



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

- Nomor Induk Mahasiswa : 151211011
- Nama Mahasiswa : **Saskia Inggar Pertiwi**
- Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
- Dosen Pembimbing (1) : **Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.**
- Dosen Pembimbing (2) : **Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.**
- Judul Ta/Skripsi : **Hubungan Tingkat Stress Ibu Pekerja Pabrik dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 bulan**
- Abstrak : Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan langkah fundamental dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi. ASI mengandung nutrisi esensial yang tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, tetapi juga memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit infeksi seperti diare dan pneumonia. Selain itu, pemberian ASI eksklusif berkontribusi pada perkembangan kognitif yang lebih optimal serta menurunkan risiko penyakit kronis di kemudian hari seperti obesitas dan diabetes. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah merekomendasikan ASI eksklusif sebagai standar emas pemberian nutrisi bagi bayi baru lahir. Menurut rekomendasi WHO (World Health Organization), ASI eksklusif sebaiknya diberikan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Perbandingan antara bayi yang hanya menerima ASI selama 3-4 bulan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hingga enam bulan menunjukkan perbedaan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang memperoleh ASI selama enam bulan penuh cenderung memiliki pertumbuhan yang optimal serta tidak mengalami kekurangan berat badan atau gangguan pertumbuhan tinggi badan. Namun, meskipun manfaatnya telah terbukti secara ilmiah, angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target yang diharapkan. (WHO., 2023) Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia, cakupan ASI eksklusif di Indonesia mencapai 55,5%, yang masih berada di bawah target WHO sebesar 70% (SKI, 2023). Kabupaten Semarang sendiri mencatat cakupan ASI eksklusif sebesar 57,48% angka yang masih di bawah target nasional(Profil Kabupaten Semarang, 2022). Salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah status pekerjaan ibu. Ibu yang bekerja, terutama di sektor industri seperti pabrik, sering kali menghadapi kendala dalam menyusui bayinya karena keterbatasan waktu, beban kerja yang tinggi, serta kurangnya dukungan dari tempat kerja (Watson Cioletti, 2024). Stres dapat menghambat produksi dan pengeluaran ASI

melalui mekanisme hormonal. Saat ibu mengalami stres tubuhnya menghasilkan hormon kortisol dalam jumlah tinggi yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Akibatnya, bayi mengalami kesulitan dalam mendapatkan ASI yang cukup yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi ibu untuk terus menyusui secara eksklusif (Ziomkiewicz et al., 2021)

Sumber stress ibu pekerja pabrik dapat berasal dari tuntutan pekerjaan yang berat, waktu kerja yang panjang, keterbatasan fasilitas menyusui, serta tekanan sosial untuk tetap bekerja sambil mengurus anak (Watson Cioletti, 2024). Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep stres biologis yang dijelaskan oleh (Kültz, 2020) bahwa stres dalam sistem biologis terjadi ketika tekanan eksternal melebihi kapasitas adaptasi tubuh menyebabkan gangguan dalam homeostasis dan aktivasi mekanisme Cellular Stress Response (CSR). Kültz (2020) juga menjelaskan bahwa jika stres mencapai titik kritis (breaking point) dan tidak dapat dikompensasi oleh mekanisme adaptasi tubuh, maka dapat terjadi dysregulasi sistem yang dalam konteks ibu menyusui berarti kegagalan dalam mempertahankan produksi ASI yang optimal. Oleh karena itu, dalam situasi kerja yang penuh tekanan, sangat penting bagi ibu pekerja untuk mendapatkan dukungan berupa lingkungan kerja yang ramah menyusui, kebijakan perusahaan yang mendukung, serta strategi manajemen stres yang efektif, agar mereka tetap dapat mempertahankan pemberian ASI eksklusif tanpa mengalami gangguan fisiologis akibat stres yang berlebihan.

Selain itu, stres juga berpengaruh terhadap pola menyusui. Ibu yang mengalami stres cenderung mengalami kelelahan fisik dan emosional, sehingga lebih sulit untuk menjaga frekuensi menyusui yang optimal. Berdasarkan penelitian oleh (Azizi et al., 2020) dalam jurnal *Breastfeeding Medicine* stres memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Studi ini menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat stres tinggi lebih rentan mengalami penurunan self-efficacy dalam menyusui yang berkontribusi pada berkurangnya frekuensi dan durasi ASI eksklusif. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa ibu yang menerima konseling manajemen stres memiliki tingkat keberhasilan ASI eksklusif yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi untuk mengelola stres dapat membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui yang pada akhirnya mendukung keberlanjutan ASI eksklusif.

Hasil studi (Scott et al., 2019) menunjukkan bahwa dukungan organisasi dan manajerial yang memadai dapat meningkatkan kepuasan kerja serta meningkatkan durasi dan eksklusivitas pemberian ASI. Kurangnya fasilitas laktasi yang memadai, waktu istirahat yang tidak cukup, serta budaya kerja yang kurang mendukung menjadi hambatan utama bagi ibu pekerja dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif. Studi ini menemukan bahwa ibu yang memiliki akses ke fasilitas menyusui dan dukungan dari atasan memiliki peluang hampir dua kali lipat lebih tinggi untuk berhasil menyusui secara eksklusif dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan. Oleh karena itu, kebijakan perusahaan yang mendukung ibu menyusui, seperti penyediaan ruang laktasi, waktu istirahat yang cukup, serta pelatihan bagi manajer untuk memahami kebutuhan ibu menyusui, sangat

penting dalam meningkatkan angka keberhasilan ASI eksklusif. Mengingat tingginya angka stres di kalangan ibu pekerja pabrik serta dampaknya terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami hubungan antara kedua variabel ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres ibu pekerja pabrik dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Desa Leyangan, Kabupaten Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat stres yang dialami oleh ibu pekerja pabrik di Desa Leyangan serta bagaimana stres tersebut memengaruhi tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis cakupan ASI eksklusif di kalangan ibu pekerja serta mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif, seperti tekanan pekerjaan, keterbatasan fasilitas laktasi, dan kurangnya dukungan sosial. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, penelitian ini diharapkan dapat merumuskan strategi yang efektif dalam meningkatkan dukungan terhadap ibu pekerja, baik dari segi kebijakan perusahaan, fasilitas tempat kerja, maupun edukasi mengenai manajemen laktasi, sehingga keberhasilan ASI eksklusif dapat meningkat secara optimal.

Tanggal Pengajuan : **05/05/2025 09:44:37**

Tanggal Acc Judul : 08/05/2025 22:09:16

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Senin,19/05/2025 12:18:00	Selamat Siang ibu. Maaf mengganggu waktunya berikut saya lampirkan file skripsi saya BAB I dan BAB II. Mohon maaf atas keterlambatan nya nggih bu. Terima Kasih ibu	Saskia Inggar Pertiwi
2	Senin,23/06/2025 11:59:01	Bab 1 tambahkan fenomena dan permasalahan yang ada di lapangan	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
3	Senin,07/07/2025 08:48:50	Selamat pagi ibu izin mengirimkan file bimbingan yang kemarin tanggal 10 juni nggih bu terima kasih	Saskia Inggar Pertiwi
4	Minggu,03/08/2025 19:49:47	izin mengirimkan file ibu terima kasih	Saskia Inggar Pertiwi

5	Minggu,03/08/2025 19:50:24	selamat malam ibu izin mengirimkan file revisi 1 agustus nggih terima kasih	Saskia Inggar Pertiwi
6	Rabu,06/08/2025 14:48:39	revisi	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
7	Rabu,06/08/2025 14:48:53	Lanjutkan masukan kemarin	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
8	Rabu,06/08/2025 14:49:16	lanjutkan	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
9	Rabu,06/08/2025 14:49:40	perbaiki sesuai masukan konsul luring	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
10	Rabu,06/08/2025 14:49:51	Lanjutkan	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
11	Rabu,06/08/2025 14:50:07	Penulisan hasil dan pembahasan	Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
12	Rabu,06/08/2025 14:53:51	izin mengirimkan revisi nggih bu	Saskia Inggar Pertiwi

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 06 Agustus 2025



Saskia Inggar Pertiwi
(NIM: 151211011)

Dosen Pembimbing (1)



Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
(NIDN: 0617038002)

Dosen Pembimbing (2)



Heni Setyowati, S.Si.T.,M.Kes.
(NIDN: 0617038002)