer dan lemari es/ kulkas mempunyai pintu yang berbeda ( $-18^{\circ}\text{C}$ ) selama 3-6 bulan.
  - ▶ Deep freezer yang jarang dibuka dan temperaturnya tetap ideal ( $-20^{\circ}\text{C}$ ) selama 6-12 bulan.

zat anti bakteri dan anti virus yang terkandung di dalamnya dapat terjaga dengan baik.

Cara menghangatkan ASI beku dengan menurunkan ke dalam lemari es/ kulkas (suhu  $4^{\circ}\text{C}$ ) pada malam sebelum digunakan agar mencair, kemudian sebelum digunakan hangatkan dengan menempatkan wadah penyimpanan ASI pada air hangat yang mengalir atau mangkuk yang berisi air hangat. Dalam menghangatkan ASI, hindari penggunaan *microwave oven* atau kompor untuk memanaskan ASI karena tindakan tersebut dapat meninggalkan noda serta menghancurkan antibodi yang terkandung di dalam ASI.<sup>1</sup> MD

1. Ikatan Dokter Anak Indonesia. *Indonesia Menyusui*. Ed.1. Jakarta : Badan Penerbit IDAI, 2010.
2. World Health Organization. *Global Nutrition Targets 2025. Breastfeeding Policy Brief*, 2014
3. Ikatan Dokter Anak Indonesia. *Bedah ASI*. Ed.1, Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2008

Breastfeeding and Work:  
Let's make it  
**work!**

