

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU BEKERJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGJATI

Hevita Windryani Putri Waluyo, Ekawati, Baju Widjasena, Hanifa M. Denny
Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
Email: hevitap@gmail.com

Abstract : *Exclusive breastfeeding is the only breastmilk that is given to the infants without other liquids nor solids. Working mothers who are married and bearing a baby have an obligation to breastfeed their babies. The obligation to breastfeed and have a working make mothers get a mental workload. The purpose of this study was to analyze the relationship between mental workload and exclusive breastfeeding on working mothers in the working area of the Karangjati Health Center, Ngawi District. This research was a quantitative study using cross-sectional approach. The population of this study was 71 working mothers who were selected to be 62 samples and made the inclusion criteria. The interviews were conducted using NASA-TLX questionnaires. Data was analyzed using Chi-square test. A significant result was found there was association between mental workload and exclusive breastfeeding with p-value 0,022 with $\alpha=0,05$.*

Keywords : *mental workload, exclusive breastfeeding*

PENDAHULUAN

Pekerja perempuan setelah melahirkan akan memiliki tanggungjawab baru untuk menyusui anaknya. Namun, sampai saat ini hak pekerja perempuan dalam menyusui anaknya masih kurang diperhatikan oleh pengusaha atau pengurus di tempat kerja. Air susu ibu atau disingkat dengan ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat meningkatkan kesehatan bayi.¹

Pada tahun 2006, *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan standar pertumbuhan anak yang kemudian diterapkan diseluruh dunia yaitu menekankan pentingnya pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan yang berarti bayi hanya mendapatkan ASI

dari ibu tanpa ada tambahan cairan atau makanan padat lain atau disebut dengan ASI eksklusif.² Dengan adanya peraturan yang ditetapkan oleh WHO tersebut, Indonesia telah mengatur berbagai peraturan tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi. Peraturan tersebut diantaranya adalah Kemenkes No.450/2004 tentang Pemberian Air Susu Ibu secara Eksklusif, Peraturan Pemerintah No.33/2012 tentang ASI eksklusif dan Permenkes RI No.15/2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Menyusui dan/atau Memerah Air Susu.^{3,4}

Ibu yang bekerja di luar rumah lebih cenderung tidak memberikan ASI eksklusif.⁵ Penyebabnya antara lain pendeknya waktu cuti setelah melahirkan, lingkungan kerja yang

tidak mendukung laktasi serta pendeknya waktu istirahat saat bekerja.⁶ Selain itu, ibu yang bekerja juga akan mendapatkan beban kerja tambahan dari tempat kerjanya meliputi beban kerja fisik serta beban kerja mental. Pada ibu bekerja dalam masa menyusui, beban kerja mental sangat besar pengaruhnya terhadap kelancaran produksi ASI. Ibu yang mengalami beban kerja mental melebihi kemampuannya dapat berdampak pada psikologisnya. Perasaan stress, tertekan dan tidak nyaman dapat mempengaruhi produksi hormon oksitosin dan berdampak pada penurunan produksi ASI.⁷

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015, cakupan ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan yaitu sebesar 55,7% dan pada tahun 2016, bayi usia 0-6 bulan yang mendapat ASI secara eksklusif sebesar 52,3%.⁸ Sedangkan data survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa baru 52% atau separuh dari bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Angka tersebut belum mencapai target renstra secara nasional yaitu 80%.⁹ Begitu juga terjadi pada Provinsi Jawa Timur yang capaian angka ASI eksklusif pada tahun 2017 hanya sebesar 76,01%.¹⁰

Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Ngawi pada tahun 2018 diketahui target cakupan pemberian ASI eksklusif belum tercapai yaitu sebesar 77,1%. Terdapat 24 Puskesmas yang ada di Kabupaten Ngawi dan yang belum mencapai target ada 15 Puskesmas, salah satunya adalah Puskesmas Karangjati yang pada tahun 2018 cakupan bayi usia 6 bulan yang

mendapat ASI eksklusif sebesar 77,36%.¹¹

Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan di salah satu desa di wilayah kerja Puskesmas Karangjati pada bulan Mei tahun 2019 didapatkan informasi bahwa terdapat enam ibu yang bekerja di luar rumah yaitu masing-masing di klinik swasta, kantor distributor makanan, pabrik rokok, pabrik sepatu, guru di SD swasta dan guru TK swasta yang memiliki bayi usia 7-24 bulan. Dari keenam ibu tersebut, hanya satu ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada anaknya. Dari hasil wawancara didapatkan informasi apabila terdapat 83% ibu mengalami beban kerja mental diantaranya ibu merasa dirinya terlalu banyak pikiran dan tekanan karena pekerjaan, merasa tidak nyaman atau cemas serta sulit berkonsentrasi saat bekerja. Mereka juga mengatakan apabila setelah cuti melahirkan dan mulai masuk kerja, ASI yang keluar menjadi lebih sedikit dibandingkan saat belum mulai bekerja. Sebagai gantinya, ibu bekerja memberikan susu formula karena dirasa lebih praktis dibandingkan dengan memberikan ASI saja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan desain studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bekerja yang memiliki bayi usia 7-24 bulan yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi berjumlah 71 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 62 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner NASA-TLX.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Beban Kerja Mental pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati

| Kategori | Jumlah | |
|---------------------|--------|-------|
| | f | % |
| Beban mental tinggi | 21 | 33,9 |
| Beban mental sedang | 25 | 40,3 |
| Beban mental rendah | 16 | 25,8 |
| Total | 62 | 100,0 |

Ibu bekerja yang memiliki bayi usia 7-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Karangjati paling banyak mengalami beban kerja mental

sedang yaitu sebanyak 25 orang (40,3%). Berdasarkan wawancara di lapangan, didapatkan informasi apabila ibu bekerja yang memiliki beban kerja mental sedang mayoritas adalah ibu yang bekerja sebagai buruh pabrik. Hal ini dapat terjadi akibat pekerjaan monoton yang dilakukan dari pagi sampai menjelang sore dan adanya target produksi yang terus meningkat seiring keberhasilan ibu bekerja dalam mencapai target tersebut.

2. Hubungan Beban Kerja Mental dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati

Tabel 2. Uji Silang Antara Beban Kerja Mental dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati

| Beban Kerja Mental | Status Pemberian ASI Eksklusif | | | | p-value |
|--------------------|--------------------------------|------|----|------|---------|
| | Tidak | | Ya | | |
| | f | % | f | % | |
| Tinggi | 12 | 57,1 | 9 | 42,9 | 0,022 |
| Sedang | 21 | 84,0 | 4 | 16,0 | |
| Rendah | 7 | 43,8 | 9 | 56,3 | |

$\alpha=0,05$ $p=0,022$ H_0 =ditolak

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara beban kerja mental terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di wilayah kerja Puskesmas Karangjati ($p=0,022$). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja yang tidak memberikan ASI eksklusif lebih banyak memiliki beban kerja mental sedang dibandingkan dengan yang memiliki beban kerja mental rendah yaitu sebanyak 21 orang.

Dari hasil penelitian di lapangan didapatkan informasi apabila fisik ibu yang sudah lelah setelah bekerja dapat menimbulkan perasaan

kurang nyaman dan malas untuk menyusui anaknya yang akhirnya lebih memilih susu formula karena lebih praktis. Ibu bekerja yang mengerti tentang manajemen pemerahan ASI seharusnya tetap dapat memberikan ASI eksklusif kepada anaknya dengan cara pemerahan ASInya sehari atau di pagi hari sebelum pergi bekerja. Selain itu ibu bekerja juga dapat pemerahan ASI disaat ibu sedang bekerja di tempat kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kojongian yang dilakukan pada ibu pekerja di Puskesmas Sario Kota Manado yang

menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dan pemberian ASI eksklusif ($p=0,021$). Ibu bekerja dengan beban kerja ringan lebih banyak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dibandingkan dengan ibu yang mengalami beban kerja berat.¹²

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tumiwa yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bitung Barat Kecamatan Maesa Kota Bitung yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan pemberian ASI eksklusif ($p=0,027$). Ibu pekerja dengan beban kerja menengah lebih banyak memberikan ASI non eksklusif daripada ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anaknya.¹³

Menurut Schuler, semakin tinggi beban kerja mental yang dialami oleh tenaga kerja dapat menyebabkan kelelahan kerja (*job burnout*). Kelelahan kerja sendiri merupakan salah satu indikator terhadap stres kerja.¹⁴ Stress yang terjadi pada ibu yang sedang menyusui dapat memperlambat pelepasan hormon oksitosin ke aliran darah sehingga dapat mengganggu produksi ASI. Akibatnya ASI yang keluar menjadi lebih sedikit yang menimbulkan persepsi ketidakcukupan ASI pada ibu menyusui. Hal inilah yang menyebabkan ibu menyusui memilih untuk menambahkan susu formula kepada anaknya dan menjadi jarang memberikan ASI yang akhirnya membuat produksi ASI berhenti karena produksi ASI mengikuti hukum *supply meets demand* (suplai tergantung permintaan). ASI yang diperah setiap 90 menit hasilnya lebih dari 2 kali lipat dibandingkan dengan ASI yang diperah setiap 6 jam.¹⁵⁻¹⁷

Menurut teori Lawrence Green, tingkat pengetahuan, sikap dan kepercayaan merupakan faktor yang mendasari terjadinya perubahan perilaku tertentu untuk mengambil tindakan secara rasional pada seseorang.¹⁸ Adanya persepsi ketidakcukupan ASI dan lebih memilih memberikan susu formula mengakibatkan rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja. Selain itu, kurangnya tingkat pengetahuan ibu mengenai manajemen laktasi dan manajemen ASI perah menyebabkan ibu kurang mengerti tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada anaknya. Semakin baik tingkat pengetahuan tentang pentingnya ASI eksklusif pada ibu bekerja maka semakin meningkat juga kesempatan ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif kepada anaknya karena ibu bekerja sudah mengetahui manfaat dari ASI eksklusif tersebut.

KESIMPULAN

1. Ibu bekerja yang mengalami beban kerja mental dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 25,8%, beban kerja mental dengan kategori sedang sebanyak 40,3% serta beban kerja mental dengan kategori rendah sebanyak 33,9%.
2. Ada hubungan antara beban kerja mental dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di wilayah kerja Puskesmas Karangjati ($p=0,022$).

SARAN

1. Menyediakan SDM sebagai tenaga kesehatan di tempat kerja untuk melakukan penyuluhan kepada pekerja tentang ASI eksklusif atau bekerja sama dengan fasilitas

kesehatan seperti Puskesmas yang ada di wilayah tempat kerja tersebut untuk melakukan sosialisasi di tempat kerja sebagai upaya keberhasilan program pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja.

2. Mengadakan konseling baik yang berasal dari pimpinan maupun dari unit khusus yang melayani konsultasi bagi tenaga kerja sebagai upaya preventif terjadinya beban kerja mental yang berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya; 2000.
2. Roesli U. Panduan Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda; 2008.
3. Peraturan Pemerintah RI No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.
4. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 15 Tahun 2013 Tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Memerah Air Susu Ibu.
5. Forster DA, McLachlan HL, Lumley J. Factors associated with breastfeeding at six months postpartum in a group of Australian women. *Int Breastfeed J.* 2006;1:1-12.
6. AIMI. Lingkungan Kerja Ramah Laktasi: Pedoman untuk Perusahaan. Jakarta: Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia; 2013.
7. Bahiyatun. Buku Ajar Bidan Psikologi Ibu dan Anak. Jakarta: EGC Bobak; 2009.
8. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016 [Internet]. Ministry of Health Indonesia. 2017. 1-220 p. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
9. BKKBN. Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2017. 524 p.
10. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 [Internet]. Ministry of Health Indonesia. 2018. 107-108 p. Available from: website: <http://www.kemkes.go.id>
11. Dinkes. Profil Kesehatan Kabupaten Ngawi Tahun 2017. 2017;176.
12. Kojongian M. Hubungan Antara Beban Kerja dan Tingkat Pengetahuan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Pekerja di Puskesmas Sario Kota Manado. kesehatan [Internet]. 2019;1. Available from: <http://ejournalhealth.com/index.php/phwb/article/view/1092/1033>
13. Tumiwa VI. Hubungan Beban Kerja dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Pekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Bitung Barat Kecamatan Maesa Kota Bitung. Universitas Sam Ratulangi Manado; 2018.
14. Schuler R, Susan E. Manajemen Sumber Daya Manusia Menghadapi Abad Ke-21. ke-6. Jakarta: Penerbit Erlangga; 1999.
15. Kodrat L. Dahsyatnya ASI &

- Laktasi. Yogyakarta: Media Baca; 2010.
16. Irsal FS, Paramita GT, Sugianto W. A to Z ASI & Menyusui. Jakarta: Pustaka Bunda; 2017. xii + 252.
 17. Monika FB. Buku Pintar ASI & Menyusui. Jakarta: Noura Books; 2014.
 18. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014. 250 p.

