

Gambaran Kenyamanan Ibu Menyusui yang Menggunakan Ruang Laktasi di Puskesmas Kabupaten Sleman

The Description of Comfort of Breastfeeding Mothers Using Lactation Room in Primary Health Care in Sleman District

Rizky Endah Wuningsari^{1*}, Sri Mulyani²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Background: The scope of exclusive breastfeeding in Indonesia is still fluctuating, thus the government made policies regarding procurement of lactation rooms in public places and in the workplace. It is necessary for the availability of lactation rooms to consider the comfort of mothers who use it, because comfort is an important condition.

Objective: To understand the description of comfort of breastfeeding mother who used the lactation room in primary health care in Sleman District.

Method: This research was a descriptive quantitative non-experimental research with cross-sectional design. This research was conducted in five Primary Health Care that were selected randomly. The samples of this research were 91 people who had been or currently used spaces in the five lactation rooms at the five Primary Health Cares. Instrument in this study was General Comfort Questionnaire (GCQ) questionnaire from Kolcaba which had been modified. This research was analyzed using univariate analysis.

Result: Physical comfort perceived by respondents including not feeling sore (80,2%), not hungry/thirsty (85,7%), and not tired (91,2%). Psycho-spiritual comfort perceived by respondents including feeling confident (87,9%), satisfied (89,0%), privacy-maintained (87,9%), the mind became calm (90,1%), having no fear (84,6), not feeling depressed/discouraged (94,5%), and the need to feel more comfortable when breastfeed in lactation room (93,4%). Environmental comfort perceived by respondents including feeling in a groove (87,9%), comfortable with room lighting (73,6%), no odor (79,1%), the lactation room was easy to find (92,3%), and feeling calm in the room (87,9%). Social comfort perceived by respondents including not feeling lonely (86,8%), not disturbed by people (95,6%), still using the lactation room although there was someone in it (81,3%), and did not require the help of another person when breastfeed in the lactation room (89,0%).

Conclusion: The majority of breastfeeding mothers who used the lactation room felt comfortable in terms of physical, psycho-spiritual, environmental, and social.

Keywords: breastfeeding mother, comfort, lactation room

ABSTRAK

Latar belakang: Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih fluktuatif, maka pemerintah membuat kebijakan mengenai pengadaan ruang laktasi di tempat umum maupun di tempat kerja. Adanya ruang laktasi perlu memperhatikan kenyamanan ibu menyusui yang menggunakan ruangan tersebut, karena kenyamanan merupakan suatu kondisi yang penting bagi seorang ibu menyusui.

Tujuan: Mengetahui gambaran kenyamanan ibu menyusui yang menggunakan ruang laktasi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2016 di lima Puskesmas di Kabupaten Sleman. Responden penelitian ini dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu sebanyak 91 orang ibu menyusui yang pernah atau sedang menggunakan ruang laktasi di lima Puskesmas tersebut. Alat

Corresponding Author: Rizky Endah Wuningsari
Jl. Farmako Sekip Utara, Sendowo, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55281
Email: rizky.endah21@gmail.com

ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *General Comfort Questionnaire* (GCQ) dari Kolcaba yang dimodifikasi. Analisis penelitian ini menggunakan analisis *univariat*.

Hasil: Responden merasakan kenyamanan fisik seperti tidak merasa pegal (80,2%), tidak lapar/haus (85,7%), tidak lelah (91,2%), dan merasa sehat (95,6%); kenyamanan psiko-spiritual, seperti merasa percaya diri (87,9%), puas (89,0%), privasi terjaga (87,9%), pikiran menjadi tenang (90,1%), tidak takut (84,6), dan tidak merasa patah semangat (94,5%); kenyamanan lingkungan seperti merasa berada di tempat yang disenangi (87,9%), nyaman dengan pencahayaan (73,6%), tidak bau (79,1%), mudah untuk menemukan ruangan (92,3%), serta merasa tenang (87,9%); dan kenyamanan sosial seperti tidak kesepian (86,8%), tidak ada yang mengganggu (95,6%), tetap menggunakan ruang walaupun ada seseorang di dalamnya (81,3%), dan tidak memerlukan bantuan orang lain ketika menyusui (89,0%).

Kesimpulan: Sebagian besar ibu menyusui yang menggunakan ruang laktasi merasa nyaman baik dari segi fisik, psiko-spiritual, lingkungan, dan sosial.

Kata kunci: ibu menyusui, kenyamanan, ruang laktasi

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan hal yang penting bagi ibu setelah melahirkan bayinya karena memiliki banyak manfaat. Manfaat yang dapat diperoleh dari menyusui antara lain menimbulkan ketenangan dan kenyamanan ketika ibu menyusui bayinya, adanya perasaan ikatan yang unik antara ibu dan bayi, meningkatkan pencapaian peran sebagai seorang ibu, dan mengurangi risiko terjadinya kanker rahim atau kanker payudara.^{1,2} Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan pada bayi juga memiliki manfaat yaitu sebagai perlindungan untuk melawan serangan infeksi saluran pernapasan, mengurangi kejadian diare pada bayi karena adanya *Lactobacillus bifidus*, mempercepat pertumbuhan otak bayi di awal bulan kelahiran, dan juga mengurangi angka kematian pada bayi baru lahir.³

Adanya manfaat yang diperoleh dari menyusui tidak secara langsung membuat cakupan pemberian ASI di Indonesia meningkat, akan tetapi masih fluktuatif. Hal ini dibuktikan dengan cakupan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia enam bulan pada tahun 2007 sebesar 28,6%, menurun pada tahun 2008 sebesar 24,3%, tahun 2009 meningkat menjadi 34,3%, tahun 2010 menurun kembali menjadi 33,6%, dan di tahun 2011 kembali meningkat menjadi 38,5%. Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2012 sebesar 54,3% juga belum memenuhi target nasional yaitu sebesar 75%.^{4,5}

Banyak kendala untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI. Kendala tersebut antara lain ibu menyusui yang sudah kembali bekerja, perusahaan tidak memberikan kesempatan bagi ibu untuk melaksanakan pemberian ASI eksklusif, tenaga konselor ASI yang terbatas, dan tenaga kesehatan yang belum peduli terhadap pemberian ASI eksklusif.⁶ Untuk mengatasi hal tersebut maka pemerintah membuat kebijakan bahwa pengurus tempat kerja dan penyelenggara tempat sarana umum harus menyediakan fasilitas khusus untuk menyusui dan/atau pemerah ASI sesuai dengan kondisi kemampuan perusahaan. Kebijakan tersebut tertuang pada Peraturan Pemerintah RI Nomor 33 tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pasal 30 ayat 3 di mana Pengurus Tempat Kerja harus menyediakan tempat khusus untuk menyusui dan pemerah ASI sesuai kemampuan perusahaan.⁷ Penjelasan lebih lanjut

mengenai tata cara penyediaan fasilitas khusus menyusui dan/atau pemerah air susu ibu disebutkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2013.⁸

Dengan adanya Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2013, sebanyak 25 puskesmas di Kabupaten Sleman telah menyediakan ruang laktasi. Adanya ruang laktasi di setiap Puskesmas di Kabupaten Sleman perlu memperhatikan aspek kenyamanan karena kenyamanan merupakan suatu kondisi yang penting dan perlu dipertahankan atau ditingkatkan bagi seorang ibu yang sedang menyusui bayinya. Apabila kenyamanan ibu tidak terpenuhi maka akan berdampak pada lama durasi ibu menyusui bayinya semakin pendek,⁹ kepercayaan diri dan kemampuan ibu untuk menyusui bayinya menurun,¹⁰ ibu lebih memilih memberikan susu formula daripada memberikan ASI sehingga manfaat dari menyusui sangat sedikit dirasakan.¹¹

Namun penelitian terkait kenyamanan ibu menyusui saat menggunakan ruang laktasi belum banyak dilakukan khususnya di DIY. Oleh karena itu, peneliti merasa penelitian terkait hal ini penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kenyamanan ibu menyusui saat menggunakan ruang laktasi di Puskesmas Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan *cross-sectional*. Pengambilan data hanya diambil satu kali dan tidak dilakukan intervensi. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kalasan, Puskesmas Sleman, Puskesmas Turi, Puskesmas Godean 2, dan Puskesmas Gamping 2. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang pernah atau sedang menggunakan ruang laktasi di lima Puskesmas tempat penelitian. Populasi ibu menyusui yang menggunakan ruang laktasi adalah 5.749 orang, dengan besar sampel sejumlah 91 orang yang ditentukan dengan rumus menurut Isgiyanto.¹²

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *convenience sampling*. Sampel yang diambil pada penelitian ini memiliki kriteria Ibu menyusui yang sedang atau pernah menggunakan ruang laktasi untuk menyusui di Puskesmas Wilayah Kabupaten Sleman maksimal satu tahun terakhir dan setuju untuk menjadi responden dalam penelitian.

Instrumen pada penelitian ini yaitu berupa kuesioner *General Comfort Questionnaire* dari Katherine Kolcaba yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia pada penelitian yang dilakukan oleh Mazayani.¹³ Kuesioner ini terdiri dari 48 pernyataan. Namun, pada penelitian ini dilakukan modifikasi kembali oleh peneliti. Modifikasi kuesioner yaitu dengan cara menghilangkan pernyataan yang tidak sesuai dan memberikan tambahan kata pada *item*/pernyataan agar lebih jelas sehingga didapatkan 38 pernyataan.

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner ini dilakukan kepada responden yang memiliki kriteria yang sama pada sampel penelitian. Uji validitas dilakukan pada 30 responden dan didapatkan 20 pernyataan yang tidak valid. Besar *r* tabel yaitu 0,361 dengan rentang *r* hitung antara 0,015 sampai 0,830. Pernyataan-pernyataan yang tidak valid sebagian diganti ke dalam pernyataan

lain supaya dapat dimengerti oleh responden atau dibiarkan pada pernyataan awal. Setelah kuesioner diperbaiki, peneliti menggunakan kuesioner tersebut untuk pengambilan data kepada responden, kemudian kuesioner diuji kembali dan didapatkan tiga pernyataan tidak valid, dua pernyataan dihapus dan satu pernyataan tetap pada instrumen. Total pernyataan pada kuesioner yang digunakan untuk dianalisis sebanyak 36 pernyataan. Uji reliabilitas pada penelitian ini ditentukan dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Koefisien *ACronbach's Alpha* kuesioner ini sebelum dilakukan perubahan sebesar 0,791 dan setelah dilakukan perubahan pada kuesioner, nilai *Cronbach's Alpha* menjadi 0,914 (dengan uji terpakai pada 91 responden). Angka tersebut lebih besar dari konstanta 0,6 yang berarti bahwa kuesioner ini sudah cukup reliabel.¹⁴ Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif atau yang lebih dikenal dengan uji statistik *univariat* yang menghasilkan data frekuensi dan persentase.

Penelitian ini telah mendapat *ethical clearance* dari Komisi Etik FK-KMK UGM dengan nomor KE/FK/281/EC/2016. Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian sebagai bukti kesediaan menjadi responden penelitian.

HASIL

Gambaran karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden yang menggunakan ruang laktasi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Sleman (n = 91)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	2	2,2
20-35 tahun	69	75,8
> 35 tahun	20	22,0
Jumlah anak		
1 anak	29	31,9
≥ 2 anak	62	68,1
Lama menyusui di ruang laktasi		
< 10 menit	20	22,0
10-20 menit	55	60,4
> 20 menit	16	17,6
Tinggal bersama		
Keluarga inti	48	52,7
Mertua/orang tua	41	45,1
Saudara	2	2,2
Penggunaan ruang laktasi		
Jarang (1x dalam sebulan)	65	71,4
Kadang-kadang (2-4x dalam sebulan)	17	18,7
Sering (> 4x dalam sebulan)	9	9,9

Kenyamanan merupakan sesuatu yang sangat kompleks, meliputi kenyamanan fisik, psiko-spiritual, lingkungan, dan sosial. Tabel 2 menyajikan data gambaran kenyamanan ibu

menyusui yang menggunakan ruang laktasi.

Tabel 2. Gambaran Kenyamanan Fisik Ibu Menyusui Di Ruang Laktasi (n=91)

No Item	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya sehat/ <i>fit</i> pada saat menyusui di ruang laktasi	23	25,3	64	70,3	3	3,3	1	1,1
10	Saya tidak bisa menahan rasa pegal pada badan saya ketika menyusui di ruang laktasi	3	3,3	15	16,5	68	74,7	5	5,5
14	Saya merasa menjadi tidak enak badan saat menyusui di ruang laktasi	1	1,1	6	6,6	66	72,5	18	19,8
17	Saya merasa lapar/haus ketika menyusui di ruang laktasi	0	0,0	13	14,3	66	72,5	12	13,2
19	Saya capek/ lelah sekali setelah menyusui di ruang laktasi	1	1,1	7	7,7	71	78,0	12	13,2
20	Saya bisa mengendalikan rasa pegal pada badan saya ketika menyusui di ruang laktasi	6	6,6	71	78,0	11	12,1	3	3,3
27	Saya mampu untuk berjalan menuju ruang laktasi	15	16,5	74	81,3	3	3,3	0	0,0

Keterangan: SS = sangat setuju; S = setuju; TS = tidak setuju; STS = sangat tidak setuju

Tabel 2 menunjukkan persentase jawaban dari setiap *item* pernyataan pada domain kenyamanan fisik. Pada domain kenyamanan fisik ini, mayoritas responden setuju atau sangat setuju pada pernyataan berbadan sehat/ *fit* ketika menyusui bayinya di ruang laktasi (95,6%), mampu untuk mengendalikan rasa pegal ketika menyusui di ruang laktasi (84,6%), dan mampu untuk berjalan menuju ruang laktasi yang ada di Puskesmas (97,8%). Sementara mayoritas responden tidak setuju atau sangat tidak setuju jika mereka tidak bisa menahan rasa pegal pada badan ketika menyusui di ruang laktasi (80,2%), merasa menjadi tidak enak badan saat menyusui di ruang laktasi (92,3%), lapar/ haus ketika menyusui di ruang laktasi (85,7%), dan capek/ lelah sekali setelah menyusui di ruang laktasi (91,2%).

Pada Tabel 3 disajikan data mengenai persentase jawaban seluruh responden mengenai kenyamanan psiko-spiritual yang responden. Berdasarkan Tabel 3 domain kenyamanan psiko-spiritual mayoritas responden setuju atau sangat setuju apabila kerahasiaan/ privasi mereka terjaga saat menggunakan ruang laktasi (87,9%), percaya diri ketika menyusui di ruang laktasi (87,9%), keyakinannya membuat tidak takut ketika berada di ruang laktasi (84,6%), puas setelah menyusui bayi di ruang laktasi (89,0%), keyakinannya memberikan ketenangan pikiran saat berada di ruang laktasi (90,1%), responden membutuhkan informasi yang lebih baik mengenai pemberian ASI/ menyusui (89,0%), dan responden perlu merasa lebih nyaman ketika menyusui di ruang laktasi (93,4%). Sementara mayoritas responden tidak setuju atau sangat tidak setuju apabila responden sedih sebagai seorang ibu (93,4%), sedih karena hanya bersama bayinya ketika di ruang laktasi (94,5%), takut berada di ruang laktasi (94,5%), lepas kendali saat berada di ruang laktasi (85,7%), dan patah semangat/ merasa tertekan atau depresi saat menyusui di ruang laktasi (94,5%).

Tabel 3. Gambaran kenyamanan psikospiritual ibu yang menyusui di ruang laktasi (n = 91)

No Item	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%
2	Kerahasiaan/privasi saya terjaga saat menggunakan ruang laktasi	23	25	57	62,6	11	12	0	0,0
4	Saya sedih sebagai seorang ibu	2	2,2	4	4,4	41	45	44	48,4
5	Saya merasa percaya diri ketika menyusui di ruang laktasi	26	29	54	59,3	10	11	0	0,0
11	Saya sedih karena hanya bersama bayi saya ketika di ruang laktasi	1	1,1	0	0,0	74	81	12	13,2
12	Keyakinan saya membuat saya tidak takut ketika berada di ruang laktasi	10	11	67	73,6	12	13	2	2,2
15	Saya takut berada di ruang laktasi	1	1,1	4	4,4	69	76	17	18,7
22	Saya sudah puas setelah menyusui bayi saya di ruang laktasi	16	18	65	71,4	8	8,8	2	2,2
28	Keyakinan saya memberi ketenangan pikiran saat berada di ruang laktasi	9	9,9	73	80,2	9	9,9	0	0,0
29	Saya membutuhkan informasi yang lebih baik mengenai pemberian ASI/menyusui	12	13	69	75,8	10	11	0	0,0
30	Saya merasa lepas kendali saat berada di ruang laktasi	0	0	13	14,3	72	79	6	6,6
34	Saya patah semangat/ merasa tertekan atau depresi saat menyusui di ruang laktasi	0	0	5	5,5	66	73	20	22,0
38	Saya perlu merasa lebih nyaman ketika menyusui di ruang laktasi	13	14	72	79,1	6	6,6	0	0,0

Tabel 4. Gambaran kenyamanan lingkungan ibu yang menyusui di ruang laktasi (n = 91)

No Item	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%
7	Lingkungan di sekitar ruang laktasi membuat saya bahagia	6	6,6	63	69,2	22	24,2	1	1,1
8	Lingkungan di sekitar ruang laktasi yang ramai/berisik membuat saya tidak bisa menyusui dengan baik	5	5,5	42	46,2	40	44,0	4	4,4
13	Saya tidak suka berada di ruang laktasi	2	2,2	9	9,9	66	72,7	12	13,2
16	Pencahayaan di ruang laktasi terlalu gelap	2	2,2	22	24,2	56	61,5	11	12,1
18	Udara didalam ruang laktasi sejuk	6	6,6	56	61,5	25	27,5	4	4,4
21	Suasana di sekitar ruang laktasi membuat saya lebih senang	6	6,6	63	69,2	21	23,1	1	1,1
23	Kursi di ruang laktasi tidak nyaman untuk menyusui	3	3,3	27	29,7	54	59,3	7	7,7
24	Pemandangan/ interior di ruang laktasi membuat saya bersemangat	2	2,2	51	56,0	38	41,8	1	1,1
26	Saya merasa berada ditempat yang tidak saya sukai	0	0,0	13	14,3	71	78,0	7	7,7
31	Ada bau di ruang laktasi yang membuat saya tidak nyaman	0	0,0	19	20,9	67	73,6	5	5,5
33	Saya merasa tenang saat berada di ruang laktasi	9	9,9	71	78,0	11	12,1	0	0,0
35	Sangat mudah untuk menemukan ruang laktasi ini	9	9,9	75	82,4	7	7,7	0	0,0

Tabel 4 menyajikan persentase jawaban dari seluruh responden mengenai kenyamanan lingkungan ketika menggunakan ruang laktasi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Sleman. Pada domain kenyamanan lingkungan mayoritas responden setuju atau sangat setuju apabila lingkungan di sekitar ruang laktasi membuat responden bahagia (75,8%). Lingkungan di sekitar ruang laktasi yang ramai/ berisik membuat responden tidak bisa menyusui dengan baik (51,6%) hal ini juga mengindikasikan bahwa suasana di sekitar ruang laktasi ramai/ berisik, udara di dalam ruang laktasi sejuk (68,1%), suasana di sekitar ruang laktasi membuat responden lebih senang (75,8%). Pemandangan/ interior di ruang laktasi membuat responden bersemangat (58,2%), tenang saat berada di ruang laktasi (87,9%), mudah untuk menemukan ruang laktasi (92,3%). Sementara mayoritas responden tidak setuju atau sangat tidak setuju apabila responden tidak suka berada di ruang laktasi (87,9%), pencahayaan di ruang laktasi terlalu gelap (73,6%), kursi di ruang laktasi tidak nyaman untuk menyusui (67,0%), merasa berada ditempat yang tidak disukai (85,7%), terdapat bau di ruang laktasi yang membuat tidak nyaman (79,1%).

Gambaran kenyamanan sosial ibu ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Gambaran kenyamanan sosial ibu yang menyusui di ruang laktasi (n=91)

No item	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%
3	Ada orang yang saya percayai/ andalkan untuk menjaga di luar ruang laktasi ketika saya sedang menyusui di dalam ruang laktasi	8	8,8	48	53,0	35	39,0	1	1,1
6	Saya memerlukan bantuan orang lain ketika saya harus menyusui di ruang laktasi	2	2,2	8	8,8	68	75,0	13	14,3
9	Ada orang yang mengganggu saya ketika saya sedang menyusui di ruang laktasi	1	1,1	3	3,3	77	85,0	10	11,0
32	Saya tidak kesepian di dalam ruang laktasi walaupun hanya bersama dengan bayi saya	11	12,0	68	75,0	12	13,0	0	0,0
37	Saya tidak menggunakan ruang laktasi ketika ada seseorang di dalamnya	1	1,1	15	17,0	70	77,0	4	4,4

Pada Tabel 5 disajikan data mengenai jawaban seluruh responden mengenai kenyamanan sosial ketika menggunakan ruang laktasi di Puskesmas Wilayah Kabupaten Sleman. Pada domain kenyamanan sosial mayoritas responden setuju atau sangat setuju jika responden mempercayai/ mengandalkan orang lain untuk menjaga di luar ruang laktasi ketika responden sedang menyusui di dalam ruang laktasi (61,5%) dan tidak kesepian di dalam ruang laktasi walaupun hanya bersama dengan bayinya (86,8%). Sementara mayoritas responden tidak setuju atau sangat tidak setuju apabila responden memerlukan bantuan orang lain ketika harus menyusui di ruang laktasi (89,0%), terdapat orang yang mengganggu ketika responden sedang menyusui di ruang laktasi (95,6%), dan tidak menggunakan ruang laktasi ketika ada seseorang di dalamnya (81,3%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden ibu menyusui yang menggunakan ruang laktasi merasa nyaman baik dari segi fisik, psiko-spiritual, lingkungan, dan sosial. Dari segi kenyamanan fisik, sebagian besar ibu menyusui merasa sehat/fit dan dapat mengendalikan rasa pegal, dan mampu berjalan menuju ruang laktasi, namun masih terdapat sebagian kecil ibu menyusui yang mengalami ketidaknyamanan fisik ketika menyusui di ruang laktasi. Ibu merasa haus dan lapar, serta merasa capek/ Lelah sekali setelah menyusui. Faktor yang dapat memengaruhi kenyamanan fisik yaitu adanya nyeri atau pegal, mual, dan keterbatasan pergerakan.¹⁵

Ketidaknyamanan secara fisik ibu menyusui biasanya diperlihatkan dengan adanya rasa nyeri/ pegal. Rasa pegal pada ibu menyusui dapat disebabkan karena adanya *engorgement*, luka pada puting, mastitis, dan fasilitas ruang menyusui yang sangat minim.^{2,3} *Engorgement*, mastitis, dan luka pada puting dapat menyebabkan rasa pegal, karena ketika terjadi *engorgement* aliran darah yang menuju payudara meningkat dan dapat menyebabkan pembengkakan jaringan di sekitar pembuluh air susu. Pembuluh air susu tersebut mungkin akan terjepit yang menyebabkan terhambatnya air susu untuk keluar, sehingga payudara akan menjadi keras, sakit, dan panas. Apabila keadaan tersebut terus dibiarkan maka kemungkinan akan terjadi mastitis, yaitu peradangan pada payudara. Penyebab mastitis selain dikarenakan *engorgement* yaitu adanya luka pada puting yang disebabkan oleh posisi menyusui yang kurang tepat, cara bayi menghisap susu yang tidak sesuai, atau adanya infeksi *monilia*. Oleh karena itu, jika terjadi luka pada puting, *engorgement*, dan mastitis, badan ibu akan menjadi demam, menggigil, badan akan terasa sakit, dan pusing.

Pada kenyamanan psiko-spiritual sebagian besar responden merasakan kenyamanan spiritual seperti privasi terjaga, percaya diri, memiliki keyakinan yang memberikan ketenangan pikiran, namun masih ada sebagian kecil responden yang merasa tidak percaya diri, takut, dan merasa lepas kendali saat menyusui di ruang laktasi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain yaitu adanya pandangan atau sikap aneh dari orang lain mengenai ibu yang menyusui bayinya di tempat umum, ibu menyusui tidak percaya diri ketika menyusui di tempat umum, cemas atau tidak ingin menyusui bayinya selain di rumahnya, adanya orang yang mengganggu ketika mereka sedang menyusui seperti orang yang membuka ruangan tanpa mengetuk pintu ataupun hanya menengok ke dalam ruangan, perasaan letih dan emosional dengan bayi yang mengganggu, kecemasan dan stres terhadap persoalan menyusui.¹⁶⁻¹⁸

Pada kenyamanan lingkungan sebagian besar responden merasakan kenyamanan lingkungan seperti lingkungan di ruang laktasi membuat bahagia, merasa tenang di ruang laktasi dan mudah untuk menemukan ruang laktasi. Namun, terdapat sebagian kecil responden yang tidak mampu menyusui bayinya dengan baik di lingkungan yang ramai/ berisik, tidak suka berada di ruang laktasi, kurang nyaman dengan fasilitas yang ada di ruang laktasi,

tidak tenang berada di ruang laktasi. Hal ini dapat disebabkan karena perbedaan fasilitas yang ada di ruang laktasi pada Puskesmas di Wilayah Kabupaten Sleman. Sementara itu, ruangan yang memiliki desain bagus serta dapat mengombinasikan berbagai macam sensor stimulus seperti penglihatan, perabaan, pendengaran, dan penciuman dapat mengalihkan penggunaannya terhadap rasa nyeri pada tubuhnya, pengguna merasa tenang, nyaman, dan aman dari gangguan orang lain.¹⁹ Peningkatan fasilitas ruangan, tata ruang, dan interior berhubungan dengan meningkatnya kepuasan pasien dan berkurangnya kecemasan pasien terhadap tindakan yang akan dilakukan.²⁰

Pada kenyamanan sosial, sebagian besar responden merasa memiliki kenyamanan sosial saat menyusui di ruang laktasi. Namun, terdapat sebagian kecil responden yang merasa kesepian walaupun bersama bayinya di dalam ruang laktasi, hal ini dapat disebabkan karena responden lebih memilih menyusui dengan ditemani oleh keluarga daripada hanya sendiri di dalam ruang laktasi, karena jika mereka hanya sendiri di dalam ruang menyusui membuat mereka merasa terasingkan dari kegiatan atau suasana di luar ruangan tersebut.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar ibu menyusui yang menggunakan ruang laktasi setuju bahwa dengan adanya ruang laktasi di tempat umum seperti puskesmas memberikan rasa nyaman baik dari segi fisik, psiko-spiritual, lingkungan, dan sosial. Tersedianya ruang laktasi yang nyaman merupakan salah satu upaya untuk mendukung ibu dalam memberikan ASI secara optimal. Puskesmas diharapkan dapat memelihara, menjaga, atau bahkan memperbaiki kondisi ruangan ataupun tata letak ruangan yang kurang sesuai seperti melengkapi fasilitas dengan memberikan kursi yang sesuai untuk ibu menyusui, memberikan peredam suara pada ruangan agar intensitas suara dari luar ruangan dapat diminimalkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada para responden, pihak-pihak Puskesmas, dan yang terkait, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar hingga akhir penyusunan naskah publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Holmberg KSM, Peterson UMC, Oscarsson MG. Sexual & reproductive healthcare a two-decade perspective on mothers' experiences & feelings related to breastfeeding initiation in Sweden. *Sex Reprod Healthcare*. 2014; 5(3): 125–30.
2. Lowdermilk DL, Perry SE, Cashion K, Alden KR. *Maternity & Women's Health Care*. 10th ed. United States of America: Elsevier Inc; 2012.
3. Pillitteri A. *Maternal & Child Health Nursing: Care of the Childbearing & Childrearing Family*. 6th ed. China: Lippincott Williams & Walkins; 2010.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
7. Republik Indonesia. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air*

- Susu Ibu Eksklusif. Jakarta: Sekretariat Negara; 2012.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Memerah Air Susu Ibu. Jakarta: Sekretariat Negara; 2013.
 9. Brown A, Rance J, Warren L. Body image concerns during pregnancy are associated with a shorter breastfeeding duration. *Midwifery* [Internet]. 2014;31(1):80–9.
 10. De Jager E, Broadbent J, Fuller-Tyszkiewicz M, Nagle C, McPhie S, Skouteris HA. Longitudinal study of the effect of psychosocial factors on exclusive breastfeeding duration. *Midwifery* [Internet]. Elsevier. 2015;31(1):103–11.
 11. Wirihana LA, Barnard A. Women's perceptions of their healthcare experience when they choose not to breastfeed. *Women and Birth* [Internet]. 2012;25(3):135–41.
 12. Isgiyanto A. Teknik Pengambilan Sampel pada Penelitian Non-Eksperimental. 1st Ed. Yogyakarta: Mitra cendekia. 2009
 13. Mazayani P. Gambaran Kenyamanan Pasien HIV Yang Menggunakan Terapi Antiretroviral di Kota Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada; 2014.
 14. Budiman, Riyanto A. Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan, 1st ed. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
 15. Wilson L, Kolcaba K. Practical Application of Comfort Theory in the Perianesthesia Setting. *J Perianesth Nurs*. 2004; 19(3): 164-73.
 16. Boyer K. Health & Place Affect , corporeality and the limits of belonging : Breastfeeding in public in the contemporary UK \$. *Health Place* [Internet]. 2012; 18(3): 552–60.
 17. Hinsliff-Smith K, Spencer R, Walsh D. Realities, difficulties, and outcomes for mothers choosing to breastfeed : Primigravid mothers experiences in the early postpartum period (6–8 weeks). *Midwifery* [Internet]. Elsevier; 2014; 30(1): 14–19.
 18. Acker M. Breast is best...but not everywhere: Ambivalent sexism and attitudes toward private and public breastfeeding. *Sex Roles*. 2009; 61(7–8): 476–90.
 19. Hauck YL, Summers L, White E, Jones C. A qualitative study of Western Australian women's perceptions of using a Snoezelen room for breastfeeding during their postpartum hospital stay. *Int Breastfeed J*. 2008;3:20.
 20. Rice G, Ingram J, Mizan J. Enhancing a primary care environment : a case study of effects on patients and staff in a single general practice. *Br J Gen Pract*. 2008; 58(552): 465-70.