

InfODATIN

PUSAT DATA DAN INFORMASI KEMENTERIAN KESEHATAN RI



mari dukung !
Menyusui dan Bekerja

1-7 Agustus "Pekan ASJ Sedunia"

MARI DUKUNG MENYUSUI DAN BEKERJA

Berdasarkan Peraturan bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan (Nomor: 48/Men.PP/XII/2008), Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Nomor: PER.27/MEN/XII/2008), dan Menteri Kesehatan (Nomor: 1177/Menkes/PB/XII/2008) tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Waktu Kerja di Tempat Kerja, Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hidup yang mengandung sel-sel darah putih, imunoglobulin, enzim dan hormon, serta protein spesifik, dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, ASI adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. ASI yang diciptakan Tuhan khusus untuk bayi yang tidak dapat dibuat tiruannya oleh manusia, merupakan nutrisi terbaik untuk anak yang merupakan awal baik dalam menyiapkan SDM suatu bangsa dalam menyongsong masa depan. Selain itu, ASI juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan, mempertahankan kelangsungan hidup bayi, serta berdampak positif terhadap tumbuh kembang anak karena nutrisi yang terkandung dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan anak pada masa pertumbuhannya. Pemberian ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi sampai berusia enam bulan. Setelah bayi berusia enam bulan diberikan tambahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan pemberian ASI dilanjutkan sampai dengan usia dua tahun.

Seiring dengan berbagai kemajuan yang telah dicapai oleh kaum perempuan dan kemajuan zaman, dewasa ini banyak perempuan terlibat di sektor publik. Bertambahnya jumlah kesempatan kerja, meningkatnya pendidikan, dan perubahan sosial ekonomi menyebabkan banyak ibu rumah tangga beralih menjadi ibu bekerja. Meningkatnya tenaga kerja perempuan dapat mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif di Indonesia, karena dikhawatirkan tenaga kerja perempuan yang memiliki bayi mengalami kesulitan untuk memberikan ASI karena tidak mendapatkan kesempatan dan sarana untuk memberikan ASI di tempat kerja. Selain itu, pengetahuan ibu yang kurang mengenai manajemen laktasi dan kondisi psikologis ibu selama bekerja dapat mempengaruhi pemberian ASI.

Pentingnya pemberian ASI bagi bayi mencetuskan diperingatinya Pekan ASI Sedunia, yang merupakan salah satu momen penting dalam meningkatkan kepedulian dan kesadaran pemerintah maupun masyarakat terhadap pentingnya pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada anak sejak lahir sampai berusia 2 tahun, serta memberikan dukungan kepada ibu dalam mencapai keberhasilan menyusui bayinya. Diawali dengan Deklarasi Innocenti pada tahun 1990 di Florence, Italia, diamanatkan mengenai pentingnya kampanye Air Susu Ibu (ASI) sebagai bagian dari upaya perlindungan, promosi dan dukungan menyusui. Oleh karena itu, setiap minggu pertama bulan Agustus (1-7 Agustus) diperingati sebagai "Pekan ASI Sedunia".

Pekan ASI Sedunia tahun 2015 mengangkat tema global "*Breastfeeding and Work: Let's Make it Work*" atau Mari Dukung Menyusui dan Bekerja. Tema tersebut mengulang tema kampanye Pekan ASI Sedunia tahun 1993, yaitu mengenai inisiasi tempat kerja yang ramah ibu menyusui. Tema Pekan ASI Sedunia tahun ini bertujuan untuk:

1. Menggalang dukungan multi-dimensi dari semua sektor untuk mendukung ibu di seluruh dunia untuk tetap menyusui bayinya ketika kembali bekerja.
2. Mempromosikan aksi ramah ibu/keluarga/orang tua/bayi dan untuk memfasilitasi secara aktif, serta mendukung ibu bekerja untuk melanjutkan pemberian ASI.
3. Memberikan informasi terbaru kepada masyarakat mengenai perlindungan hak ibu secara global, serta meningkatkan kesadaran akan kebutuhan untuk memperkuat legislasi dan implementasi nasional
4. Memperkuat, memfasilitasi dan memberikan dukungan terhadap ibu yang bekerja di sektor informal untuk dapat menyusui bayinya.
5. Melibatkan kelompok sasaran, misalnya serikat buruh, organisasi pendukung hak pekerja, kelompok perempuan dan kelompok pemuda, untuk melindungi hak-hak ibu menyusui di tempat kerja.

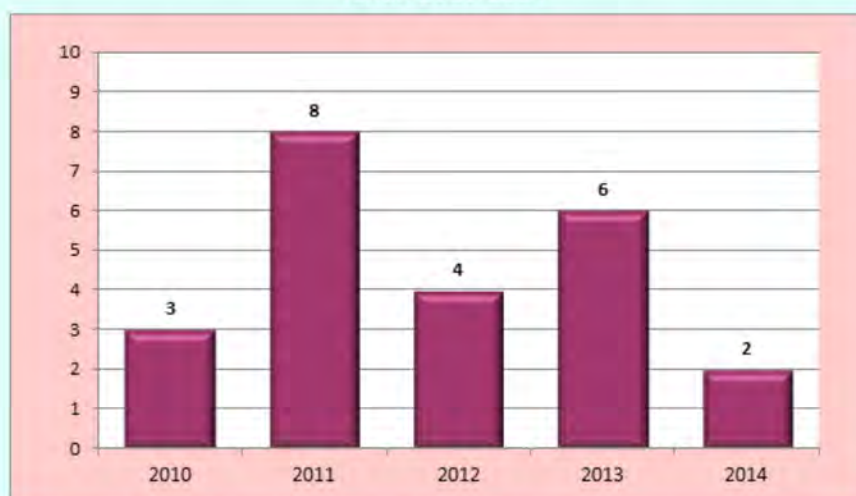
Semakin meningkatnya partisipasi perempuan yang bekerja hampir di semua sektor mencetuskan dibentuknya Gerakan Pekerja Wanita Sehat Produktif (GPWSP) yang merupakan kerjasama antara Kementerian Kesehatan, Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi, Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan dan PA, Asosiasi Pengusaha Indonesia dan Pusat Konfederasi Serikat Pekerja Seluruh Indonesia pada tahun 1997. Gerakan ini lebih merupakan suatu upaya yang berkesinambungan baik dari pemerintah, masyarakat maupun pengusaha untuk mengupayakan peningkatan kesehatan pekerja perempuan. Seiring dengan perkembangannya, pada tahun 2012 dilakukan revitalisasi GPWSP menjadi Gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif (GP2SP) yang dilaksanakan di pusat, provinsi, kabupaten/kota dan perusahaan. Program GP2SP diarahkan pada pemenuhan kecukupan gizi pekerja perempuan, pemeriksaan kesehatan pekerja perempuan, pelayanan kesehatan reproduksi pekerja perempuan dan peningkatan pemberian ASI selama waktu kerja di tempat kerja. Bentuk dukungan perusahaan/tempat kerja terhadap peningkatan pemberian ASI selama waktu kerja di tempat kerja adalah dengan menyediakan ruangan memerah ASI dan perlengkapannya, di antaranya yaitu: (1) Penyediaan ruangan memerah ASI yang memenuhi kriteria kebersihan, keamanan dan kenyamanan ibu, (2) Penyediaan alat yang dibutuhkan di ruangan memerah ASI, (3) Penyediaan alat konseling, dan (4) Perlengkapan KIE ASI.

Sebagai bentuk apresiasi terhadap tempat kerja yang melaksanakan Gerakan Perempuan Pekerja Sehat Produktif (GP2SP), Kementerian Kesehatan menganugerahkan Tanda Penghargaan Mitra Bakti Husada yang dilaksanakan sejak tahun 2010. Penghargaan diberikan kepada tempat kerja yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Perusahaan dan/atau Instansi Pemerintah sudah memenuhi hak-hak pekerja khususnya perempuan pekerja sesuai dengan ketentuan perundang undangan yang berlaku;
2. Perusahaan dan/atau Instansi Pemerintah dengan perempuan pekerja minimal 100 orang;
3. Dalam 2 (dua) tahun terakhir tidak menerima penghargaan sejenis dari Kementerian Kesehatan RI;
4. Perusahaan dan Instansi Pemerintah telah menjalankan GP2SP selama minimal 2 (dua) tahun dan telah dibina oleh Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota setempat;
5. Menjalankan program GP2SP di tempat kerja dengan kegiatan sebagai berikut:
 - a. Kesehatan reproduksi;
 - b. ASI di tempat kerja;
 - c. Gizi pekerja;
 - d. Pengendalian penyakit menular dan tidak menular di tempat kerja.

Berikut ini adalah rekapitulasi penerima penghargaan Mitra Bakti Husada Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014.

Gambar 1. Jumlah Penerima Penghargaan Mitra Bakti Husada Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014

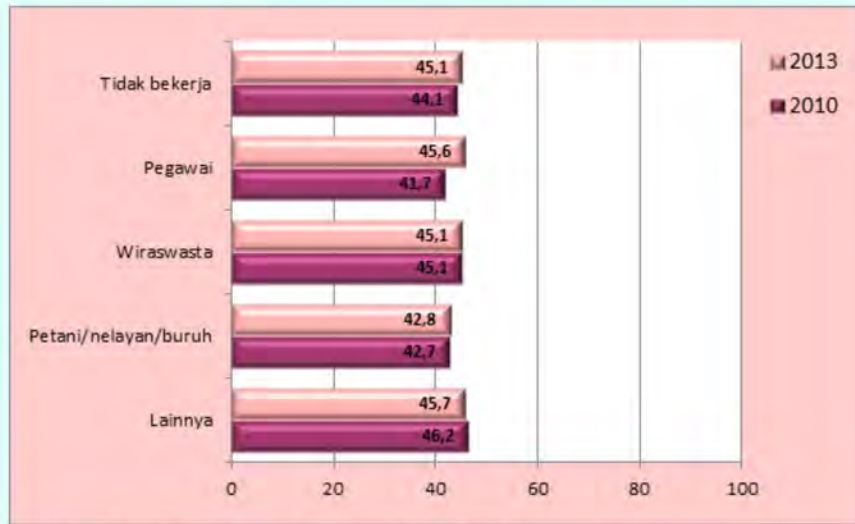


Sumber: Direktorat Kesehatan Kerja, Ditjen Gizi dan KIA, 2015.

Penerima penghargaan Mitra Bakti Husada Kementerian Kesehatan terdiri dari instansi pemerintah dan perusahaan yang telah menerapkan GP2SP. Jumlah penerima penghargaan Mitra Bakti Husada sejak tahun 2010-2014 berfluktuasi, yaitu tertinggi pada tahun 2011 sejumlah 8 tempat kerja, dan terendah pada tahun 2014 sejumlah 2 tempat kerja.

Data Pemberian ASI

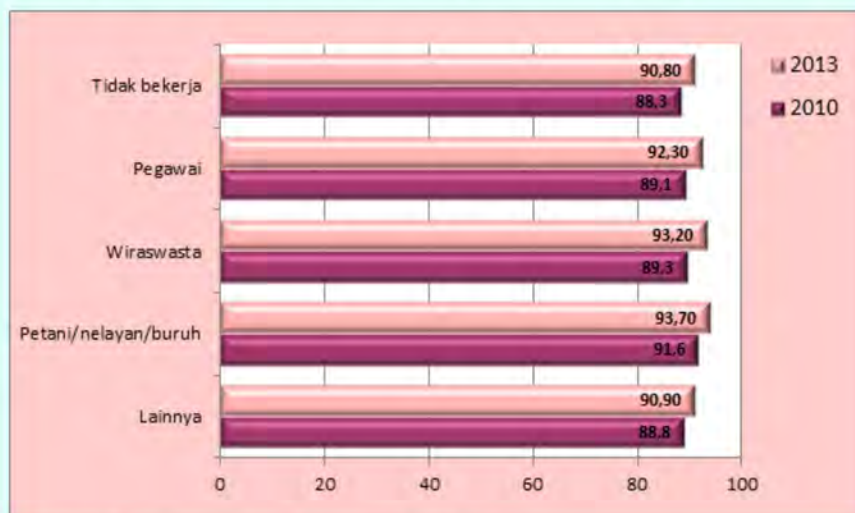
Gambar 2. Persentase Anak Umur 0-23 Bulan yang Diberi Makanan Prelakteal Menurut Karakteristik Pekerjaan di Indonesia Tahun 2010 dan 2013



Sumber : Riset Kesehatan Dasar 2010 dan 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Pada gambar di atas diketahui bahwa pada ibu bekerja dan tidak bekerja, persentase pemberian makanan prelakteal bagi anak umur 0-23 bulan di Indonesia pada tahun 2010 dan 2013 hampir sama, yaitu sekitar 40%.

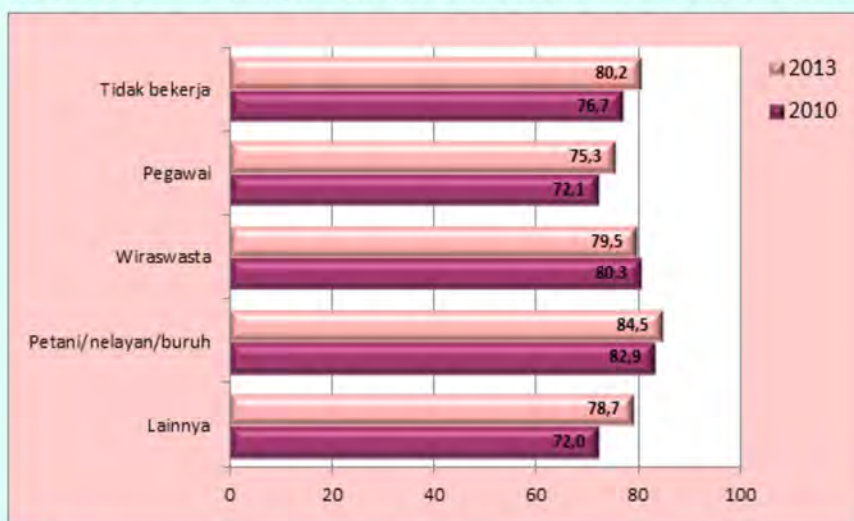
Gambar 3. Persentase Anak Umur 0–23 Bulan yang Pernah Disusui Menurut Karakteristik Pekerjaan Ibu di Indonesia Tahun 2010 dan 2013



Sumber : Riset Kesehatan Dasar 2010 dan 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2010 dan 2013, persentase anak umur 0-23 bulan yang pernah disusui antara ibu yang tidak bekerja dan ibu bekerja tidak jauh berbeda. Proporsi anak umur 0-23 bulan yang pernah disusui pada ibu tidak bekerja justru sedikit lebih rendah dibandingkan pada ibu bekerja. Secara umum persentase anak umur 0-23 tahun yang pernah disusui baik pada ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja cenderung meningkat. Pada hasil Riskesdas 2013, anak umur 0-23 bulan yang pernah disusui yang memiliki ibu tidak bekerja sebesar 80,8%, sedangkan pada ibunya yang bekerja sebagai pegawai sebesar 92,3%, bekerja sebagai wiraswasta sebesar 93,2%, bekerja sebagai petani/nelayan/buruh sebesar 93,7%, dan bidang pekerjaan lainnya sebesar 90,90%.

Gambar 4. Persentase Anak Umur 0–23 Bulan yang Masih Disusui Menurut Karakteristik Pekerjaan Ibu di Indonesia Tahun 2010 dan 2013



Sumber : Riset Kesehatan Dasar 2010 dan 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Pada gambar di atas dapat diketahui bahwa hasil Riskesdas 2013 menunjukkan pada ibu yang tidak bekerja, proporsi anak umur 0-23 bulan yang masih disusui lebih besar dibandingkan ibu yang bekerja, yaitu sebesar 80,2%, kecuali jika dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai petani/nelayan/buruh yang memiliki proporsi anak umur 0-23 bulan masih disusui sebesar 84,5%. Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa hampir tidak ada perbedaan proporsi anak umur 0-23 bulan yang masih disusui antara ibu tidak bekerja dan ibu bekerja, yaitu berkisar antara 72,0-82,9%.

Gambar 5. Perbandingan Rata-Rata Lama Anak 2-4 Tahun yang Disusui dengan dan Tanpa Makanan Tambahan



Sumber : Survei Sosial Ekonomi Nasional 2011-2013, Badan Pusat Statistik.

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa pada tahun 2011 sampai dengan 2013, rata-rata lama waktu anak 2-4 tahun yang disusui tanpa makanan tambahan berkisar antara 4,7-4,9 bulan, atau dengan kata lain masih di bawah batas waktu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Sedangkan rata-rata lama waktu anak 2-4 tahun yang disusui dengan makanan tambahan lebih tinggi, yaitu sekitar 15 bulan.

Kebijakan Terkait

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, yaitu pada Pasal 30 ayat 3, yang bunyinya yaitu Pengurus tempat kerja dan penyelenggara tempat sarana umum harus menyediakan fasilitas khusus untuk menyusui dan atau pemerah ASI sesuai dengan kondisi kemampuan perusahaan, serta Pasal 34 yang berbunyi pengurus tempat kerja wajib memberikan kesempatan kepada ibu yang bekerja untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayi atau pemerah ASI selama waktu kerja di tempat kerja.
3. Peraturan bersama Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan (Nomor: 48/Men.PP/XII/2008), Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Nomor: PER.27/MEN/XII/2008), dan Menteri Kesehatan (Nomor: 1177/Menkes/PB/XII/2008) tentang Peningkatan Pemberian Air Susu Waktu Kerja di Tempat Kerja.
4. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Pemerah Air Susu Ibu.

Penyediaan Fasilitas Menyusui di Tempat Kerja

Pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 tahun 2013 pasal 6 tercantum bahwa:

- (1) Setiap Pengurus Tempat Kerja dan Penyelenggara Tempat Sarana Umum harus memberikan kesempatan bagi ibu yang bekerja di dalam ruangan dan/atau di luar ruangan untuk menyusui dan/atau pemerah ASI pada waktu kerja di tempat kerja.
- (2) Pemberian kesempatan bagi ibu yang bekerja di dalam dan di luar ruangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat berupa penyediaan ruang ASI sesuai standar.

Oleh karena itu, saat ini di berbagai tempat umum dan tempat kerja telah menyediakan ruangan untuk menyusui dan/atau pemerah ASI. Namun, perlu diperhatikan juga tata kelola ASI perah agar kualitas ASI tetap terjaga.

Tata Kelola ASI Perah

• Saat yang tepat untuk pemerah ASI ketika bekerja

ASI diperah secara rutin minimal setiap 2-3 jam dan tidak menunggu payudara terasa penuh. Akan lebih sulit untuk pemerah jika payudara sudah bengkak dan akan terasa nyeri serta akan menyebabkan penurunan produksi ASI.

• Langkah-langkah pelaksanaan pemerah ASI

a. Menyiapkan perlengkapan

Perlengkapan pemerah ASI dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan ibu, yaitu :

1. Gelas/cangkir untuk menampung ASI perah;
2. Botol untuk menyimpan ASI yang sudah diperah;
3. Label dan spidol;
4. *Cooler box*/termos dan *blue ice*.
5. Jika diperlukan pemerah dapat menggunakan pompa ASI.

b. Persiapan sebelum pemerah ASI

1. Melakukan sterilisasi wadah ASI. Caranya dengan memasukkan air mendidih ke dalam wadah tersebut, lalu dibiarkan selama beberapa menit kemudian buang airnya.
2. Menyiapkan lap atau tisu yang bersih.
3. Mencuci tangan sampai bersih, dengan menggunakan sabun kita bersihkan sela-sela jari dan kuku sebelum menyentuh payudara dan wadah ASI.
4. Kondisi ibu harus tenang dan santai, caranya duduk dengan nyaman pikirkan bayi atau dengarkan rekaman suara atau foto bayi.

5. Bila memungkinkan payudara dapat dikompres lebih dulu dengan lap yang telah dibasahi air hangat.
6. Melakukan pemijatan ringan pada sekeliling payudara.

- **Keunggulan pemerah ASI dengan tangan dibandingkan dengan menggunakan pompa**

Menggunakan tangan	Menggunakan pompa
Aman, tidak merusak jaringan payudara	Jika salah memilih pompa, bisa merusak jaringan payudara
Higienis	Kurang higienis apalagi bila pompa tidak disterilkan
Praktis, tidak perlu membawa peralatan tambahan	Repot, harus membawa pulang-pergi pompa
Gerakan pemerah yang menyerupai pijatan pada payudara dapat meningkatkan produksi ASI dan ibu bisa merasakan sendiri daerah pada payudara yang masih terisi ASI.	Reflek keluar ASI sukar terstimulus
Gratis, tidak perlu membeli alat	Harga pompa ASI relatif mahal, apalagi yang elektrik

- **Cara menyimpan ASI perah di tempat kerja**

- a. Tempat penyimpanan ASI perah disarankan menggunakan botol kaca, karena lemak-lemak dalam ASI tidak akan banyak menempel. Selain itu botol kaca juga relatif murah dan bisa digunakan berulang kali.
- b. Bila ASI perah disimpan dalam botol kaca, hendaknya botol jangan diisi terlalu penuh, hal ini bisa menyebabkan botol pecah saat disimpan di dalam freezer. Maka isikan ASI perah kurang lebih $\frac{3}{4}$ botol saja.
- c. Pastikan botol yang akan digunakan untuk menyimpan ASI perah sudah dicuci bersih dengan sabun dan sebelum digunakan bilas dengan air panas.
- d. Simpan ASI perah ke dalam botol steril dan tutup dengan rapat, dan jangan sampai ada celah yang terbuka.
- e. Botol diberi label berupa jam, tanggal pemerahan, dan nama untuk membedakan dengan ASI perah milik pekerja lainnya.
- f. ASI perah harus disimpan dalam lemari pendingin. Pisahkan ASI perah dengan bahan makanan lain yang tersimpan dalam lemari pendingin.

- **Cara membawa ASI perah dari tempat kerja ke rumah**

- a. Tutup botol dipastikan sudah tertutup rapat.
- b. ASI perah dimasukkan ke dalam termos yang sudah diisi es batu dengan jumlah yang sesuai dengan jumlah botol ASI perah.
- c. Memastikan bahwa botol bersentuhan langsung dengan es batu.

- **Cara penyimpanan ASI perah setelah sampai di rumah**

- a. Setelah sampai di rumah ASI perah dimasukkan ke dalam lemari pendingin selama 1 jam sebelum dimasukkan ke dalam *freezer*.
- b. Bila ASI perah berlimpah, untuk jangka panjang sebaiknya sebagian ASI perah disimpan di dalam *freezer*, dan simpan sebagian di lemari pendingin untuk jangka pendek.
- c. ASI perah diletakkan di bagian dalam *freezer* atau lemari pendingin, bukan di dekat pintu agar tidak mengalami perubahan dan variasi suhu.
- d. Bila di rumah tidak memiliki lemari pendingin atau *freezer*, maka ASI perah bisa disimpan dalam termos dengan es batu.

- **Langkah-langkah penyajian ASI perah**

- a. Sehari sebelumnya ASI perah beku yang tersimpan di freezer diturunkan ke lemari pendingin. Tujuannya agar pelelehan ASI perah beku mencair secara bertahap.
- b. ASI perah dikeluarkan dari lemari es secara berurutan dari jam perah paling awal atau *FIFO (First In First Out)*.
- c. Mengambil ASI perah sesuai kebutuhan, yang kira-kira langsung bisa dihabiskan.
- d. ASI perah dihangatkan dengan cara merendam botol berisi ASI perah dalam wadah yang berisi air putih suhu ruangan lalu diganti dengan air yang lebih hangat.
- e. ASI perah tidak dihangatkan dengan air mendidih atau direbus karena akan merusak kandungan gizi.
- f. Menyiapkan cangkir kecil atau cangkir dan sendok untuk meminumkan ASI perah kepada bayi.
- g. Jika ASI perah sudah mencair, ASI mesti dikocok perlahan (memutar searah jarum jam) agar cairan di atas bercampur dengan cairan bawah. Cairan atas biasanya terlihat agak kental, dikarenakan kandungan lemak yang lebih banyak. Bukan berarti ASI perah tersebut sudah basi.



Kementerian Kesehatan RI

PUSAT DATA DAN INFORMASI

Jl. HR Rasuna Said Blok X5 Kav. 4-9 Lantai 6 Blok C
Jakarta Selatan

