

HUBUNGAN SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK, DAN BEBAN KERJA PADA IBU BEKERJA TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF-*DIRECT BREASTFEEDING* SAAT PANDEMI COVID-19

Kristina Magdalena, Megah Stefani*

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta Selatan, Indonesia

*Korespondensi: E-mail : stefanigultom@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Work from home (WFH) has various positive and negative impacts. Working mothers have enough time for their families. One of which is exclusive breastfeeding for their babies. However, the transition of work patterns to WFH can increase device usage or screen time among working mothers. So, it affects lifestyle behaviors related to physical activity. In addition, the workload during WFH tends to be higher and it affects mothers in carrying out their roles as mothers and employees.*

Objective: *This study aims to determine the association between screen time, physical activity, and workload among working mothers with exclusive breastfeeding through direct breastfeeding and mixed breastfeeding during the Covid-19 pandemic.*

Methods: *This research was conducted on 27 breastfeeding mothers with ≥ 6 months and ≤ 2 years old children. This research design is a cross-sectional study and sampling techniques using purposive sampling. Data analysis using spearman rank correlation.*

Results: *Results reveal that there is no association between screen time (television, laptop or computer, and smartphone) with the breastfeeding method with $p > 0,05$ (p -value = 0.239; p -value = 0.403; p -value = 0.714) and there is no association between physical activity with screen time (TV, laptop or computer, and smartphone) with $p > 0,05$ (p -value = 0.692; p -value = 0.277; p -value = 0.239). But, there is an association between workload and breastfeeding through direct breastfeeding and mixed breastfeeding with $p < 0.05$ ($p = 0.036$).*

Conclusion: *Screen time and breastfeeding methods have no association. There is also no association between screen time and physical activity. However, there is an association between workload and breastfeeding methods in direct breastfeeding and mixed breastfeeding.*

Keywords : *Breastfeeding methods; Exclusive breastfeeding; Physical Activity; Screen time; Workload*

ABSTRAK

Latar belakang: *Work from Home (WFH) memiliki berbagai dampak positif dan negatif. Ibu yang bekerja secara WFH cenderung memiliki waktu yang cukup untuk keluarga salah satunya yaitu pemberian ASI eksklusif bagi bayinya. Namun, transisi pola kerja ke WFH dapat meningkatkan penggunaan perangkat berlayar atau *screen time* pada ibu bekerja sehingga memengaruhi perilaku gaya hidup yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Selain itu, beban kerja saat WFH cenderung lebih tinggi sehingga memengaruhi ibu dalam menjalankan peran menjadi ibu dan pekerja.*

Tujuan: *mengetahui hubungan *screen time*, aktivitas fisik, dan beban kerja pada ibu bekerja terhadap pemberian ASI eksklusif secara *direct breastfeeding* dan *mixed breastfeeding* saat pandemi covid-19.*

Metode: *Metode penelitian ini dilakukan kepada 27 ibu menyusui yang bekerja WFH dan memiliki bayi berusia ≥ 6 bulan dan ≤ 2 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan penentuan subjek secara *purposive*. Analisis data menggunakan uji *spearman rank correlation*.*

Hasil: *tidak terdapat hubungan antara *screen time* (TV, laptop atau komputer, dan *handphone*) dengan metode menyusui dengan nilai $p > 0,05$ (p -value = 0,239; p -value = 0,403; p -value = 0,714) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *screen time* TV, laptop atau komputer, dan *handphone* dengan nilai $p > 0,05$ (p -value = 0,692; p -value = 0,277; p -value = 0,239). Terdapat hubungan antara beban kerja dengan metode menyusui secara *direct breastfeeding* dan *mixed breastfeeding* dengan p -value = 0,036.*

Simpulan: **Screen time* dan metode menyusui tidak memiliki hubungan. Tidak terdapat juga hubungan antara *screen time* dengan aktivitas fisik. Namun, terdapat hubungan antara beban kerja dengan metode menyusui secara *direct breastfeeding* dan *mixed breastfeeding*.*

Kata kunci : *ASI eksklusif; Aktivitas fisik; Beban kerja; Metode pemberian ASI; *Screen time**

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak Covid-19. Pandemi Covid-19 memberikan perubahan dalam berbagai aspek dalam kehidupan. Semua sektor industri terkena dampak

dari Covid-19, seperti sektor pendidikan, pelayanan informasi, pemerintahan, kesehatan dan pelayanan sosial serta sektor bisnis. Adanya pembatasan kegiatan membuat banyak perusahaan mengizinkan setiap karyawannya untuk melakukan pekerjaan dari

rumah atau disebut *Work From Home* (WFH). Transisi dari *Work From Office* ke *Work From Home* memberikan efek terhadap performa, kesehatan, dan kebugaran pekerja.¹ Transisi pola kerja ke WFH memiliki berbagai dampak negatif dan positif. WFH memengaruhi perilaku gaya hidup, salah satunya yaitu aktivitas fisik yang kurang sehingga pekerja dapat berisiko menerapkan perilaku sedentari (*sedentary behaviour*). Perilaku sedentari adalah perilaku yang memiliki karakteristik pengeluaran energi $\leq 1,5$ *metabolic equivalent* (METs) di luar aktivitas tidur. Perilaku sedentari berkaitan dengan *screen time*. *Screen time* merujuk ke waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat berlayar. *Screen time* yang tinggi dan aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan rendahnya kualitas tidur dan peningkatan risiko depresi. Tingginya aktivitas fisik dan rendahnya durasi *screen time* menurunkan risiko depresi sebesar 38%.² Aktivitas fisik pada wanita cenderung lebih rendah dibanding dengan laki-laki dan lebih rendah ketika wanita memasuki masa menjadi seorang ibu. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang memiliki anak cenderung memiliki level aktivitas fisik yang rendah dibandingkan dengan wanita yang belum memiliki anak. Hal ini dikarenakan transisi menjadi seorang ibu ditandai dengan terjadinya stress, termasuk terjadinya perubahan gaya hidup, salah satunya yaitu penurunan aktivitas fisik.³

Pekerja memiliki kewajiban untuk menyelesaikan aktivitas yang sudah diberikan dan hal ini merupakan salah satu dari konsekuensi dalam pekerjaan salah satunya yaitu ibu pekerja. Beban kerja adalah serangkaian kegiatan yang perlu diselesaikan oleh suatu organisasi atau pekerja dalam jangka waktu tertentu.⁴ Beban kerja diklasifikasikan menjadi dua, yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental karena hal aktivitas fisik dan mental merupakan komponen kegiatan yang lebih dominan dibandingkan aktivitas lainnya. Beban kerja berkaitan dengan performansi pekerjaan. Karakteristik pekerjaan dan kesehatan pekerja memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental, misalnya *burnout*, ketegangan dalam pekerjaan dan penyakit jantung koroner.⁵ Peran pekerja wanita memiliki masalah dalam melakukan dua peran sebagai ibu dan pekerja. Adapun salah satu tantangan ibu pekerja dalam menjadi seorang ibu yaitu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Pemenuhan gizi pada anak merupakan faktor determinan untuk menunjang kualitas kesehatan pada anak. Menyusui merupakan faktor yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun kognitif.⁶ Pemberian ASI pada bayi dapat diberikan melalui menyusui secara langsung dari payudara ibu ataupun metode ASI

perahan. Ibu yang memberikan ASI melalui payudara langsung pada 24 – 48 jam pertama setelah dilahirkan memiliki hubungan dengan keberlanjutan ibu memberikan ASI eksklusif hingga 6 bulan.⁷ Pemberian ASI secara langsung melalui payudara ibu secara kuat terbukti dapat melindungi bayi dari penambahan berat badan yang cepat dan berlebih (*overweight*). Pemberian ASI secara konsisten dapat berkaitan dengan peningkatan kecerdasan, performa sekolah, pendapatan atau penghasilan saat dewasa⁸, melindungi bayi dari penyakit infeksi dan tidak menular, serta meningkatkan *bonding* yang kuat sehingga perkembangan kognitif dan emosional sosial baik.⁹ Manfaat pemberian ASI pada bayi juga dirasakan bagi ibu, yaitu dapat menurunkan risiko mengalami penyakit kanker ovarium, kanker payudara, obesitas, dan diabetes melitus serta penyakit jantung.¹⁰

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *screen time*, aktivitas fisik dan beban kerja pada ibu bekerja terhadap pemberian ASI eksklusif secara *direct breastfeeding* saat pandemi covid-19. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan karakteristik subjek yaitu umur, jumlah anak dalam keluarga, dan pendapatan ibu, serta jenis pekerjaan ibu dengan metode pemberian ASI eksklusif secara *direct breastfeeding* (DBF) dan *mixed breastfeeding*, mengetahui rata-rata durasi *screen time* dan aktivitas fisik, gambaran beban kerja, dan menganalisis hubungan *screen time* dan beban kerja pada ibu bekerja terhadap pemberian ASI eksklusif secara DBF dan *mixed breastfeeding*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang pentingnya mengetahui hubungan *screen time* dan beban kerja terhadap praktik pemberian ASI eksklusif secara *direct breastfeeding* (DBF) dan *mixed breastfeeding* dan dapat dijadikan acuan dalam kajian ilmiah atau pustaka.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian potong lintang (*cross sectional study*). Penelitian ini dilakukan secara daring atau *online* melalui *platform* digital yaitu *Whatsapp* dan *Zoom Meetings*. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu bekerja dengan metode *work from home* (WFH). Cakupan subjek tersebar di seluruh Indonesia karena pelaksanaan *work from home* bagi pekerja akibat adanya pandemi Covid-19. Waktu pelaksanaan pengumpulan data primer yaitu pada bulan Maret-Juli 2022. Penelitian ini sudah lulus persetujuan etik dengan nomor LB.01.03/6/2634/2022 pada tanggal 23 Maret 2022.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 27 orang dengan penentuan subjek secara *purposive*. Kriteria

inklusi pada penelitian ini yaitu subjek bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi *informed consent*, ibu berusia 25-35 tahun, ibu bekerja dengan metode WFH yaitu ibu yang bekerja secara normal dan formal sebelum masa pandemi selama 8 jam hari (*office hours*) di luar rumah dengan meninggalkan bayi, dan selama WFH menyusui bayi selama periode ASI Eksklusif yaitu 6 bulan, periode WFH terdiri dari 2 yaitu *full* WFH (7 hari/minggu selama 6 bulan masa pandemi *full* bekerja di rumah) dan *partial* WFH (2-3 hari/minggu selama 6 bulan masa pandemi kombinasi bekerja di rumah dan luar rumah dengan meninggalkan bayi; masa pandemi terpilih yaitu saat berlangsungnya PSBB dan/atau PPKM level 3-4 atau bulan Maret 2020 – Oktober 2021), ibu harus memiliki bayi usia ≥ 6 bulan dan ≤ 2 tahun, ibu melakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini)/kontak kulit minimum selama 1 jam setelah kelahiran, berat badan bayi ibu saat lahir adalah normal yaitu ≥ 2500 gram dan ≤ 4000 gram, serta bayi ibu tidak mempunyai penyulit untuk menyusui. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu subjek tidak bersedia mengikuti penelitian, ibu tidak bekerja secara *full* WFH dan *partial* WFH, selama WFH tidak memberikan ASI eksklusif, ibu dalam keadaan sakit, ibu tidak melakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini), berat badan bayi saat lahir tidak normal, dan ibu mempunyai penyulit untuk menyusui.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah karakteristik subjek, *screen time*, aktivitas fisik, dan beban kerja sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah metode menyusui. Variabel bebas memiliki skor dalam penilaiannya yaitu 1) *screen time* : tinggi (>4 jam), rendah (<4 jam)¹¹, 2) aktivitas fisik : tinggi (nilai minimal MET 3000 menit/minggu), sedang (nilai minimal MET 600 menit/minggu), dan rendah (tidak memenuhi salah satu dari semua kriteria)¹², 3) Perhitungan beban kerja melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu pembobotan, subjek mengisi kuesioner dengan mencentang salah satu pasangan indikator yang menurut subjek terbilang dominan. Tahap kedua yaitu pemberian *rating*, subjek diminta untuk memberikan *rating* dengan skala 1-100 yang terkait dengan pekerjaan untuk masing-masing indikator. Kategori beban kerja terbagi menjadi 5, yaitu rendah dengan *rating* nilai (0-9), sedang (10-29), agak tinggi (30-49), tinggi (50-79), dan tinggi sekali (80-100).^{13,14} Sedangkan, variabel terikat dibagi menjadi *direct breastfeeding* yaitu jika pemberian ASI eksklusif sepenuhnya langsung melalui payudara ibu dan *mixed breastfeeding* yaitu kombinasi pemberian ASI eksklusif melalui payudara dan/atau selain ASI (suplementasi, formula, dll) yang diberikan menggunakan perantara seperti gelas.¹⁵

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu

kuesioner *screen time*, IPAQ-long form (*International Physical Activity Questionnaire*), dan kuesioner beban kerja. Data primer meliputi karakteristik subjek meliputi usia, jumlah anak dalam keluarga, pendapatan keluarga, dan jenis pekerjaan ibu, durasi rata-rata *screen time* dan klasifikasi aktivitas fisik ibu bekerja serta klasifikasi beban kerja pada ibu bekerja. Wawancara dilakukan secara *virtual* melalui aplikasi *Zoom meeting*. pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu *editing* data yang meliputi pemeriksaan dan perbaikan kuesioner yang telah diisi oleh subjek, *coding* data yang digunakan untuk mengklasifikasikan data sesuai dengan kategorinya masing-masing, *transferring* yaitu data yang sudah di *coding* dimasukkan ke dalam master tabel, dan *tabulating* yaitu tahapan data yang akan dimasukkan ke dalam *dummy table*.

Analisis univariat digunakan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap karakteristik variabel dalam penelitian. Data yang digunakan untuk analisis univariat adalah usia ibu, jumlah anak dalam keluarga, pendapatan keluarga, pekerjaan ibu dan metode pemberian ASI secara *direct breastfeeding* dan *mixed breastfeeding* dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif berupa presentase. Analisis bivariat juga digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan menggunakan uji *spearman rank correlation*.

HASIL

Penelitian ini meliputi 30 subjek, eksklusi diberlakukan pada 3 subjek sesuai kriteria eksklusi sehingga data subjek yang diolah menjadi 27 subjek. Kriteria eksklusi yang menyebabkan subjek di eksklusi yaitu subjek tidak bekerja secara WFH. Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini termasuk ke dalam rentang usia 29-32 tahun (51,9%). Jika dilihat dari jumlah anak dalam keluarga, sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki 1 orang anak (51,9%). Sebagian besar subjek memiliki pendapatan keluarga sebesar ≥ 5 juta (77,8%). Jika dilihat dari jenis pekerjaan, sebagian besar subjek berkerja sebagai karyawan (55,6%). Aktivitas fisik sebagian besar subjek (92,6%) termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik tinggi, Jika dilihat dari metode menyusui, sebagian besar subjek (59,3%) memberikan ASI eksklusif secara *direct breastfeeding*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara karakteristik subjek yaitu usia, jumlah anak dalam keluarga, pendapatan keluarga, dan jenis pekerjaan dengan metode menyusui ($p\text{-value} > 0,05$).

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	n (27)	%	p-value
Usia			
25-28 tahun	7	25,9	0,387
29-32 tahun	14	51,9	
33-35 tahun	6	22,2	
Jumlah anak dalam keluarga			
1	14	51,9	0,203
2	10	37,0	
>2	3	11,1	
Pendapatan keluarga			
2-2.99 juta	2	7,4	0,574
3-3.99 juta	3	11,1	
4-4.99 juta	1	3,7	
≥ 5 juta	21	77,8	
Pekerjaan			
Karyawan	15	55,6	0,870
Guru/Dosen	7	25,9	
Lainnya	5	18,5	
Aktivitas Fisik			
Sedang	2	7,4	92,6
Tinggi	25	92,6	
Metode Menyusui			
<i>Direct breastfeeding</i>	16	59,3	
<i>Mixed breastfeeding</i>	11	40,7	

Tabel 2. Sebaran Distribusi Subjek Berdasarkan Durasi *Screen Time*

Indikator	n	%
Screen time (Hari kerja)		
Screen time (TV)		
< 4 jam	25	92,6
> 4 jam	2	7,4
Screen time (Laptop/komputer)		
< 4 jam	10	37
> 4 jam	17	63
Screen time (Handphone)		
< 4 jam	11	40,7
> 4 jam	16	59,3
Screen time (Malam hari)		
Screen time (TV)		
< 4 jam	27	100
> 4 jam	0	0
Screen time (Laptop/komputer)		
< 4 jam	25	92,6
> 4 jam	2	7,4
Screen time (Handphone)		
< 4 jam	23	85,2
> 4 jam	4	14,8
Screen time (Hari libur)		
Screen time (TV)		
< 4 jam	24	88,9
> 4 jam	3	11,1
Screen time (Laptop/komputer)		
< 4 jam	24	88,9
> 4 jam	3	11,1
Screen time (Handphone)		
< 4 jam	17	63
> 4 jam	10	37

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek menggunakan perangkat berlayar saat hari kerja yaitu televisi (TV) dengan durasi *screen time* yang rendah (<4 jam) sebesar 92,6%, *screen time* laptop atau komputer dengan kategori tinggi (>4 jam) sebesar 63%. Sedangkan *screen time handphone* (HP) dengan kategori tinggi (>4 jam) sebesar 59,3%. Sebagian besar subjek yang memiliki durasi penggunaan perangkat berlayar saat malam hari untuk penggunaan TV termasuk ke dalam kategori rendah (100%), durasi *screen time* laptop atau komputer termasuk ke dalam kategori rendah (92,6%), dan *screen time* HP termasuk ke dalam kategori rendah (85,2%). Sedangkan, sebagian subjek yang memiliki durasi penggunaan perangkat berlayar saat hari libur untuk penggunaan TV termasuk ke dalam kategori rendah (88,9%), durasi penggunaan laptop atau komputer rendah (88,9%), dan durasi penggunaan HP rendah (63%). Saat pandemi Covid-19 khususnya pada masa PSBB dan PPKM level 3-4, terjadi transisi pola kerja dari bekerja dari luar (*work from office*) berubah menjadi bekerja dari rumah (*work from home*) sehingga hal ini memengaruhi perubahan pola kerja yang

menggunakan perangkat berlayar sebagai sarana untuk mengerjakan tugas kantor.

Hubungan *Screen Time* dengan Metode Menyusui

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (56%) yang memiliki durasi penggunaan TV yang termasuk ke dalam kategori rendah menggunakan metode menyusui *direct breastfeeding* dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara *screen time* TV dan metode menyusui berdasarkan analisis bivariat uji *spearman rank correlation* dengan $p\text{-value} = 0,239$. subjek yang memiliki durasi penggunaan laptop atau komputer yang tinggi menggunakan metode menyusui *direct breastfeeding* (52,9%) dan tidak memiliki hubungan yang signifikan signifikan antara *screen time* laptop atau komputer dan metode menyusui dengan $p\text{-value} = 0,403$. Sedangkan subjek yang memiliki durasi penggunaan HP yang tinggi menggunakan metode menyusui *direct breastfeeding* (53,6%) dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara *screen time* HP dengan metode menyusui dengan $p\text{-value} = 0,714$.

Tabel 3. Hubungan *Screen Time* dengan Metode Menyusui

Indikator Screen time (hari kerja)	<i>Direct breastfeeding</i>		<i>Mixed breastfeeding</i>		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Televisi (TV)							0,239
< 4 jam	14	56,0	11	44	25,0	100	
> 4 jam	2	100	0	0	2,0	100	
Laptop atau komputer							0,403
< 4 jam	7	70,0	3	30,0	10	100	
> 4 jam	9	52,9	8	47,1	17	100	
Handphone (HP)							0,714
< 4 jam	7	63,6	4	36,4	11	100	
> 4 jam	9	53,6	7	43,8	16	100	

Tabel 4. Hubungan *Screen Time* dengan Aktivitas Fisik

Indikator Screen time (hari kerja)	Aktivitas fisik sedang		Aktivitas fisik tinggi		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Televisi (TV)							0,692
< 4 jam	2,0	8,0	23,0	92,0	25,0	100,0	
> 4 jam	0,0	0,0	2,0	100,0	2,0	100,0	
Laptop atau komputer							0,277
< 4 jam	0,0	0,0	10,0	100,0	10,0	100,0	
> 4 jam	2,0	11,8	15,0	88,2	17,0	100,0	
Handphone							0,239
< 4 jam	0,0	0,0	11,0	100,0	11,0	100,0	
> 4 jam	2,0	12,5	4,0	87,5	16,0	100,0	

Hubungan Screen time dengan Aktivitas Fisik

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (92%) memiliki *screen time* TV yang rendah termasuk ke dalam kategori aktivitas fisik yang tinggi dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara *screen time* TV dan aktivitas fisik berdasarkan analisis bivariat uji *spearman rank correlation* dengan $p\text{-value} = 0,692$. subjek yang memiliki *screen time* laptop atau komputer tinggi yang masuk ke dalam kategori aktivitas fisik tinggi (88,2%) dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara *screen time* laptop atau komputer dengan aktivitas fisik dengan $p\text{-value} = 0,277$. Sedangkan sebagian besar subjek memiliki *screen time* HP yang masuk ke dalam kategori aktivitas fisik yang tinggi (87,5%) dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara

screen time HP dan aktivitas fisik dengan nilai $p\text{-value} = 0,239$.

Hubungan Beban Kerja dengan Metode Menyusui

Tabel 5 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki beban kerja yang tinggi sekali memberikan ASI eksklusif menggunakan metode *direct breastfeeding* (28,6%) dan metode *mixed breastfeeding* (71,4%), sedangkan subjek yang memiliki beban kerja yang rendah memberikan ASI eksklusif menggunakan metode *direct breastfeeding* (100%). Berdasarkan hasil analisis bivariat *spearman rank correlation* terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan metode menyusui dengan nilai $p\text{-value} = 0,036$.

Tabel 5. Hubungan Beban Kerja dengan Metode Menyusui

Indikator Beban Kerja	Metode Menyusui				Total		P-value
	Direct breastfeeding		Mixed Breastfeeding		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah (0-9)	2,0	100,0	0,0	0,0	2,0	100,0	0,036
Sedang (10-29)	2,0	100,0	0,0	0,0	2,0	100,0	
Agak tinggi (30-49)	3,0	60,0	2,0	40,0	5,0	100,0	
Tinggi (50-79)	7,0	63,6	4,0	36,4	11,0	100,0	
Tinggi sekali (80-100)	2,0	28,6	5,0	71,4	7,0	100,0	
Total	16,0	59,3	11,0	40,7	27,0	100,0	

PEMBAHASAN

Hubungan Screen Time dengan Aktivitas Fisik

Screen time merupakan salah satu bentuk dalam perilaku sedentari. *Screen time* merujuk ke waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat berlayar. Perilaku sedentari adalah kegiatan yang memiliki karakteristik pengeluaran energi $\leq 1,5$ *metabolic equivalents of task* (MET). Saat pandemi *Covid-19* khususnya pada masa PSBB dan PPKM level 3-4 terjadi pembatasan kegiatan yang menyebabkan transisi pola kerja dari bekerja dari luar atau *work from office* (WFO) berubah menjadi bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH). *Screen time* yang tinggi dan aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan kesehatan kardiometabolik.¹⁶ Aktivitas fisik yang dilakukan secara regular memberikan dampak yang baik bagi kesehatan, seperti peningkatan rasa percaya diri, fungsi kognitif dan psikologis serta penurunan tingkat stress.¹⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dapat disimpulkan tidak adanya hubungan antara *screen time* dengan aktivitas fisik pada ibu bekerja dengan pola WFH. Ibu bekerja secara WFH memiliki tantangan yang lebih karena perempuan cenderung memiliki rasa tanggungjawab untuk mengurus pekerjaan domestik rumah tangga dan merawat keluarga sehingga terjadi beban ganda bagi ibu.¹⁸ Peningkatan domain aktivitas pekerjaan dan aktivitas rumah tangga memberikan hasil tingginya

jumlah MET dan sebagian besar para ibu memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Domain aktivitas fisik saat waktu luang seperti senam *aerobic*, bersepeda, berlari dan berjalan santai bagi sebagian subjek cenderung masuk ke dalam kategori yang rendah. Selain itu, *screen time* yang tinggi dikarenakan transisi pola kerja WFH. Hal-hal yang menjadi perhatian saat bekerja dari rumah yaitu menetapkan batasan antara pekerjaan dengan pekerjaan domestik rumah tangga. Bagi sebagian pekerja banyak yang mungkin menjalankan pekerjaan domestik rumah tangga di sela-sela rapat kerja. WFH memiliki hubungan yang negatif dengan *work-life balance*. Bahkan, tidak jarang para pekerja yang mungkin memilih mengorbankan jam tidur untuk bekerja di malam hari.¹⁹

Hubungan Screen Time dengan Metode Menyusui

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* TV, laptop atau komputer, dan HP dan metode menyusui dengan nilai $p\text{-value} = 0,239$; $0,403$; $0,714$). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja dengan metode WFH yang menggunakan perangkat berlayar (*screen time*) tidak memiliki hubungan dengan pemberian ASI eksklusif menggunakan metode *direct breastfeeding* dan *mixed breastfeeding*. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun ibu memiliki *screen time* yang tinggi, ibu memiliki

cukup waktu untuk tetap memberikan ASI eksklusif secara *direct breastfeeding*. Pemberian ASI secara *direct breastfeeding* memiliki manfaat seperti membantu menstimulasi pengeluaran ASI dan membangun ikatan psikososial antara ibu dan bayi. Pemberian ASI secara *pumping* memiliki faktor risiko terjadinya obesitas dan bingung puting.²⁰ Metode menyusui atau metode pemberian ASI dipengaruhi oleh tindakan menyusui yang mencerminkan pikiran dan tindakan ibu mengenai menyusui seperti niat ibu untuk menyusui, kepercayaan diri, ketekunan dan reaksi emosional ibu.²¹ Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor pengetahuan, perilaku, pelayanan kesehatan dan faktor kepercayaan mengenai ASI eksklusif. Ibu yang memiliki kepercayaan terhadap manfaat dari ASI eksklusif cenderung memberikan ASI eksklusifnya dibanding dengan ibu yang tidak memiliki kepercayaan terhadap ASI eksklusif.²² Ibu yang memiliki persepsi bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki banyak manfaat bagi bayi maupun ibu cenderung memiliki kepercayaan dan keyakinan diri bahwa bayinya merasa puas dan hal ini dapat mendukung keberhasilan dalam menyusui.²³ Praktek menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, faktor sosial ekonomi, budaya, dan faktor individu. Menyusui sering digambarkan sebagai bentuk pengabdian ibu kepada bayi. Namun, dalam beberapa kasus banyak ibu yang mendapatkan pengalaman yang negatif saat menyusui di tempat umum. Beberapa pekerja melaporkan bahwa tidak nyaman dengan ibu menyusui di tempat kerja.²⁴ Lingkungan di tempat kerja dapat menjadi hambatan dalam menyusui, seperti tidak tersedianya *lactation room* atau ruang menyusui, jadwal kerja yang tidak fleksibel, dan tidak memadai untuk memompa dan menyimpan susu.^{25,26} Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja secara WFH memiliki jadwal yang fleksibel sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusifnya secara *direct breastfeeding*. Keberhasilan menyusui dapat terjadi dengan adanya beberapa strategi yang dapat diusulkan di kalangan wanita pekerja, seperti dukungan pasca-persalinan, kebijakan cuti hamil, kerja jarak jauh atau *teleworking*, jam kerja yang fleksibel dan tersedianya ruangan untuk mendukung ibu untuk menyusui.^{27,28}

Hubungan Beban Kerja dengan Metode Menyusui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan metode menyusui dengan nilai *p-value* = 0,036. Ibu bekerja yang memiliki beban kerja yang tinggi sekali cenderung memberikan ASI eksklusif secara *mixed breastfeeding*, sedangkan ibu bekerja

yang memiliki beban kerja yang rendah cenderung memberikan ASI eksklusif secara *direct breastfeeding*. Faktor-faktor yang memengaruhi beban kerja mental, antara lain jenis pekerjaan, situasi dan kondisi pekerja, tenggat waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dan faktor individu seperti motivasi, keahlian, kejenuhan dan performansi.¹³ Tantangan ibu dalam memberikan ASI eksklusif khususnya secara *direct breastfeeding* salah satunya adalah lingkungan pekerjaan. Ibu yang bekerja cenderung memberikan ASI eksklusif dengan metode *mixed breastfeeding* atau *pumping*. Lingkungan pekerjaan yang mendukung ibu bekerja juga memengaruhi keberlanjutan ibu dalam menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh Cervera-Gasch menyatakan bahwa lingkungan pekerjaan yang memiliki kebijakan dan akomodasi untuk mendukung pemberian ASI eksklusif salah satunya yaitu *lactation room* memiliki efek yang positif bagi motivasi ibu untuk melanjutkan praktik pemberian ASI eksklusif ($p < 0,001$).²⁹ Tingginya jam kerja bagi ibu bekerja memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Ibu yang kembali bekerja pasca cuti melahirkan cenderung menurun untuk memberikan ASI eksklusif. Penelitian menunjukkan bahwa cuti melahirkan selama 6 minggu atau kurang atau 6 – 12 minggu pasca melahirkan memiliki hubungan dengan 3-4 kali kegagalan dalam meningkatkan kemungkinan ibu melanjutkan praktek pemberian ASI.²⁶

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* dengan metode menyusui dan aktivitas fisik dengan *screen time*. Namun, terdapat hubungan antara beban kerja dengan metode menyusui atau metode pemberian ASI eksklusif secara *direct* dan *mixed breastfeeding*. Saran dari penelitian ini yaitu ibu bekerja dapat mengatur secara bijak penggunaan *screen time* dan menerapkan kebiasaan untuk berolahraga serta tempat kerja dapat memperhatikan beban kerja khususnya ibu menyusui dengan metode bekerja WFH sebagai salah satu bentuk upaya pencegahan terjadinya beban kerja yang berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Awada M, Lucas G, Becerik-Gerber B, Roll S. Working from home during the COVID-19 pandemic: Impact on office worker productivity and work experience. *Work*. 2021;69(4):1171–89. <https://doi.org/10.3233/WOR-210301>
2. Feng Q, Zhang Q, Le, Du Y, Ye YL, He QQ. Associations of physical activity, screen time

- with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. *PLoS One*. 2014;9(6):1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100914>
3. Limbers CA, McCollum C, Ylitalo KR, Hebl M. Physical activity in working mothers: Running low impacts quality of life. *Women's Heal*. 2020;16. <https://doi.org/10.1177/1745506520929165>
 4. Dhania DR. Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja. *J Psikol Univ Muria Kudus*. 2010;I(1):15–23.
 5. Rabe M, Giacomuzzi S, Nübling M. Psychosocial workload and stress in the workers representative. *BMC Public Health*. 2012;12(1):1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-909>
 6. Quigley MA, Hockley C, Carson C, Kelly Y, Renfrew MJ, Sacker A. Breastfeeding is associated with improved child cognitive development: A population-based cohort study. *J Pediatr* [Internet]. 2012;160(1):25–32. <http://doi.org/10.1016/j.jpeds.2011.06.035>
 7. Forster DA, Johns HM, McLachlan HL, Moorhead AM, McEgan KM, Amir LH. Feeding infants directly at the breast during the postpartum hospital stay is associated with increased breastfeeding at 6 months postpartum: A prospective cohort study. *BMJ Open*. 2015;5(5):4–9. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007512>
 8. Horta BL, Loret De Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Int J Paediatr*. 2015;104:14–9. <https://doi.org/10.1111/apa.13139>
 9. Johnson K. Maternal-infant bonding: a review of literature. *Int J Childbirth Educ* [Internet]. 2013; Available from: [https://www.thefreelibrary.com/Maternal-infant bonding: a review of literature.-a0344155224](https://www.thefreelibrary.com/Maternal-infant+bonding:+a+review+of+literature.-a0344155224)
 10. Binns C, Lee M, Low WY. The Long-Term Public Health Benefits of Breastfeeding. *Asia-Pacific J Public Heal*. 2016;28(1):7–14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
 11. Madhav KC, Sherchand SP, Sherchan S. Association between screen time and depression among US adults. *Prev Med Reports*. 2017;8:67–71. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.08.005>
 12. Ryan S. International physical activity questionnaire (October 2002). 2015;71. Available from: https://cdn-links.lww.com/permalink/jcrp/a/jcrp_2016_04_12_kaminsky_jcrp-d-16-00031r1_sdc1.pdf
 13. Simanjuntak RA. Analisis beban kerja mental dengan metoda nasa-task load index. *J Teknol Technoscintia*. 2010;3(1):78–86. <https://doi.org/10.34151/technoscintia.v3i1.447>
 14. Rusindiyanto, Maisaroh N, Pailan. Pengukuran beban kerja karyawan bagian produksi dengan metode NASA-TLX di PT Cat Tunggal Djaja Indah. *J Ind Eng Manag*. 2016;11:15–25.
 15. Papadopoulos NG, Balan TA, van der Merwe LF, Pang WW, Michaelis LJ, Shek LP, et al. Mixed milk feeding: A new approach to describe feeding patterns in the first year of life based on individual participant data from two randomised controlled trials. *Nutrients*. 2022;14(11): 2190. <https://doi.org/10.3390/nu14112190>
 16. Fletcher E, Leech R, Mcnaughton SA, Dunstan DW, Lacy KE, Salmon J. Is the relationship between sedentary behaviour and cardiometabolic health in adolescents independent of dietary intake? A systematic review. *Obes Rev*. 2015;16(9):795–805. <https://doi.org/10.1111/obr.12302>
 17. Henson J, Yates T, Biddle SJH, Edwardson CL, Khunti K, Wilmot EG, et al. Associations of objectively measured sedentary behaviour and physical activity with markers of cardiometabolic health. *Diabetologia*. 2013;56(5):1012–20. <https://doi.org/10.1007/s00125-013-2845-9>
 18. Kaur T, Sharma P. A Study on Working Women and Work from Home Amid Coronavirus Pandemic. *J Xi'an Univ Archit Technol*. 2020;XII(V):1400–8.
 19. Wu H, Song QC, Proctor RW, Chen Y. Family Relationships Under Work From Home: Exploring the Role of Adaptive Processes. *Front Public Heal*. 2022;10(March):1–13. <https://doi.org/10.1007/s00125-013-2845-9>
 20. Moral Á, Bolibar I, Seguranyes G, Ustrell JM, Sebastiá G, Barba CM, et al. Mechanics of sucking: Comparison between bottle feeding and breastfeeding. *BMC Pediatr*. 2011;12(1):9–17. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-10-6>
 21. Jiang B, Hua J, Wang Y, Fu Y, Zhuang Z, Zhu L. Evaluation of the impact of breast milk expression in early postpartum period on breastfeeding duration: A prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2015;15(1):1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0698-6>
 22. Rudiawan M, Syafar M, Syam A. Factors influencing the behavior of housewives in providing exclusive breastfeeding to babies 0-6 months in the work area of batua makassar health center. *EAS J Psychol Behav Sci*. 2019;1(6):108–13. Available from: <https://www.easpublisher.com/get-articles/1701>
 23. Awaliyah SN, Rachmawati IN, Rahmah H.

- Breastfeeding self-efficacy as a dominant factor affecting maternal breastfeeding satisfaction. *BMC Nurs.* 2019;18(Suppl 1):1–7. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0359-6>
24. Rollins NC, Bhandari N, Hajeebhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *Lancet* [Internet]. 2016;387(10017):491–504. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)
25. Chen J, Xin T, Gaoshan J, Li Q, Zou K, Tan S, et al. The association between work related factors and breastfeeding practices among Chinese working mothers: A mixed-method approach. *Int Breastfeed J.* 2019;14(1):1–13. <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0223-z>
26. Tsai SY. Impact of a breastfeeding-friendly workplace on an employed mother’s intention to continue breastfeeding after returning to work. *Breastfeed Med.* 2013;8(2):210–6. <https://doi.org/10.1089/bfm.2012.0119>
27. Castetbon K, Boudet-Berquier J, Salanave B. Combining breastfeeding and work: Findings from the Epifane population-based birth cohort. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2020;20(1):1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2801-x>
28. Pounds L, Fisher CM, Barnes-Josiah D, Coleman JD, Lefebvre RC. The Role of Early Maternal Support in Balancing Full-Time Work and Infant Exclusive Breastfeeding: A Qualitative Study. *Breastfeed Med.* 2017;12(1):33–8. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0151>
29. Cervera-Gasch Á, Mena-Tudela D, Leon-Larios F, Felip-Galvan N, Rochdi-Lahniche S, Andreu-Pejó L, et al. Female employees’ perception of breastfeeding support in the workplace, public universities in Spain: A multicentric comparative study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(17):1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176402>