

**STRESS COPING OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING MOTHERS WHO
WORK IN JAKARTA
A Descriptive Qualitative Approach**

Vicke Vira Disainta

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe stress coping in exclusive breastfeeding mothers who works in Jakarta. This topic is worth studied because the low prevalence of breastfeeding practices in Indonesia. Indonesian demographical health survey found out only 32.3% mothers who gave exclusive breastfeeding to their babies in 2007. This finding draws concern considering many studies conducted before found out babies given formulated milk are susceptible to illnesses. From many factors causing mothers not giving exclusive breastfeeding to their babies, it was known that one factor mothers do not give exclusive breastfeeding to their babies is mother working. It is because of stress experienced by working mothers may disrupt breastfeeding process and production. This study conducted to four working mothers in Jakarta who successfully breastfeed exclusively using descriptive qualitative method. According to data analysis, it is known that breastfeeding mothers who work in Jakarta are capable to show 8 forms of stress coping by 2 classifications of coping strategies appeared as effort to face stressors. The forms of stress coping are 4 forms of problem-focused coping such as active coping, planning, suppression of competing, and seeking social support for instrumental action; and 4 forms of emotion-focused coping such as coping positive reinterpretation and growth, acceptance, turning to religion, and seeking social support for emotional reason.

Keywords: exclusive breastfeeding, stress coping, problem-focused coping, emotion-focused coping.

**COPING STRES IBU MENYUSUI EKSKLUSIF YANG BEKERJA DI
JAKARTA**
Dalam Pendekatan Kualitatif Deskriptif

Vicke Vira Disainta

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberi gambaran *coping* stres ibu menyusui eksklusif yang bekerja di Jakarta. Hal ini menarik untuk diteliti karena diketahui bahwa praktek menyusui di Indonesia prevalensinya terbilang rendah. Survey demografi kesehatan Indonesia menyebutkan hanya 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya di tahun 2007. Hal ini sangat memprihatinkan mengingat banyak penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menemukan bahwa bayi yang diberikan susu formula rentan terserang penyakit. Dari banyak faktor yang menyebabkan seorang ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, diketahui bahwa salah satu penyebab utama ibu tidak memberikan ASI eksklusif adalah ibu bekerja. Hal ini dikarenakan stres yang dialami oleh ibu bekerja itu sendiri dapat mengganggu proses dan produksi ASI. Penelitian ini dilakukan kepada 4 orang ibu bekerja di Jakarta yang telah berhasil menyusui eksklusif dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Dari hasil analisis data diketahui bahwa ibu menyusui yang bekerja di Jakarta mampu memunculkan 8 bentuk *coping* stres berdasarkan 2 klasifikasi strategi *coping* yang muncul sebagai usaha untuk menghadapi stressor. Bentuk *coping* stres tersebut di antaranya adalah 4 bentuk *coping* yang berfokus pada masalah seperti, *active coping*, *planning*, *suppression of competing*, dan *seeking social support for instrumental action* serta 4 bentuk *coping* yang berfokus pada emosi seperti, *coping positive reinterpretation and growth*, *acceptance*, *turning to religion*, dan *seeking social support for emotional reason*.

Kata Kunci: ASI eksklusif, *coping* stres, *coping* yang berfokus pada masalah, *coping* yang berfokus pada emosi