

## PENGARUH KONSUMSI SARI KEDELAI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

### ***THE EFFECT OF SOY QUEUE CONSUMPTION ON BREAST MILK PRODUCTION IN PUBLIC MOTHERS***

**Erna Rahmawati\*<sup>1</sup>, Ely Isnaeni<sup>2</sup>,**

*<sup>1,2</sup>Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Indonesia*

*e-mail: [\\*erna.rahmawati@iik.ac.id](mailto:*erna.rahmawati@iik.ac.id)*

#### **ABSTRAK**

ASI merupakan nutrisi penting untuk tumbuh kembang bayi usia 0- 6 bulan. Kekurangan ASI pada bayi akan berakibat malnutrisi hingga menyebabkan kematian pada bayi. Dari data yang didapatkan kematian bayi terbanyak di dunia diakibatkan kurangnya gizi pada bayi. Banyak ibu nifas di Indonesia yang mengalami masalah produksi ASI, ada beberapa faktor yang menyebabkan produksi ASI turun salah satunya adalah makanan yang dikonsumsi ibu nifas kurang bisa melancarkan produksi ASI. Ada banyak jenis tanaman dan buah – buahan yang dapat meningkatkan produksi dan kadar ASI salah satunya adalah biji kedelai yang diolah menjadi sari kedelai. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra ekperimental* dengan menggunakan *desain one – grup pre test* dan *post test*. Sample dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 16 responden. Analisa data yang digunakan *wilcoxon signed rank test*. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu nifas di PMB Yenny mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi sari kedelai sebanyak 14 responden (93%). Hasil *p-value*=0,001 didapatkan hasil ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kedelai. Kesimpulan mengkonsumsi sari kedelai bisa digunakan sebagai cara ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: ibu nifas, sari kedelai, ASI

#### **ABSTRACT**

*Breast milk is an important nutrient for the growth and development of babies aged 0-6 months. A lack of breast milk in babies will result in malnutrition and cause death in babies. Breast milk, there are several factors that cause breast milk production to decrease, one of which is that the food consumed by postpartum mothers is less able to facilitate breast milk production. There are many types of plants and fruits that can increase breast milk production and levels, one of which is soybean seeds which are processed into soybean juice. The research design used in this study was a quasi-experiment using a one-group pre-test and post-test design. The sample in this study was all postpartum mothers who met the inclusion criteria, 16 respondents. Data analysis used the Wilcoxon sign-irank test. From the research The results obtained were that the majority of postpartum mothers in PMB Yenny experienced an increase in breast milk production after consuming soy milk, 14 respondents (93%). Can be used as a way for postpartum mothers to increase breast milk production.*

Key words: postpartum mothers, soybean juice, breast milk

## PENDAHULUAN

Pilihan nutrisi terbaik untuk bayi hanyalah ASI (Erick, 2018). Nutrisi pada ASI memiliki kualitas terbaik untuk kebutuhan gizi pada bayi, didalam ASI terdapat nutrisi yang dibutuhkan bayi selama kurun waktu 0 – 6 bulan yang tidak ada dalam susu formula (Winarni, L. M., Wibisono, A. Y. G., & Veronica, 2020). ASI memiliki aspek ekonomi imunologis ,psikologis serta gizi (Erick, 2018).Bayi usia 0-6 bulan hanya direkomendasikan mengkonsumsi Asi tanpa pendamping makanan lain (Juliani, S., 2021). Pemberian ASI dapat mengurangi kematian pada bayi baru lahir dengan cara memberikan ASI pada 1 jam pertama setelah bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan (Safitri, 2018). Pemberian ASI selain untuk mengurangi angka kematian pada bayi Asi juga memiliki pengaruh untuk tumbuh kembang yang optimal selain juga ASI juga bias meningkatkan kesehatan untuk ibu dan bias mengurangi resiko infeksi neonatal (Hadi I, 2021).

Malnutrisi bisa terjadi jika bayi kurang mendapatkan asupan ASI yang cukup. Angka kematian bayi terbanyak disebabkan oleh malnutrisi sebesar 58%. Memberikan ASI secara eksklusif dapat meneurunkan angka kematian banyi sebanyak 13% (Girsang, D. M., Manurung, J., Maria Ginting, W., & Husna, 2021).WHO mentargetkan pada tahun 2025 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 50% (WHO, 2023). Dinegara berkembang pemberian ASI sebesar 46% dan ini berarti masih 40% bayi 0-6 bulan belum diberikan ASI eksklusif (Juliani, S., 2021). Dari data Nasional yang didapatkan pada tahun 2020 masih banyak ibu nifas yang mendapatkan gangguan dalam produksi ASI sekitar 67% (Rahmawati, S. D., & Saidah, 2020). Pemberin ASI eksklusif sebesar 37,3% pada bayi berusia 0-6 bulan, pemberian Asi parsial sebesar 9,3% dan sebesar 3,3 ASI predomian dari hasil tersebut maka bisa disimpulkan bahwa capain target pemberian Asi eksklusif di Indonesia masih kurang jauh dari target WHO (Nuryanti, 2019).

ASI tidak lancar merupakan salah satu masalah yang biasanya terjadi pada masa nifas. Hal ini berakibat menurunnya prosentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan(Winarni, L. M., Wibisono, A. Y. G., & Veronica, 2020).Menurut hasil penelitian (Puspitasari, 2018) yang menyatakan bahwa ibu nifas yang mengalami kendala ASI tidak lancar sebesar 42,5%. Ada beberapa hal yang menyebabkan ASI tidak bisa diproduksi dengan lancar salah satunya adalah makanan yang dikonsumsi ibu menyusui asupan nutrisinya tidak tepat dengan kebutuhan ibu menyusui (Hardiani, 2017). Kebutuhan nutrisi ibu menyusui perhari adalah 60-70% berasal dari karbohidrat,10-20% berasal dari protein dan 20-30% bersal dari lemak (Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, 2017).

Kacang kedelai memiliki kandungan gizi yang setara dengan susu sapi,didalam kacang kedelai terdapat beberapa vitamin diantara vitamin B1,B2,B5,B6 dan vitamin K.Kadungan kedelai hampir sama dengan 4 ons dada ayam panggang (Juliani, S., 2021). Kacang kedelai dapat diolah menjadi sari kedelai atau susu kedelai yang memiliki kandungan gizi dan kaya akan manfaat. Hormon *ephytoestrogen* yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh dapat membantu memproduksi kelenjar susu ibu sehingga ibu bisa menyusui dan produksi ASI menjadi berlimpah (Girsang, D. M., Manurung, J., Maria Ginting, W., & Husna, 2021). Kandungan susu atau sari kedelai dapat mengoptimalkan pengeluaran ASI serta warna ASI mejadi pekat.Menurut penelitian (CHOLPIA S DAN LANGGASARI N, 2023) bahwa ibu yang patuh dalam mengkonsumsi sari kedelai secara teratur produksi ASI akan mengalami peningkatan. Dari penelitian (Winarni, L. M.,

Wibisono, A. Y. G., & Veronica, 2020) bahwa ibu menyusui yang mengkonsumsi sari atau susu kedelai selama 7 hari diperkirakan ASI akan meningkat sebesar 56,7ml. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pemberian sari kedelai kepada ibu nifas terhadap produksi ASI di PMB Yenny.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pra ekperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posterst design* (W., 2017). Tempat yang dijadikan penelitian di PMB Yenny sebanyak 16 ibu nifas yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sample yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi antara lain ibu nifas yang sedang tidak mengkonsumsi obat dan susu pelancar ASI. Kriteria eksklusi ibu nifas yang mengalami kendala seperti bendungan ASI, mastitis, abses payudara serta ibu nifas yang belum menyelesaikan intervensi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

NO	Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
A	USIA		
	< 20 tahun	3	18,7
	20-35 tahun	9	56,2
	>35 tahun	4	25
B	Gravida		
	Primigravida	6	37,5
	Multigravida	8	50
	Grandemulti	2	12,5

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil sebagian responden yang berusia 20 – 35 tahun sebesar 56,2% serta dengan jumlah terbanyak kehamilan terbanyak adalah multigravida sebesar 50%

Tabel 2 Klasifikasi Produksi ASI

NO	Peningkatan Produksi ASI	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
A	Sebelum mengkonsumsi sari kedelai		
	ASI Lancar	0	0
	ASI Cukup Lancar	2	12,5
	ASI Tidak Lancar	14	87,5
B	Setelah mengkonsumsi sari kedelai		
	ASI Lancar	0	0
	ASI Cukup Lancar	14	87,5
	ASI Tidak Lancar	2	12,5

Dari tabel 2 didapatkan hasil sebelum mendapatkan intervensi sari kedelai sebagian besar responden ASInya tidak lancar sebanyak 14 responden (87,5%) sedangkan setelah mendapatkan intervensi terjadi peningkatan produksi ASI, ASInya cukup lancar sebesar 14 responden (87,5%)

#### Article History:

Received: October 26, 2024; Revised: November 02, 2024; Accepted: November 04, 2024

Tabel 3 Hasil Analisis dengan uji *Wilcoxon*

	Post Test- Pre Test
Z	-3.31 3 <sup>b</sup>
Asymp.Sig.(2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Rank Test

b. Based on negative ranks

Hasil uji memperlihatkan nilai  $p=0,001$  ( $p<,0,05$ ) bisa disimpulkan mempunyai pengaruh mengkonsumsi susu kedelai dengan peningkatan produksi ASI.

Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa ibu menyusui yang mendapatkan intervensi pemberian sari kedelai mengalami peningkatan jumlah produksi ASI serta data yang diperoleh ibu nifas berusia 20-35 tahun sebanyak 9 responden (56,2). Penelitian (Naziroh, 2017) mengatakan bahwa usia pada ibu menyusui juga memiliki pengaruh dalam produksi ASI, Pada ibu yang lebih muda produksi Asinya lebih banyak dibandingkan ibu yang usianya lebih tua.

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa ibu yang multigravida lebih banyak sebesar 8 responden (50%). Menurut Bonuck produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak jika dibandingkan dengan ibu primipara, akan tetapi jika cara menyusui sudah dijalankan dengan tepat maka tidak terjadi perbedaan antara ibu multipara dan primipara. Ibu yang memiliki pengalaman menyusui sebelumnya memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik jika dibandingkan dengan ibu nifas yang belum pernah memiliki pengalaman saat menyusui sehingga kelancaran ASI akan berbeda (Rahmawati, S. D., & Saidah, 2020). Beberapa ibu nifas yang cakupan gizinya tidak terpenuhi dengan baik akan berdampak pada kecukupan gizi pada bayi sehingga akan mempengaruhi kesehatan bayinya (Visti Delivina, 2022).

Diperoleh nilai  $p=0,001$  yang menunjukkan punya pengaruh mengkonsumsi susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI. Susu kedelai mempunyai pengaruh dalam peningkatan produksi ASI hal ini memberikan efek positif untuk responden dimana ada peningkatan produksi ASI berdasarkan analisis univariat terdapat 14 responden (87,5%) Asinya cukup lancar dan berlimpah Hal ini sesuai dengan literatur (Sohib, 2026) yang menyatakan bahwa kacang – kacangan memiliki kandungan yang dapat mengoptimalkan produksi ASI serta bagus untuk tumbuh kembang janin pada ibu hamil.

Analisa data yang diperoleh ibu yang sebelum mengkonsumsi sari kedelai sebagian ibu menyusui produksi Asinya tidak lancar sehingga ibu menyusui memiliki kendala dalam proses menyusui. Setelah ibu nifas mengkonsumsi sari kedelai selama 1 minggu produksi ASI terlihat mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Puspitasari, 2018) bahwa mengkonsumsi sari kedelai memiliki dampak positif dalam meningkatkan produksi ASI. Ibu yang mengkonsumsi sari kedelai mengalami peningkatan produksi ASI hal ini dipengaruhi dari kerja reflek prolactin dan letdown dari hisapan bayi (Sari, 2019). Hal ini disebabkan mengkonsumsi sari kedelai dapat mengoptimalkan produksi ASI dan tingkat kepekatan warna ASI juga berpengaruh (Subekti, r dan Faidah, 2019).

Kebutuhan kalori dan gizi sangat berpengaruh dalam produksi ASI, Karena ASI merupakan zat yang dibutuhkan bayi untuk berkembang. Kalori yang dibutuhkan pada ibu menyusui sangat tinggi jika dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui (Juliani, S., 2021). Menurut peneliti ada pengaruh pemberian sari kedelai terhadap produksi ASI pada ibu nifas karena didalam sari kedelai terdapat

kandungan vitamin yang dibutuhkan untuk ibu menyusui. Selain itu pada dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi sari kedelai sangat membantu ibu untuk dapat meningkatkan jumlah ASI yang tanyinya sedikit menjadi berlimpah dan sangat bagus jika diterapkan pada ibu menyusui untuk memberikan asi eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi sari kedelai selama 1 minggu dengan produksi ASI cukup lancar sebanyak 14 responden (87,5%) dan ibu menyusui melaksanakan program ASI eksklusif. Peneliti berharap bidan setempat tetap memlanjutkan memberikan edukasi kepada ibu nifas untuk senantiasa mengkonsumsi sari kedelai sehingga ASInya lancar dan bisa mensukseskan program memberikan ASI eksklusif.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih disampaikan kepada PMB Yeny yang sudah memberikan wadah untuk melakukan penelitian sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cholpia S Dan Langgasari N. (2023). Pengaruh Pemberian Susu Kacang Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Darmas*.
- Erick, M. (2018). Breast milk is conditionally perfect. *Medical Hypotheses*.
- Girsang, D. M., Manurung, J., Maria Ginting, W., & Husna, N. (2021). Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di desa Mangga Dua Dusun III Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*.
- Hadi I. (2021). *Manajemen laktasi Berbasis Eviden Based Terkini*. Sebatik.
- Hardiani, R. S. (2017). Status paritas dan pekerjaan ibu terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*.
- Juliani, S., & N. (2021). Kacang kedelai muda untuk kelancaran ASI. *Midwifery Journal*.
- Naziroh. (2017). Peningkatan Volume ASI Dengan Pemijatan Oksitosin. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Nuryanti. (2019). *Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Bendungan ASI*.
- Puspitasari, E. (2018). Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Rb Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2020). Hubungan antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi asi pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Jurnal Nusantara Medika*.
- Safitri, R. (2018). *pengaruh pemberian adamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di praktik bidan mandiri Dilla Sobirin Kecamatan pakis Kabupaten Malang*.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi asi pada ibu postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*.
- Sari, V. . dan T. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. K-Media.
- Subekti, r dan Faidah, D. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Normal. *Penelitian Dan*



*Pengabdian Masyarakat.*

Visti Delivina. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Air Susu IBu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Jurnal*.

W., C. J. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Sage Publications*.

WHO. (2023). *Pemberian makanan Pada Bayi dan anak Kecil*.

Winarni, L. M., Wibisono, A. Y. G., & Veronica, S. (2020). Pemberian jus kacang kedelai dan melon terhadap peningkatan produksi asi dan berat badan bayi di Puskesmas Tigaraksa. *Jurnal Menara Medika*.

**Article History:**

Received: October 26, 2024; Revised: November 02, 2024; Accepted: November 04, 2024