



MANAJEMEN ASI PERAH (ASIP)

BAGI IBU BEKERJA

Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep



MANAJEMEN ASI PERAH (ASIP)

BAGI IBU BEKERJA

Buku ini adalah panduan praktis yang menggabungkan pengetahuan medis dengan strategi praktis untuk ibu yang bekerja namun ingin memberikan ASI kepada bayi mereka. Buku ini mengawali pembahasan dengan menguraikan pentingnya ASI bagi kesehatan bayi dan ibu, termasuk manfaat kesehatan jangka panjang dan psikologis. Buku ini membahas manajemen ASI perah di tempat kerja, bagaimana pentingnya mendukung ibu bekerja dalam memberikan ASI, termasuk hak dan dukungan yang harus diberikan oleh tempat kerja. Strategi yang praktis dan mudah diterapkan juga disertakan, seperti jadwal pemerahan yang efisien, penyimpanan ASI yang benar, dan transportasi ASI saat bepergian.

Pentingnya dukungan sosial juga menjadi fokus, dengan saran tentang bagaimana berkomunikasi dengan atasan dan rekan kerja untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemberian ASI. Selanjutnya buku ini memberikan panduan untuk manajemen laktasi secara keseluruhan, termasuk bagaimana mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan perawatan diri. Strategi khusus juga dibahas untuk memfasilitasi pengalaman pemberian ASI yang positif, seperti menciptakan lingkungan yang nyaman untuk pemerahan dan memanfaatkan teknologi untuk memudahkan pengaturan jadwal dan pemantauan produksi ASI. Buku ini cocok sebagai panduan yang komprehensif bagi ibu yang ingin memberikan ASI sambil menjalani karier profesional.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-751-7



MANAJEMEN ASI PERAH (ASIP) BAGI IBU BEKERJA

Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

MANAJEMEN ASI PERAH (ASIP) BAGI IBU BEKERJA

Penulis : Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep.

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Fitriani Nur Khaliza

ISBN : 978-623-120-751-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul **“Manajemen ASI Perah (ASIP) Bagi Ibu Bekerja”**. Dalam penyusunan buku ini, penulis tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh tim yang berkontribusi besar dalam penulisan buku ini. Suamiku Bayu Hadi Saputro, S.Si, M.Si, anakku tercinta Muhammad Arthur Abay, kedua orang tua dan adik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis hingga sampai pada tahapan ini. Terimakasih atas do’a, motivasi, dan kekuatan yang diberikan kepada penulis selama melakukan studi literatur hingga penyelesaian buku ini.

Buku ini terdiri dari 5 bab yang dijelaskan secara rinci dalam pembahasan pada setiap babnya, diantaranya yaitu:

- Bab 1 Konsep Asi Perah (ASIP)
- Bab 2 Persiapan Manajemen Asip Sebelum Melahirkan
- Bab 3 Teknik Pompa Asi
- Bab 4 Penyimpanan dan Transpotasi Asip
- Bab 5 Manajemen Asip di Tempat Kerja

Semoga Allah S.W.T memberikan rahmat dan karuniaNya serta pahala yang berlimpah kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna bagi perkembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan maternitas, keperawatan anak dan bagi kita semua.

Amin.

Padang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 KONSEP ASI PERAH (ASIP).....	1
A. Defenisi ASIP	1
B. Perbedaan ASIP dengan DBF (<i>Direct Breastfeeding</i>)	1
C. Kelebihan dan Kekurangan Metode ASIP	13
D. Manfaat ASI Bagi Kesehatan Bayi dan Ibu	20
E. Mitos Vs Fakta tentang ASI Perah	35
BAB 2 PERSIAPAN MANAJEMEN ASIP SEBELUM MELAHIRKAN.....	38
A. Persiapan Fisik dan Mental	39
B. Persiapan Peralatan Pompa ASI dan Jadwal Pompa ...	42
C. Peran Tenaga Kesehatan.....	43
BAB 3 TEKNIK POMPA ASI.....	48
A. Pemilihan Pompa ASI yang Tepat	48
B. Teknik Pompa ASI.....	54
C. Cara Menjaga Kebersihan Pompa ASI.....	65
BAB 4 PENYIMPANAN DAN TRANSPOTASI ASIP	72
A. Teknik Penyimpanan dan Penyajian ASIP.....	72
B. Transpotasi ASIP Saat Berpergian	79
C. Donor ASIP	80
BAB 5 MANAJEMEN ASIP DI TEMPAT KERJA.....	85
A. Hak Ibu Bekerja Terkait ASIP.....	85
B. Menyusun Jadwal Pompa ASI di Tempat Kerja.....	97
C. Persiapan Manejemen ASIP di Tempat Kerja	99
D. Hambatan Manajemen ASIP di Tempat Kerja.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	107
TENTANG PENULIS.....	109

BAB

1

KONSEP ASI PERAH (ASIP)

A. Defenisi ASIP

ASI perah (ASIP) adalah istilah yang digunakan untuk menyebut air susu ibu yang dipompa atau diekstrak dari payudara ibu menggunakan pompa ASI atau secara manual. ASIP memiliki komposisi nutrisi yang sama dengan ASI yang diberikan langsung dari payudara ibu kepada bayi. Namun, ASIP dapat disimpan dan digunakan untuk memberi makan bayi saat ibu tidak dapat menyusui langsung, misalnya saat ibu bekerja atau sedang berada jauh dari bayi.

ASI Perah (ASIP) adalah ASI yang diperas kemudian disimpan dan diberikan kepada bayi sesuai dengan kebutuhannya. Ini merupakan salah satu cara efektif yang dilakukan oleh ibu menyusui yang memiliki kesibukan diluar rumah (Kemenkes RI, 2022)

B. Perbedaan ASIP dengan DBF (*Direct Breastfeeding*)

Perbedaan utama antara menyusui langsung (*direct breastfeeding*) dan asi perah (ASIP) terletak pada cara bayi menerima asi. Berikut adalah perbandingan antara keduanya:

1. Menyusui Langsung (*Direct Breastfeeding*)
 - a. Bayi menyusu langsung dari payudara ibu.
 - b. Proses ini melibatkan kontak kulit dengan kulit antara bayi dan ibu, yang dapat memperkuat ikatan emosional dan memberikan rasa aman pada bayi.

BAB

2

PERSIAPAN MANAJEMEN ASIP SEBELUM MELAHIRKAN

Ibu biasanya mulai mempersiapkan diri terkait manajemen asi perah sejak masa kehamilan atau bahkan sebelumnya, terutama jika ibu telah memutuskan memiliki anak dan memutuskan akan menyusui bayinya. Ibu mulai mencari informasi tentang manfaat menyusui, teknik menyusui, manajemen asi perah, dan pentingnya kesehatan payudara sejak awal kehamilan. Ini dapat melalui kelas persiapan menyusui, konsultasi dengan konsultan laktasi, buku-buku, artikel, atau sumber informasi lainnya. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan hormonal dan fisik yang mempersiapkan payudara untuk produksi ASI. Ini adalah waktu yang tepat bagi ibu untuk mempersiapkan diri secara fisik dengan mempelajari teknik menyusui yang baik, memilih peralatan seperti pompa asi, dan merencanakan lingkungan yang mendukung praktik menyusui dan manajemen ASIP.

Masa kehamilan memberikan kesempatan bagi ibu untuk mencari informasi yang diperlukan tentang manfaat menyusui, teknik-teknik menyusui yang efektif, pentingnya kesehatan payudara, manajemen ASIP, dan masalah-masalah yang mungkin muncul seputar menyusui dan ASIP. Ini dapat dilakukan melalui kelas-kelas persiapan menyusui, konsultasi dengan konsultan laktasi, buku-buku, dan sumber informasi lainnya. Selain itu, pada saat ibu menjalani fase kehamilan, memungkinkan ibu untuk mengidentifikasi dan mempersiapkan dukungan yang dibutuhkan, baik dari anggota keluarga, pasangan, atau tenaga medis. Dukungan yang tepat dapat membantu ibu mengatasi tantangan yang mungkin timbul seputar menyusui dan manajemen ASIP.

BAB 3

TEKNIK POMPA ASI

A. Pemilihan Pompa ASI yang Tepat

Pemilihan pompa ASI yang tepat penting untuk mendukung manajemen ASI perah yang efektif dan nyaman. Berikut adalah langkah-langkah dalam memilih pompa ASI yang sesuai:

1. Tentukan Kebutuhan Anda: Pertama-tama, tentukan kebutuhan Anda dalam menggunakan pompa ASI. Apakah Anda akan menggunakan pompa secara teratur setiap hari atau hanya untuk situasi tertentu seperti saat kembali bekerja? Kebutuhan ini akan memengaruhi jenis pompa yang Anda pilih, seperti pompa manual, pompa listrik, atau pompa genggam.
2. Pompa Manual atau Listrik: Pompa manual cocok untuk penggunaan sesekali atau jika Anda tidak memerlukan pompa yang berat. Pompa listrik lebih efisien untuk penggunaan sehari-hari atau jika Anda perlu mengoptimalkan waktu saat memompa ASI.
3. Kecepatan dan Kekuatan Pompa: Jika memilih pompa listrik, perhatikan kecepatan dan kekuatan pompa. Beberapa pompa memiliki opsi kecepatan dan tingkat hisapan yang dapat disesuaikan sesuai preferensi Anda.
4. Portabilitas: Jika Anda memerlukan portabilitas, pilih pompa ASI yang ringan dan mudah dibawa saat bepergian. Pompa genggam atau pompa yang dilengkapi dengan tas atau kantong portabel biasanya lebih praktis untuk dibawa ke luar rumah.

BAB 4

PENYIMPANAN DAN TRANSPOTASI ASIP

A. Teknik Penyimpanan dan Penyajian ASIP

Penyimpanan ASI perah yang benar sangat penting untuk memastikan keamanan, kualitas, dan kebersihan ASI. Berikut adalah panduan umum tentang cara penyimpanan ASI perah:

1. Pilih Botol Penyimpanan ASI yang Tepat: Gunakan botol penyimpanan ASI yang terbuat dari bahan yang aman untuk makanan dan steril. Pastikan botol tersebut memiliki penutup yang rapat dan mudah ditandai dengan tanggal dan waktu pengepompaan ASI.
2. Identifikasi Jumlah dan Volume ASI Perah: Pisahkan ASI perah ke dalam botol penyimpanan yang berisi jumlah ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayi Anda. Ini membantu mengurangi risiko pemborosan ASI.
3. Penyimpanan di Lemari Es atau Freezer: Simpan ASI perah di bagian dalam lemari es atau freezer dengan suhu sekitar 0-4 derajat Celsius untuk mempertahankan kualitas dan kesegaran ASI. Hindari menyimpan ASI di pintu lemari es karena suhu lebih bervariasi di bagian tersebut.
4. Penyimpanan ASI Perah yang Belum Terbuka:

ASI perah yang belum terbuka (botol yang masih disegel) dapat disimpan di lemari es selama:

 - a. 4 jam pada suhu ruangan (suhu di bawah 25 derajat Celsius),
 - b. 24 jam pada suhu lemari es (0-4 derajat Celsius), atau
 - c. hingga 12 bulan pada suhu freezer yang dapat dipertahankan di bawah 0 derajat Celsius.

BAB 5

MANAJEMEN ASIP DI TEMPAT KERJA

A. Hak Ibu Bekerja Terkait ASIP

Hak setiap Ibu untuk memberikan ASI eksklusif bukan sebuah keniscayaan di Indonesia, karena pemerintah telah jauh hari memperhatikan hal tersebut. Melalui Undang-Undang No. 13 Tahun 2013 tentang Ketenagakerjaan, khusus pada Pasal 83 mengamanatkan bahwa "Pekerja/buruh perempuan yang anaknya masih menyusu harus diberi kesempatan sepatutnya" untuk menyusui anaknya jika hal itu harus dilakukan selama waktu kerja".

Bahkan selanjutnya Pasal 153 ayat (1) huruf ditegaskan bahwa pengusaha dilarang melakukan pemutusan hubungan kerja dengan alasan pekerja/buruh perempuan menyusui bayinya. Bukan hanya satu ketentuan peraturan perundang-undangan yang menjamin hak menyusui bagi ibu, misalnya Undang-undang No. 23/2002 tentang Perlindungan Anak misalnya, pada Pasal 22 disebutkan "Negara dan pemerintah berkewajiban dan bertanggung jawab memberikan dukungan sarana dan prasarana dalam penyelenggaraan perlindungan anak".

Dukungan sarana dan prasarana dimaksud salah satunya adalah ruang menyusui. Belum lagi pada Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, dimana Pasal 128 ayat (2) Ibu mendapatkan jaminan, bahwa Selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat harus mendukung ibu bayi secara penuh dengan

DAFTAR PUSTAKA

- Dhanawat, A., Behura, S. S., & Panda, S. K. (2022). Manual Method vs Breast Pump for Breast Milk Expression in Mothers of Preterm Babies During First Postnatal Week: A Randomized Controlled Trial. *Indian Pediatrics*, 59(8), 608–612. <https://doi.org/10.1007/s13312-022-2572-8>
- Gad, S., Sheta, M. M., Al-khalafawi, A. I., Abu El-Fadl, H. A., Anany, M., Sahmoud, S., & Amin, M. K. (2021). Expressed Breast Milk Contamination in Neonatal Intensive Care Unit. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, Volume 12, 307–313. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S311632>
- Hasan, A. M. R., Smith, G., Selim, M. A., Akter, S., Khan, N. U. Z., Sharmin, T., & Rasheed, S. (2020). Work and breast milk feeding: A qualitative exploration of the experience of lactating mothers working in ready made garments factories in urban Bangladesh. *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00338-0>
- IDAI. (2013). Memerah ASI. Dikutip dari <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/memerah-asi>
- Kemendes RI. (2022). ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja. Dikutip dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1364/asi-eksklusif-pada-ibu-bekerja
- Kemendes RI. (2022). *Ibu Bekerja Juga Bisa ASI Eksklusif*. Dikutip dari [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/426/ibu-bekerja-juga-bisa-asi-eksklusif#:~:text=ASI%20Perah%20\(ASIP\)%20adalah%20ASI,yang%20memiliki%20kesibukan%20d luar%20rumah.](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/426/ibu-bekerja-juga-bisa-asi-eksklusif#:~:text=ASI%20Perah%20(ASIP)%20adalah%20ASI,yang%20memiliki%20kesibukan%20d luar%20rumah.)
- Khaira, S., Pert, A., Farrell, E., Sibley, C., Harvey-Wilkes, K., Nielsen, H. C., & Volpe, M. V. (2022). Expressed Breast Milk Analysis: Role of Individualized Protein Fortification to Avoid Protein Deficit After Preterm Birth and Improve Infant Outcomes. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 652038. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.652038>

- Minarski, M., Maas, C., Engel, C., Heinrich, C., Böckmann, K., Bernhard, W., Poets, C. F., & Franz, A. R. (2020). Calculating Protein Content of Expressed Breast Milk to Optimize Protein Supplementation in Very Low Birth Weight Infants with Minimal Effort – A Secondary Analysis. *Nutrients*, *12*(5), 1231. <https://doi.org/10.3390/nu12051231>
- Pang, et al. (2017). Direct vs. Expressed Breast Milk Feeding: Relation to Duration of Breastfeeding. *Nutrients*.
- Ventura, A., Hupp, M., & Lavond, J. (2021). Mother–infant interactions and infant intake during breastfeeding versus bottle-feeding expressed breast milk. *Maternal & Child Nutrition*, *17*(4), e13185. <https://doi.org/10.1111/mcn.13185>

TENTANG PENULIS



Ns. Yelly Herien, S.Kep., M.Kep., lahir di Payakumbuh pada tanggal 4 Juli 1988. Bekerja sebagai Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang beralamat di Kampus Limau Manis Padang, 25163. Penulis beralamat di Jalan Hidayah No.55 Dadok Tunggul Hitam, Padang. Pada tahun 2011 menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Andalas Padang dan pada tahun 2012 menyelesaikan Program Profesi Ners di Universitas Andalas Padang. Kemudian menyelesaikan Program Magister Keperawatan Anak UGM pada tahun 2016.