

Pengalaman Ibu Dosen Sebagai Pejuang ASI Eksklusif: Studi Fenomenologi

The Experience of a Female Lecturer as an Exclusive Breastfeeding Advocate: A Phenomenological Study

Elpiana Sari¹, Amvina², Lisna Afriani³
Institut Teknologi Dan Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

**Corresponding author: E-mail: elpianasari10@gmail.com*

Abstrak

ASI adalah diet yang memuaskan semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual bayi Karena mengandung nutrisi, hormon, komponen imunologis dan faktor pertumbuhan. Sayangnya, Banyak ibu yang bekerja memilih untuk berhenti menyusui karena berbagai faktor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman ibu Dosen sebagai pejuang ASI eksklusif. Studi ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologis. Partisipan dalam penelitian ini adalah dosen yang berjumlah 4 orang. Data dikumpulkan melalui Wawancara mendalam dan kemudian dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan lima tema: Motivasi menjadi pejuang ASI eksklusif, Pengalaman emosional Pejuang ASI eksklusif, Dukungan pejuang ASI eksklusif, Kesulitan pejuang ASI eksklusif, Dan harapan pejuang ASI eksklusif. Studi ini memberikan informasi tentang perjuangan Dosen sebagai ibu yang bekerja dalam mencapai Keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dukungan yang diharapkan Dari tempat Ibu bekerja untuk merumuskan kebijakan yang mendukung Ibu Dosen menyusui. Kebijakan yang mencakup hak karyawan, seperti perpanjangan cuti hamil Dan menyediakan tempat yang mendukung Ibu menyusui untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Pengalaman; Ibu Dosen; Pejuang; ASI Eksklusif

Abstract

Breast milk constitutes a diet that satisfies an infant's physical, psychological, social, and spiritual needs, as it contains nutrients, hormones, immunological components, and growth factors. Unfortunately, many working mothers choose to stop breastfeeding due to various factors. This study aimed to explore the experiences of university lecturers who are "exclusive breastfeeding warriors." A qualitative research design with a descriptive phenomenological approach was employed, involving four lecturer participants. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Colaizzi's method. The findings revealed five themes: motivation to be an exclusive breastfeeding warrior, emotional experiences, support received, challenges faced, and hopes for the future. This study provides insight into the struggles of lecturers—as working mothers—in successfully practicing exclusive breastfeeding. It highlights the need for workplace support through policies that facilitate breastfeeding for lecturer-mothers—such as extended maternity leave and the provision of breastfeeding-friendly facilities—to ensure the success of exclusive breastfeeding

Keywords: Experience; Lecturer-Mom; Fighter; Exclusive Breastfeeding

DOI:

PENDAHULUAN

ASI eksklusif yaitu Pemberian Air Susu Ibu sampai 6 bulan sejak awal kehidupan bayi tersebut tanpa Pemberian asupan makanan tambahan ataupun minuman lain (Wahyudi, EK., Anjarwati., Pratiwi, CS., 2021). Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan karena ASI memiliki protein dan kandungan kolostrum yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat membunuh kuman dalam jumlah yang tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi risiko kematian bayi (Wulan, Sri & Meriahta, Desri, 2020).

ASI merupakan nutrisi yang terbaik untuk bayi karena mudah dicerna serta mengandung gizi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan kekebalan. Selain itu ASI juga sangat aman untuk dikonsumsi, kebersihannya pun terjamin sehingga dapat terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan lainnya. Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) menganjurkan agar bayi disusui ASI saja sampai 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia dua tahun hal ini karena dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi (World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2003).

Cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya berdasarkan data WHO hanya 43,76% (WHO, 2020). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Di Sumatera Utara Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif di tahun 2020 sebesar 53,39%, di tahun

2021 sebesar 57,83%, dan di tahun 2022 sebesar 57,17% dimana capaian indikator bayi usia kurang dari 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebesar 67,96% (Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Sedangkan angka cakupan ASI di Kota Padangsidempuan tahun 2022 sebanyak 38,96% (Tanjung, H., Pane, N. K., & Siregar, M. K. (2024).

Penyebab cakupan ASI eksklusif yang masih rendah adalah disebabkan oleh faktor internal Dan eksternal ibu. Terdapat beberapa faktor internal ibu yang menyebabkan kegagalan Ibu dalam memberikan ASI Eksklusif yang terjadi di masyarakat seperti pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kurangnya pengetahuan ibu (Hashim S, Ishak A, Muhammad J,2020), sedangkan faktor eksternal dari Ibu seperti kurangnya dukungan dari orang terkasih dan juga penyedia layanan kesehatan (Ayton JE, Tesch L, Hansen E, 2019).

Faktor internal yang sering dijumpai adalah ibu yang bekerja yang menjadi faktor penghambat pemberian ASI eksklusif, terutama jika ibu tidak memiliki pengetahuan tentang menyusui. Banyak ibu yang kembali bekerja berhenti menyusui karena mereka tidak punya cukup waktu, tempat untuk menyusui, dan tidak ada tempat penyimpanan untuk ASI. Sebagian besar ibu berhenti menyusui beberapa minggu setelah kembali bekerja (Abekah-Nkrumah, G., Antwi, M.Y., Nkrumah,2020).

Studi yang dilakukan di Tiongkok menunjukkan bahwa faktor-faktor terkait pekerjaan seperti jam kerja yang padat dan kurang fleksibel, kurangnya cuti hamil, dan tidak adanya ruang khusus untuk menyusui menimbulkan tantangan

yang signifikan bagi ibu yang bekerja (Chen, J., Xin, T., Gaoshan, J.,2020). Negara mendukung kegiatan tentang hak ibu untuk menyusui di tempat kerja.

Dukungan ini dapat dilihat dari peraturan yang menyediakan waktu yang tepat dan fasilitas bagi ibu untuk menyusui bayinya. Kerangka hukum di Indonesia telah diatur mengenai pemberian fasilitas khusus untuk pemberian ASI melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2013 tentang Tata Cara Pemberian Fasilitas Khusus Pemberian ASI dan Perah Air Susu Ibu. Pengaturan ini tentunya tidak terlepas dari Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, khususnya pada Pasal 128 yang mengatur tentang hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir selama enam bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Namun demikian, para ibu masih menghadapi berbagai kendala terhadap pemberian ASI yang optimal. Salah satu kendala terbesar adalah ketika ibu harus bekerja dan minimnya dukungan untuk tetap memberikan ASI eksklusif. Peningkatan jumlah tenaga kerja perempuan juga menjadi salah satu kendala keberhasilan program pemberian ASI eksklusif karena cuti hamil hanya diberikan selama 12 minggu bagi (Aparatur Sipil Negara Badan Kepegawaian Negara, 2020), dan 40 hari bagi sebagian besar pegawai swasta. Oleh karena itu, ibu yang bekerja di Indonesia hanya dapat mendampingi bayinya secara intensif selama 1 sampai 3 bulan, termasuk menyusui. Setelah itu, ibu harus kembali bekerja sehingga seringkali ibu terpaksa berhenti menyusui. Mereka tidak

mempertahankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan (Ambarwati, WN., Mutias, AR, 2020).

Salah satu pekerjaan seorang Ibu adalah sebagai dosen. Tugas Ibu Dosen sebagai pejuang ASI eksklusif sangat kompleks karena ia harus menjalankan dua peran penting secara bersamaan yaitu sebagai ibu yang memberikan ASI eksklusif dan sebagai dosen yang memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami pengalaman ibu dosen sebagai pejuang ASI eksklusif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif fenomenologis. Dalam penelitian ini, para peneliti mengeksplorasi pengalaman ibu dosen untuk memperjuangkan Keberhasilan pemberian ASI eksklusif kepada bayinya. Penelitian ini dilakukan di Kota Padangsidempuan pada bulan Juni 2025. Kota Padangsidempuan dipilih karena jumlah pekerja wanita cukup Tinggi. Pemilihan partisipan menggunakan tehnik Purposive sampling. Dengan kriteria partisipan adalah ibu yang bekerja sebagai dosen di institusi pendidikan kesehatan di Kota Padangsidempuan, Ibu dengan status primipara, menyusui, Dan bersedia berbagi pengalaman menyusui. Proses perekrutan partisipan dilakukan dengan melacak ibu dosen yang bekerja di beberapa institusi pendidikan kesehatan.

Penentuan jumlah partisipan ditentukan jika sudah terjadi saturasi data. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2025, dengan wawancara

mendalam. Wawancara mendalam merupakan alat utama untuk pengumpulan data. Proses wawancara dilakukan dengan cermat, memastikan partisipan memahami tujuan penelitian dan memberikan persetujuan. Analisa Data dilakukan dengan analisis isi dan disajikan dalam bentuk narasi. Teknik analisis dilakukan dengan cara data reduction (penyederhanaan, pengelompokan data agar lebih mudah diolah dan dipahami, data display (data disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami), dan data conclusion drawing/verification (penarikan kesimpulan dengan: interpretasi data, mengidentifikasi makna dari data yang

telah dianalisis). Adapun keabsahan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji credibility, transferability, uji dependability dan uji confirmability.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Ibu Dosen sebagai pejuang ASI eksklusif

Analisis data mengungkap 5 tema dan 13 sub tema: (1) Motivasi menjadi pejuang ASI eksklusif; (2) Pengalaman emosional pejuang ASI Eksklusif; (3) Dukungan pejuang ASI Eksklusif; (4) Kesulitan pejuang ASI eksklusif; dan (5) Harapan pejuang ASI eksklusif.

Tabel 1. Matrix Tema Pengalaman Ibu Dosen sebagai pejuang ASI eksklusif

Tema 1: Motivasi menjadi pejuang ASI eksklusif	
1. Kewajiban sebagai ibu	1. Komitmen menjadi ibu 2. Sebagai bentuk cinta kepada bayi
2. Kesadaran sebagai tenaga kesehatan	1. ASI sebagai nutrisi bayi 2. ASI sebagai antibodi alami bayi
Tema 2: Pengalaman emosional pejuang ASI Eksklusif	
1. Bahagia	1. Merasa menjadi ibu sejati 2. Kepuasan buatan
2. Lelah	1. Fisik 2. Mental
3. Bersalah	1. Meninggalkan bayi 2. Tidak langsung menyusui bayi
Tema 3: Dukungan pejuang ASI Eksklusif	
1. Keluarga	1. Emosional 2. Instrumental 3. penghargaan
2. Institusi	1. Izin memerah ASI 2. Menghormati staf pejuang ASI 3. Diizinkan pulang di jam istirahat
Tema 4: Kesulitan pejuang ASI Eksklusif	
1. Institusi	1. Tidak ada Ruang laktasi 2. Tidak ada kebijakan khusus ibu menyusui
2. Beban kerja tinggi	1. Waktu mengajar 2. Tugas tambahan
Tema 5: Harapan pejuang ASI eksklusif	
1. Kebijakan kampus	1. Menyediakan ruangan laktasi 2. Kebijakan khusus ibu menyusui

2. Peningkatan kesadaran

1. Rekan kerja
2. Mahasiswa

Tema 1: Motivasi menjadi pejuang ASI eksklusif

Partisipan memiliki motivasi yang kuat untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Karena partisipan menyatakan bahwa memberikan ASI eksklusif merupakan kewajiban sebagai ibu, Dan kesadaran sebagai tenaga kesehatan.

Kewajiban sebagai ibu

" Kalau kita sudah menjadi ibu, ya laksanakanlah kewajiban kita yang salah satunya adalah memberikan ASI kepada bayi, walaupun kita bekerja tetapi ada solusi yang untuk mencapai Keberhasilan pemberian ASI eksklusif" [P5]

"Anak adalah anugrah terindah Dari Allah, dengan memberikan ASI eksklusif itu merupakan tanda kasih sayang saya kepada anak yang sudah Allah titipkan kesaya, sekuat tenaga saya bersihkan ASI eksklusif" [P4]

Kesadaran sebagai tenaga kesehatan

"sebagai antibodi bayi" [P1]

"Ya harus diberikanlah ASI ke bayi, karena kita tahu manfaat ASI kan sangat besar sekali, saya tidak mau melewatkan masa enam bulan itu, ASI mencegah penyakit Dan sumber nutrisi yang sangat bagus" [P2]

Tema 2: Pengalaman emosional pejuang ASI eksklusif

Pengalaman emosional dirasakan partisipan selama memperjuangkan ASI eksklusif bagi bayi, karena partisipan menjalankan dua peran sehingga muncul tiga emosi yang dirasakan partisipan, yaitu merasa bahagia, merasa lelah, Dan merasa bersalah.

Bahagia

"Saya sangat senang sekali karena bisa menjadi ibu yang bisa memberikan ASI eksklusif kepada anak saya, padahal saya bekerja sebagai dosen, Dan Alhamdulillah anak saya tubuh sehat" [P1]

"Ada rasa kepuasan buatin tersendiri yang saya rasakan ketika saya sudah selesai memberikan ASI eksklusif bagi anak saya" [P4]

Lelah

"pekerjaan menumpuk Dan tubuh lelah, ada tugas juga unmemompa ASI, tetapi tetap saya sempatkan untuk Saya memompa ASI demi anak saya, dan setiap hari di jam istirahat saya wajib pulang kerumah untuk bisa menyusui langsung anak saya, walaupun sangat melelahkan tetapi saya tetap semangat, Dan itu membuat hilang rasa lelah saya setelah saya menyusui anak saya " [P5]

"Beban kerja yang kadang tidak bisa diselesaikan, membuat saya stres, karena harus memikirkan memompa ASI, Dan jam istirahat harus pulang kerumah, tetapi tetap saya lakukan semua itu demi anak say " [P3]

Merasa bersalah

"Ya mau gimana lagi cuti cuma 3 bulan, sementara saya harus bekerja, terpaksa lah saya tinggalkan anak saya tetapi saya tetap semangat untuk ngasih ASI eksklusif dengan cara saya bawa perawatan pompa ASI" [P1]

"Saya merasa bersalah karena saya tidak langsung menyusui anak saya, tetapi tuntutan pekerjaan membuat Saya harus memompa ASI supaya ada yang akan diminum di hari-hari selanjutnya" [P4]

Tema 3: Dukungan pejuang ASI eksklusif

Partisipan yang sedang menjadi pejuang ASI eksklusif mendapatkan dukungan Dari keluarga Dan Akademik untuk mencapai Keberhasilan memberikan ASI eksklusif. Dengan dukungan yang kuat partisipan tidak hanya mampu menjalankan perannya sebagai akademisi, tetapi juga sebagai ibu yang memberikan yang terbaik untuk anaknya.

Keluarga

"Suami selalu memberi semangat untuk saya supaya bisa memberikan ASI eksklusif walaupun saya bekerja diluar rumah" [P3]

"Kalau dirumah Suami Dan mertua saya mau membantu ngasih ASI ke anak saya, jadi saya tenang bekerja" [P2]

"Suami saya selalui menghargai perjuangana saya sebagai ibu Dan Dan sebagai dosen, Dan saya senang sekali bisa bekerjasama untuk kebaikan anak kami" [P1]

Institusi

"Syukurlah tidak ada larangan untuk memompa ASI di kampus, ya pandai-pandai kita untuk mengatur waktu antara pekerjaan dengan memompa ASI, trus jam istirahat saya pulang kerumah untuk menyusui" [P5]

"Ya kita diizinkan untuk memompa ASI kapan pun, mereka mengerti keadaan kita sebagai ibu yang memperjuangkan ASI" [P1]

"Ya Alhamdulillah boleh pulang kerumah waktu istirahat, jadi saya bawa ASI yang saya pompa, Dan saya bersihkan ASI langsung ke bayi" [P4]

Tema 4: Hambatan pejuang ASI eksklusif

Meskipun kampus sebagai institusi pendidikan kesehatan seharusnya menjadi tempat yang mendukung tumbuh kembang anak Dan kesehatan ibu. Realitanya Masih ada hambatan institusional yang dihadapi partisipan dalam emeperjuangkan ASI eksklusif. Hambatan tidak hanya mengganggu proses menyusui, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, serta produktivitas Akademik partisipan.

Institusi

"Saya kesulitan memompa ASI, Di kampus tidak disediakan ruang laktasi, dimana seharusnya kampus menyediakan ruangan khusus yang ada kulkasnya, ada kursi atau apalah yang dibutuhkan dosen untuk memompa ASI, ini kita mompa ASI diruangan, terkadang mahasiswa datang untuk bertemu dengan saya" [P1]

"Tidak ada kebijakan khusus yang tertulis untuk ibu dosen yang sedang menyusui untuk mendapatkan hak nya seperti memfasilitasi Hak ibu menyusui dengan tidak memberikan beban kerja berlebih" [P2]

Beban kerja tinggi

"Namanya dosen, banyak waktu dihabiskan untuk mengajar, jadi kita harus bisa mengatur waktu kita agar bisa menyusui Dan memompa ASI" [P4]

"Kadang tidak tau bahwa ada tugas tambahan yang diberikan apalagi tugas luar, jadi tidak ada waktu bagi saya untuk pulang kerumah di jam istirahat, seharusnya bisa pulang Dan bisa abounding dengan anak sambil menyusui, jadi ASI yang dibotollah solusinya" [P5]

Tema 5: Harapan pejuang ASI eksklusif

Menjadi ibu sekaligus akademisi bukanlah tugas yang mudah, terlebih saat

berkomitmen memberikan ASI eksklusif. Ditengah berbagai tantangan yang dihadapi, partisipan memiliki sejumlah harapan yang menggambarkan kebutuhan, perjuangan Dan cita-cita partisipan dalam peran ganda mereka

Institusi

"Saya mau kampus menyediakan Ruang khusus laktasi, ada kulkasnya Dan alat lainnya. Nah jadi kita bisa memompa ASI diruangan itu, Dan jika saya bawa anak, saya bisa menyusui langsung tanpa pakai dot Susu, pasti rasanya hilang lelah selama bekerja" [P2]

"Seharusnya ada kebijakan khusus untuk ibu menyusui, padahal kan ada peraturan pemerintah tentang ibu bekerja yang menyusui. Tetapi kenyataannya tidak diikuti peraturan tersebut" [P4]

Peningkatan kesadaran

"Dengan Saya berjuang untuk memberikan ASI eksklusif Saya berharap rekan kerja Saya juga menjadi ibu yang semangat nanti ya untuk melakukan Hal yang sama dengan Saya, saya mau seluruh ibu bekerja meberikan ASI eksklusif" [P1]

"Mahasiswa sering mengetahui bahwa saya sedang memompa ASI, jadi mudah-mudahan saya menjadi role model bagi mereka untuk bisa memberikan ASI eksklusif walaupun sebagai ibu yang bekerja" [P2].

Pembahasan

Motivasi merupakan faktor internal yang mendorong seseorang untuk bertindak guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks ini, motivasi dosen sebagai pejuang ASI mencerminkan dorongan yang kuat untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada anaknya meskipun harus menjalankan tanggung jawab profesional

sebagai pendidik di lingkungan institusi perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi dosen untuk terus menyusui tidak terlepas dari faktor utama, yaitu kewajiban sebagai ibu untuk menyusui anaknya karena rasa cinta dan kasih sayang ibu terhadap anak. Menyusui adalah bagian dari kasih sayang dan tanggungjawab orang tua dalam mendidik serta mensejahterakan anak dengan memberikan ASI (Ambarwati, WN., Mutias, AR. 2020). Motivasi yang kedua yaitu Ibu bekerja sebagai dosen kesehatan. Dosen Kesehatan tentunya sangat memahami manfaat memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan memberikan ASI sampai anak berusia 2 tahun. Hal ini disebabkan oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan dosen tentang ASI eksklusif, yang tentunya memiliki keinginan untuk menerapkan ilmu yang diketahui dibandingkan ibu dengan profesi lainnya (ERLANI, dkk. 2025).

Ibu Dosen kesehatan tentunya memahami kandungan yang terdapat di dalam ASI. ASI juga mengandung ratusan hingga ribuan molekul bioaktif berbeda yang melindungi terhadap infeksi dan peradangan serta berkontribusi pada pematangan kekebalan tubuh, perkembangan organ, dan kolonisasi mikroba yang sehat (Rejeki, S., 2010).

Pengalaman emosional ibu dosen sebagai pejuang ASI eksklusif merupakan dinamika batin yang kompleks, yang muncul dari peran ganda sebagai ibu menyusui dan pendidik profesional di institusi pendidikan kesehatan. Selama masa menyusui, para ibu dosen menghadapi berbagai situasi yang memunculkan beragam emosi, mulai dari

kebahagiaan, kelelahan, dan rasa bersalah. Banyak ibu dosen merasakan kebahagiaan luar biasa saat mampu memberikan ASI secara eksklusif, terlebih jika mereka dapat melampaui hambatan pekerjaan. Momen menyusui menjadi pengalaman intim yang memperkuat ikatan emosional dengan anak.

Keberhasilan menjaga ASI eksklusif di tengah jadwal akademik yang padat menjadi sumber kebahagiaan tersendiri. Perasaan bahagia muncul ketika seorang Ibu memberikan ASI pada bayinya, Dan rasa bahagia tersebut akan berpengaruh pada produksi ASI (Mogre, V., Dery, M. & Gaa, P.K., 2016). Rasa lelah juga dirasakan oleh ibu dosen dan tidak dapat dipungkiri bahwa ritme kerja dosen yang menuntut untuk melaksanakan tridarma perguruan tinggi seperti mengajar, meneliti, melakukan pengabdian dimasyarakat, menyiapkan materi, hingga mengikuti rapat institusi, serta tugas luar yang tidak terjadwal yang sering membuat ibu dosen mengalami kelelahan fisik dan mental.

Aktivitas pumping di sela-sela waktu kerja, tidak adanya fasilitas laktasi, serta keterbatasan waktu istirahat bisa menimbulkan stres pada ibu dosen. Penelitian sebelumnya telah menyoroti berbagai masalah yang dihadapi ibu bekerja dalam menyusui, termasuk kelelahan fisik dan mental, kurangnya waktu luang, stres dan kesulitan memompa ASI di tempat kerja (Bengough T, dkk, 2016). Salah satu emosi paling dominan yang dirasakan adalah rasa bersalah. Mereka juga merasakan dilema antara menjalankan tanggung jawab profesi dan memenuhi kebutuhan anak. Rasa tidak bersalah ini seringkali diperkuat oleh standar pribadi yang tinggi

terhadap peran sebagai ibu. Berbagai perasaan muntul, seperti tidak tega, kasihan, Dan rasa penyesalan muncul karena telah meninggalkan anak untuk bekerja Dan tidak memberikan langsung ASI kepada bayi (Tsai, S. Y. 2022).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif bagi ibu dosen tidak lepas dari Dukungan yang diperoleh Dari keluarga Dan institusi tempat dosen bekerja. Dukungan keluarga merupakan aspek paling mendasar dan berpengaruh dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, khususnya bagi ibu dosen yang menjalani peran ganda sebagai ibu dan tenaga pendidik. Seseorang yang membantu mengasuh bayi pada saat ibu bekerja sangat mempengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui secara eksklusif. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa suami Dan keluarga yang membantu memberikan ASI (Rahmita, H., Fitria, N., & Mardiya, R. 2023). Sedangkan dukungan institusi diberikan dengan memberikan izin bagi ibu dosen untuk memompa ASI di Ruang kerja, Dan ibu dosen sebagai pejuang ASI mendapatkan penghargaan karena telah melaksanakan peran Ganda sebagai ibu Dan sebagai akademisi, selain itu juga diberikan izin untuk pulang kerumah menyusui bayi di jam istirahat. Dukungan Dari atasan, dan rekan kerja juga memengaruhi kesejahteraan emosional ibu saat memberikan ASI eksklusif (Rodianto, E. A., & Dien Anshari. 2022).

Menjalankan peran sebagai pejuang ASI eksklusif, ibu dosen tidak hanya menghadapi tantangan biologis dan emosional, tetapi juga hambatan sosial dan struktural. Hambatan ini sering kali bersifat sistemik, muncul dari tumpang

tindihnya tanggung jawab domestik dan profesional, serta kurangnya dukungan yang memadai di lingkungan kerja. Hambatan yang dihadapi oleh ibu dosen yaitu ketiadaan fasilitas laktasi di kampus. Banyak kampus yang belum menyediakan Ruang laktasi bagi Dosen yang menyusui, sehingga dosen mencari tempat yang memadai untuk memompa ASI. Ruangan yang paling ideal untuk dosen adalah di ruangan dosen itu sendiri, walaupun terkadang menemui kesulitan, seperti hadirnya mahasiswa ketika memompa ASI. Selain itu tidak ada kebijakan Dari institusi untuk memberikan hak ibu menyusui dengan meringankan beban kerja, bahkan menambah cuti untuk menyusui, cuti hanya diberikan selama tiga bulan. Penelitian lainnya juga menyatakan durasi cuti hamil yang tidak memadai dan kurangnya kebijakan dan fasilitas laktasi yang mendukung pemberian ASI di tempat kerja (Tanjung, A. (2022).

Menghadapi perjuangan memberikan ASI eksklusif ditengah tanggung jawab professional sebagai dosen, para ibu menyimpan sejumlah harapan, Dari institusi, mahasiswa Dan Rekan kerja. Harapan harapan ini lahir dari tantangan yang mereka hadapi serta keinginan untuk menciptakan ekosistem yang lebih mendukung bagi ibu menyusui dilingkungan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu Dosen berharap tersedianya Ruang laktasi yang layak Dan mudah diakses, fleksibilitas waktu kerja bagi ibu menyusui, serta penambahan cuti hamil. Dukungan seperti ini akan mencegah menurunnya cakupan ASI eksklusif (Tanjung, A. (2022).

Oleh karena itu, penting bagi para pembuat kebijakan untuk selalu memperhatikan sejauh mana kebijakan yang mereka buat memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Dalam penelitian ini, ditegaskan bahwa kebijakan yang mencakup hak dan keistimewaan karyawan, seperti perpanjangan cuti hamil, fasilitas pendukung, sangat penting bagi keberhasilan pemberian ASI eksklusif oleh ibu pekerja (Rodianto, E. A., & Dien Anshari. 2022).

Harapan ibu Dosen sebagai pejuang ASI eksklusif mencerminkan keinginan untuk menjalani peran ganda yang bermakna Dan tanpa ada tekanan, menjadi ibu yang penuh kasih sekaligus pendidik yang berdedikasi. Mereka tidak menuntut istimewa, hanya ingin dimengerti, difasilitasi dan didukung agar perjuangan tidak dilakukan didalam kesunyian dan tekanan. Harapan ini menjadi sinyal kuat bahwa kebijakan dan Budaya institusi perlu bergerak menuju inklusivitas dan empati. Ibu dosen tidak hanya berjuang memberikan yang terbaik untuk anak, tetapi juga berupaya menjadi teladan Dan agen perubahan di lingkungan kerja Dan pendidikan. Ibu dosen berharap adanya peningkatan kesadaran, empati, Dan penghargaan terhadap perjuangan ibu menyusui, selain itu ibu dosen juga memandang dirinya sebagai role model bagi mahasiswa, terutama dalam menunjukkan bahwa perempuan dapat menjadi pribadi yang utuh, berdaya secara intelektual, produktif secara profesional, sekaligus bertanggung jawab dalam peran sebagai ibu.

Sebagai tenaga kesehatan, mereka menjalankan perannya sebagai pendidik dalam promosi kesehatan terkait

pemberian ASI eksklusif kepada masyarakat (Rodianto, E. A., & Dien Anshari. 2022).

SIMPULAN

Pengalaman ibu dosen sebagai pejuang ASI eksklusif merupakan gambaran nyata dari perjuangan perempuan dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pendidik. Di balik aktivitas akademik yang menuntut profesionalisme, tersimpan komitmen kuat dan cinta tulus untuk memberikan yang terbaik bagi anak melalui ASI. Ibu dosen termotivasi oleh kesadaran akan manfaat ASI, rasa tanggung jawab sebagai ibu, serta keinginan memberikan fondasi kesehatan yang baik bagi anak.

Motivasi ini menjadi sumber kekuatan utama untuk terus menyusui di tengah keterbatasan waktu dan energi. Secara emosional, perjuangan ini diwarnai dengan rasa bahagia, namun juga dibayangi oleh kelelahan, dan rasa bersalah. Perasaan-perasaan ini mencerminkan dinamika batin yang kompleks dan menuntut dukungan yang tidak hanya fisik, tetapi juga emosional.

Meski begitu, dukungan dari keluarga terutama suami dan orang terdekat serta dukungan dari institusi dan rekan kerja yang empatik menjadi penopang utama. Dukungan ini mampu meredakan kelelahan. Ketiadaan kebijakan institusional yang ramah ibu juga menambah berat beban yang mereka tanggung. Harapan ibu dosen adanya perubahan struktural dan kultural di institusi pendidikan tinggi kesehatan, termasuk penyediaan fasilitas laktasi, kebijakan fleksibel, lingkungan kerja yang inklusif, serta penghargaan terhadap

peran ibu menyusui. Harapan mereka tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga bagi generasi ibu dosen berikutnya agar bisa menyusui dengan lebih tenang, nyaman, dan bermartabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abekah-Nkrumah, G., Antwi, M.Y., Nkrumah, J. et al. Examining working mothers' experience of exclusive breastfeeding in Ghana. *Int Breastfeed J* 15, 56 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00300-0>
- Ambarwati, WN., Mutias, AR. (2020). Dampak Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku Ibu Menyusui Yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan Di Pelayanan Kesehatan. DOI: [https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.20Vol.17No.2\(2020\):Profesi\(ProfesionalIslam\):MediaPublikasiPenelitian](https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.20Vol.17No.2(2020):Profesi(ProfesionalIslam):MediaPublikasiPenelitian),
- Ayton JE, Tesch L, Hansen E. Women's experiences of ceasing to breastfeed: Australian qualitative study. *BMJ Open* 2019;9:e026234. doi:10.1136/bmjopen-2018-026234.
- Badan Kepegawaian Negara. Tata Cara Pemberian Cuti Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja. Peraturan Badan Kepegawaian Negara. Nomor 7 Tahun 2022. <https://www.bkn.go.id/unggah/2023/02/PerBKN-Nomor-7-Tahun-2022.pdf>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Potret sensus penduduk 2022 Provinsi Sumatera Utara menuju satu data kependudukan Indonesia. BPS Sumatera Utara.
- Bengough T, Dawson S, Cheng HL, McFadden A, Gavine A, Rees R, Sacks E, Hannes K. Factors that influence women's engagement with breastfeeding support: A qualitative evidence synthesis. *Matern Child Nutr.* 2022 Oct;18(4):e13405. doi: 10.1111/mcn.13405. Epub 2022 Aug 25. PMID: 36006012; PMCID: PMC9480951.
- Chen, J., Xin, T., Gaoshan, J. et al. The association between work related

- factors and breastfeeding practices among Chinese working mothers: a mixed-method approach. *Int Breastfeed J* 14, 28 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0223-z>
- Consales, A., Morniroli, D., Vizzari, G., Mosca, F., & Gianni, M. L. (2022). Nutrition for Infant Feeding. *Nutrients*, 14(9), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu14091823>
- Dror DK, Allen LH. Overview of Nutrients in Human Milk. *Adv Nutr*. 2018 May 1;9(suppl_1):278S-294S. doi: 10.1093/advances/nmy022. PMID: 29846526; PMCID: PMC6008960.
- ERLANI, Ni Komang Arni Tria; SERIANI, Luh; ARIASTUTI, Luh Putu. PERILAKU PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA WANITA PEKERJA TENAGA KESEHATAN RUMAH SAKIT UMUM PUSAT SANGLAH. *E-Jurnal Medika Udayana*, [S.l.], v. 9, n. 12, p. 85-93, dec. 2020. ISSN 2303-1395. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/71371>>. Date accessed: 28 june 2025. doi: <https://doi.org/10.24843/MU.2020.V09.i12.P15>.
- Hashim S, Ishak A, Muhammad J. Unsuccessful Exclusive Breastfeeding and Associated Factors among the Healthcare Providers in East Coast, Malaysia. *Korean J Fam Med*. 2020 Nov;41(6):416-421. doi:10.4082/kjfm.19.0060. Epub 2020 Jan 14. PMID: 33242382; PMCID: PMC7700827.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 15 tahun 2013 tentang tata cara penyediaan fasilitas khusus untuk menyusui dan/atau ASI perah. Diperoleh dari <https://aimiasi.org/storage/app/media/pustaka/DasarDasar Hukum/Permenkes No. Tentang Fasilitas Khusus Menyusui dan Memeras ASI.pdf>
- Klara, R., et al. (2025). Analisis Urgensi Ibu Menyusui Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Indonesian Journal Of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory*. DOI: <https://doi.org/10.62976/ijijel.v3i1.1000>.
- Mogre, V., Dery, M. & Gaa, P.K. Knowledge, attitudes and determinants of exclusive breastfeeding practice among Ghanaian rural lactating mothers. *Int Breastfeed J* 11, 12 (2016). <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0071-z>
- Nurjanah S, Waliulu SH, Rumata JP. PENGALAMAN IBU USIA REMAJA DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF: THE EXPERIENCE OF TEENAGE MOTHER IN PROVIDING THE EXCLUSIVE BREASTFEEDING. *wb* [Internet]. 2023 Dec. 21 [cited 2025 Jun. 28];8(2):127-32. Available from: <https://journal.stikes-bu.ac.id/index.php/wb/article/view/214>
- RADEN, Natalia Damaiyanti Putri; PADENG, Eufasia Prinata; LAPUT, Dionesia Octaviani. Working Mother's Breastfeeding Experience: A Phenomenology Qualitative Approach. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health*, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 121-130, aug. 2023. ISSN 2722-0648. Available at: <<https://jurnal.uns.ac.id/agrihealth/article/view/72525>>. doi:<http://dx.doi.org/10.20961/agrihealth.v4i2.72525>.
- Rahmita, H., Fitria, N., & Mardiya, R. (2023). Workplace Support For Breastfeeding Mothers In Indonesia : A Scooping Review. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(1), 137-144. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v8i1.420>
- Rejeki, S. (2010). STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN MENYUSUI EKSKLUSIF IBU BEKERJA DI WILAYAH KENDAL JAWA TENGAH. *Nurse Media Journal of Nursing*, 2(1). <https://doi.org/10.14710/nmjn.v2i1.734>
- Tanjung, H., Pane, N. K., & Siregar, M. K. (2024). Hubungan Pengetahuan Suami Tentang ASI Eksklusif dengan Penerapan Breastfeeding Father: A Cross Sectional Study. *urnal romotif reventif*, 7(6), 1209-1215.

- <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i6.1649>
- Tsai, S. Y. (2022). Shift-work and breastfeeding for women returning to work in a manufacturing workplace in Taiwan. *International Breastfeeding Journal*, 17, 27. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00467-8>
- Wahyudi, EK., Anjarwati., Pratiwi, CS. (2021). Pengalaman Ibu bekerja dalam pemberian ASI eksklusif: Scoping review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia.. AIPKEMA (Assosiasi Institusi Pendidikan Kebidanan Muhammadiyah-Aisyiyah Indonesia*. <https://doi.org/10.32536/jrki.v5i2.201>
- WHO. (2020). Infants less than 6 months who are fed exclusively with breast milk. World Health Organization. Retrieved from [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/infants-exclusivelybreastfed-for-the-first-six-months-of-life-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/infants-exclusivelybreastfed-for-the-first-six-months-of-life-(-)).
- World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2003). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42590>.
- Wulan, Sri & Meriahta, Desri. (2020). Effect of Banana Inflorescence (*Musa Paradisiaca* L.) on Breast Milk Production. Doi :<https://dx.doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6087>,