

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor utama yang paling menentukan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja bukanlah kelengkapan fasilitas di tempat kerja, melainkan bantuan nyata dari suami. Kurangnya bantuan suami dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga membuat ibu mengalami kelelahan fisik dan pikiran yang luar biasa. Kelelahan inilah yang pada akhirnya menghambat hormon pelancar ASI (oksitosin), sehingga produksi ASI menjadi terhenti.
2. Pengasuhan oleh keluarga besar, terutama nenek, seringkali menjadi pisau bermata dua. Dalam banyak kasus, pengasuhan nenek justru memperbesar risiko kegagalan laktasi akibat kuatnya pandangan tradisional. Kurangnya pemahaman nenek dalam menafsirkan tangisan bayi seringkali memicu desakan pemberian susu formula dini atas dasar rasa kasihan, yang pada akhirnya meruntuhkan efikasi diri (kepercayaan diri) ibu untuk meneruskan menyusui.
3. Pengetahuan ibu yang baik tentang ASI ternyata tidak selalu sejalan dengan tindakan nyata di lapangan. Keberhasilan ibu bekerja sangat

ditentukan oleh persiapan yang matang sejak awal. Ibu yang berhasil adalah mereka yang sudah mulai belajar memompa dan menabung stok ASI perah (ASIP) pada bulan-bulan terakhir masa cuti melahirkan, bukan yang baru memikirkannya saat sudah mulai masuk kerja.

4. Sebagian besar ibu bekerja mengalami kendala di tempat kerja, seperti tidak adanya ruang menyusui yang layak dan waktu kerja yang kaku. Namun, ibu yang berhasil menyusui mampu menyiasati hal ini dengan pintar mencari sela waktu dan berunding dengan atasan serta teman kerja. Hal ini membuktikan bahwa hambatan di tempat kerja dapat diatasi jika ibu mendapatkan dukungan yang sangat kuat dari keluarga di rumah.
5. Menitipkan anak di Tempat Penitipan Anak (*Daycare*) memiliki dua sisi yang berbeda. Penitipan anak bisa menambah beban pikiran dan menggagalkan pemberian ASI jika ibu belum siap. Sebaliknya, tempat penitipan anak bisa menjadi pihak pendukung yang sangat baik untuk kelancaran menyusui, asalkan ibu disiplin menyiapkan stok ASI perah dari rumah dan memilih tempat penitipan yang mendukung pemberian ASI.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan kesimpulan penelitian di atas, dapat direkomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang dan Puskesmas Air Dingin

Diharapkan tenaga kesehatan (Bidan dan Petugas Gizi) merevolusi metode edukasi laktasi di layanan KIA dan Posyandu. Edukasi tidak boleh lagi hanya berfokus pada sang ibu dan sebatas materi "Manfaat ASI", melainkan harus berupa pelatihan keterampilan (*workshop*) manajemen ASI Perah. Untuk mewujudkan hal tersebut, disarankan langkah-langkah inovatif berikut:

- a. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil/Balita harus berinovasi dengan mewajibkan kehadiran suami atau pengasuh utama (nenek) pada sesi khusus Manajemen Laktasi, agar mereka menyadari pentingnya mengambil alih tugas domestik demi melancarkan produksi ASI dan meningkatkan literasi penanganan ASIP.
- b. Puskesmas disarankan untuk memfasilitasi wadah komunikasi dan konsultasi *real-time* berbasis komunitas (misalnya melalui Grup WhatsApp) yang berisi Bidan, Kader, dan kelompok ibu menyusui, sehingga ibu bisa segera bercerita (*curhat*) atau bertanya langsung kepada tenaga kesehatan ketika menghadapi kendala seperti ASI seret.

2. Bagi Tempat Kerja dan Pemangku Kebijakan (Perusahaan)

Diharapkan para pimpinan perusahaan dan instansi tempat informan bekerja untuk mengimplementasikan secara tegas Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. Perusahaan perlu menyediakan ruang laktasi yang tertutup dan higienis (bukan sekadar menggabung dengan fasilitas ibadah/mushalla) serta

memberikan toleransi waktu istirahat yang fleksibel bagi ibu untuk memompa ASI, demi menjaga kesehatan mental pekerja dan mencegah stunting pada anak.

3. Bagi Ibu Bekerja dan Keluarga

Bagi ibu yang berencana kembali bekerja pasca-melahirkan, disarankan untuk melakukan persiapan proaktif (*anticipatory coping*) dengan mulai menabung stok ASI sejak masa cuti. Bagi suami, diharapkan untuk secara nyata mengambil alih beban pekerjaan rumah tangga untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis istri. Bagi keluarga besar (khususnya nenek), diharapkan untuk menahan diri dari memberikan saran penggunaan susu formula saat bayi rewel dan lebih mendukung pemberian ASIP secara disiplin.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kedepannya dapat dilakukan penelitian intervensi atau *action research* yang secara spesifik meneliti efektivitas keterlibatan suami dan nenek dalam kelas persiapan laktasi ibu bekerja. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan wilayah geografis atau membandingkan secara spesifik regulasi laktasi antara sektor pekerja formal dan informal untuk memperkaya literatur kesehatan ibu dan anak.

