

Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum

Rasmi M^{1*}, Laurensia Yunita¹, Siti Hateriah²

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*E-mail: rasmieamhie18@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif, salah satunya terkait dengan kendala yang sering ditemui ibu, seperti ASI tidak merata dan pembengkakan. Ibu yang mengalami proses menyusui tidak lancar merasakan tekanan psikologis bahkan menimbulkan kecemasan, dan kondisi ini pada akhirnya menyebabkan ibu memberikan ASI yang cukup pada bayi sehingga menyebabkan bayi kurang menyusui. Seorang ibu yang tidak menyusui bayinya akan mengalami stagnasi produksi ASI bahkan pembengkakan akibat berkurangnya kadar hormon oksitosin dan prolaktin.

Tujuan: Mengetahui Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru.

Metode: Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi sebanyak 30 orang periode bulan Nopember 2022. Sampel ibu post partum sebanyak 10 orang yang menggunakan *purposive sampling* pada bulan Februari 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan dianalisis menggunakan uji chi square dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori ibu yang produksi ASI tidak meningkat/tetap sebanyak 9 orang (45%) dan ibu yang produksi ASI meningkat sebanyak 11 orang (55%). Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru (sig. = 0,000<0,05).

Simpulan: Pemberian susu kedelai meningkatkan produksi ASI pasca persalinan di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru.

Kata Kunci: Ibu post partum, Produksi ASI, Susu kedelai

The Effect Of Giving Soy Milk On Increasing Breast Milk Production In Post Partum Mothers In The Work Area Of The Berangas Health Center Kotabaru District

Abstract

Background: Many factors cause the failure of exclusive breastfeeding, one of which is related to obstacles that are often encountered by mothers, such as uneven milk and swelling. Mothers who experience the breastfeeding process do not smoothly feel psychological pressure and even cause anxiety, and this condition ultimately causes the mother to provide enough milk to the baby, causing the baby to breastfeed less. A mother who does not breastfeed her baby will experience stagnation of milk production and even swelling due to reduced levels of the hormones oxytocin and prolactin.

Objective: To determine the effect of giving soy milk on increasing breast milk production in post partum mothers in the working area of the Berangas Health Center, Kotabaru District.

Methods: This study used an analytic survey with a cross-sectional approach. The population was 30 people for the November 2022 period. A sample of 10 post partum mothers used purposive sampling in February 2023. The data was collected using a questionnaire which was analyzed in the form of a frequency distribution and analyzed using the chi square test with an error rate of 5%.

Results: : The results showed that there were 9 people (45%) in the category of mothers whose milk production did not increase/steady and 11 people (55%) whose milk production increased. There is an effect of giving soy milk to increasing breast milk production in post partum mothers in the working area of the Berangas Health Center, Kotabaru Regency (sig. = 0.000 <0.05).

Conclusion: The provision of soy milk increases postpartum breast milk production in the working area of the Berangas Health Center, Kotabaru Regency.

Keywords: Post partum mother, Breast milk production, Soy milk

Pendahuluan

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI memiliki banyak manfaat dan harus menjadi pilihan pertama bagi bayi di seluruh dunia. Namun, menyusui muncul sebagai pilihan kedua karena kurangnya informasi, kurangnya pengetahuan, kemiskinan, kurangnya dukungan dari semua pihak dan promosi susu yang konstan. ASI memungkinkan anak membangun sistem imun

atau sistem kekebalan tubuhnya. Karena ASI dapat meningkatkan kesehatan bayi yaitu ASI dapat mencegah infeksi dan penyakit mematikan (Kemenkes RI, 2018).

Pada tahun 2016, *International Baby Food Action Network* (IBFAN) Asia melaporkan hasil asesmen yang menggunakan perangkat *The World Breastfeeding Trends Initiative* (WBTi) mengenai implementasi Strategi Global Pemberian Makan pada Bayi

dan Anak di 51 negara, termasuk Indonesia. Standar emas makanan bayi merupakan bagian dalam Strategi Global PMBA. Menurut laporan tersebut, Indonesia termasuk dalam 5 negara yang mempunyai skor terendah dalam pencapaian indikator kebijakan dan program serta praktik.

Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. Berdasarkan data yang dikumpulkan *International Baby Food Action Network* (IBFAN) 2014, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*). Hal Ini menunjukkan, pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. Padahal, penurunan gizi anak hingga menyebabkan anak bergizi kurang hingga buruk dan tumbuh

pendek (stunting) dapat dicegah sedini mungkin dengan pemberian ASI eksklusif dan MPASI yang benar. Persentase pemberian ASI saja dalam 24 jam terakhir pada bayi umur 6 bulan juga meningkat dari 15,3% (2018) menjadi 30,2% (2019) namun, hasil tersebut masih jauh bila dibandingkan dengan target nasional dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2020 untuk cakupan ASI eksklusif, yaitu sebesar 80% (Kemenkes RI, 2021).

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI memiliki banyak manfaat dan harus menjadi pilihan pertama bagi bayi di seluruh dunia. Namun, menyusui muncul sebagai pilihan kedua karena kurangnya informasi, kurangnya pengetahuan, kemiskinan, kurangnya dukungan dari semua pihak dan promosi susu yang konstan. ASI memungkinkan anak membangun sistem imun atau sistem kekebalan tubuhnya. Karena ASI dapat meningkatkan kesehatan bayi yaitu ASI dapat mencegah infeksi dan penyakit mematikan (Kemenkes RI, 2019).

Kabupaten Kotabaru memiliki persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan juga meningkat dari 60,40% pada tahun 2020 menjadi 67,10% pada tahun 2021. Sedangkan Pulau Laut Timur memiliki cakupan pemberian ASI eksklusif yang juga meningkat sejak tahun 2020 sebesar 54,90% pada tahun 2020. dan 60,80% pada tahun 2021. Persentase tersebut tidak mencapai sasaran ASI eksklusif dalam pembangunan nasional dan strategi nasional sebesar 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten Kotabaru, 2022).

Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru adalah salah satu puskesmas induk yang ada di Kabupaten Kotabaru memberikan berbagai pelayanan kesehatan kepada masyarakat di wilayah kerjanya termasuk pelayanan kepada anak. Di wilayah kerja Puskesmas Berangas, peningkatan persentase pemberian ASI eksklusif tidak terlaksana dengan baik, karena pada Oktober 2022 terdapat 24 bayi berusia 0-5 bulan dan 24 bayi berusia 6 bulan. Dengan demikian, proporsi bayi yang mendapat ASI eksklusif 1 bulan sebanyak 4,17%, ASI eksklusif 2 bulan 8,33%,

ASI eksklusif 3 bulan 8,33%, ASI eksklusif 4 bulan 8,33%, ASI eksklusif 5 bulan 4,17% dan ASI eksklusif 6 bulan. %. Sehingga berdasarkan informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase penamaan tunggal di wilayah kerja Puskesmas Berangas relatif sama dan tidak ada peningkatan persentase yang signifikan (Puskesmas Berangas, 2022).

Di wilayah kerja Puskesmas Berangas, peningkatan persentase pemberian ASI eksklusif tidak terlaksana dengan baik, karena pada Oktober 2022 terdapat 24 bayi berusia 0-5 bulan dan 24 bayi berusia 6 bulan. Dengan demikian, proporsi bayi yang mendapat ASI eksklusif 1 bulan sebanyak 4,17%, ASI eksklusif 2 bulan 8,33%, ASI eksklusif 3 bulan 8,33%, ASI eksklusif 4 bulan 8,33%, ASI eksklusif 5 bulan 4,17% dan ASI eksklusif 6 bulan. %. Sehingga berdasarkan informasi tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase penamaan tunggal di wilayah kerja Puskesmas Berangas relatif sama dan tidak ada peningkatan persentase yang signifikan. ASI 25-50 ml/laktasi. Dalam keadaan normal,

jumlah ASI yang dihasilkan ibu selalu mencukupi kebutuhan bayi. Produksi ASI yang optimal tercapai 10-14 hari setelah lahir. Pada hari 1-4 setelah lahir, produksi ASI sekitar 150-300 ml/24 jam (Paramashanti, 2023).

Asupan makanan ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI. Bayi jelas membutuhkan ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang normal dan sehat. Kebutuhan kalori ibu menyusui harus dalam proporsi yang dapat diterima. Selama menyusui, kebutuhan kalori harus sesuai dengan jumlah produksi ASI. Jumlah kalori juga harus lebih tinggi selama menyusui daripada selama kehamilan. Kandungan kalori rata-rata ASI dari ibu yang bergizi baik adalah 70 kkal/100 ml, sedangkan kebutuhan kalori adalah 85 kalori per 100 ml dari jumlah yang dihasilkan (Rahmadani et al., 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dengan berbagai cara. Salah satunya mengkonsumsi olahan kedelai dalam bentuk susu kedelai. Susu kedelai mengandung hingga 35% protein, serta

isoflavon, alkaloid, polifenol dan steroid, yang berperan sebagai stimulasi dan dapat mempercepat produksi hormon yang meningkatkan produksi susu. Wanita yang mengonsumsi kedelai saat menyusui tidak hanya meningkatkan protein tubuhnya, tetapi juga menuai manfaat kesehatan dari kedelai. Ibu menyusui membutuhkan sekitar 71 gram protein per hari. Ini bukan hanya jumlah protein yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, tetapi juga jumlah protein yang dibutuhkan untuk menyusui. Selain itu, bayi ASI membutuhkan protein dari ASI untuk berkembang. Meskipun tidak terlalu sulit untuk mendapatkan jumlah protein yang Anda butuhkan, beberapa wanita yang menjalani diet terbatas memerlukan bantuan untuk mendapatkan jumlah tersebut, termasuk vegetarian dan wanita yang tidak dapat mengonsumsi makanan berprotein tinggi (Febriani et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Puspitasari (2018), dimana dari 40 responden sebelum intervensi susu kedelai, sebanyak 14 (35%) mengeluhkan

susunya sedikit licin. Peningkatan ASI setelah susu kedelai sebanyak 35 orang (77,5%) pada kategori pemberian ASI sangat ringan dan 5 orang (12,5%) pada frekuensi pemberian ASI. Hasil analisis bivariat dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah pengujian didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) (Puspitasari, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rani Safitri (2018), dimana 20 responden mengkonsumsi kacang edamame hingga 65g/hari selama 5 hari pada pagi hari, sehingga dapat disimpulkan bahwa suplementasi kedelai efektif. (kedelai) pada jumlah ASI selama persalinan ibu. Kedelai (soybeans) merupakan bahan pangan lokal yang berpotensi dalam gizi ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Safitri, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28-29 November 2022, yang dilakukan di puskesmas Berangas Kab.Kotabaru, dari 10 responden, 6 ibu memiliki masalah kekurangan ASI dan 2 ibu

puting lecet dan 2 ibu memahami manfaat susu kedelai. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melakukan “Pengaruh Pemberian Susu kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru”.

Metode

Metode penelitian merupakan cara yang dilakukan dalam proses penelitian (Hidayat, 2018). Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen observasional dengan desain penelitian case control. Analitik observasional adalah penelitian yang menjelaskan adanya pengaruh antara variabel-variabel yang akan diteliti melalui pengujian hipotesis yang telah dirumuskan terlebih dahulu (Notoatmodjo, 2020). Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum sebanyak 20 orang

periode bulan Nopember 2022. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu post partum sebanyak 20 orang yang kebetulan ada dan bersedia menjadi responden saat penelitian berlangsung pada bulan Februari 2023 di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru. Variabel dalam penelitian ini yaitu pemberian susu kedelai sebagai variabel bebas (*independent*) peningkatan produksi ASI pada ibu post partum sebagai variabel terikat (*dependent*).

Data kuantitatif dalam penelitian ini berupa analisa data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi mengenai peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru. Instrumen dalam penelitian yang digunakan adalah observasi, dimana bentuk observasi yang dibuat adalah observasi berstruktur, pernyataan yang dibuat sedemikian rupa ehingga responden dibatasi dengan diberi jawaban terhadap beberapa alternatif atau hanya satu jawaban saja.

Dalam penelitian ini yang menjadi bahan untuk analisis univariat yaitu persentase

pemberian susu kedelai dan peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru. Data akan dilakukan analisis komparasi uji Paired Sample T-test untuk pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru dengan menggunakan bantuan perangkat lunak computer. Nilai kepercayaan yang dipakai dalam uji statistik adalah 95% dan didasarkan atas kesalahan 5% ($\alpha=0,05$) (Sugiyono, 2018).

Hasil

Tabel 1. Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Post Partum

No.	Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Post Partum		
	Kedelai pada Ibu Post Partum	f	%
1	Tidak	10	50,0
2	Diberikan	10	50,0
Total		20	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden yang dibagi menjadi ibu yang diberikan susu kedelai dan ibu yang tidak diberikan susu kedelai, kategori ibu yang tidak diberikan susu kedelai sebanyak 10 orang (50%) dan kategori ibu yang diberikan

susu kedelai secara rutin sebanyak 10 orang (50%).

Tabel 2. Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum

s	Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum		f	%
	Tidak/tetap	Meningkat		
1	Tidak/tetap		9	45,0
2	Meningkat		11	55,0
Total			20	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden yang dibagi menjadi ibu yang diberikan susu kedelai dan ibu yang tidak diberikan susu kedelai, kategori ibu yang produksi ASI tidak meningkat/tetap sebanyak 9 orang (45%) dan ibu yang produksi ASI meningkat sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 1 Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Transisi Perubahan Peran Menjadi Seorang Ibu di Puskesmas Berangas

N o.	Pemberian Susu Kedelai	Peningkatan Produksi ASI				Total	
		Tidak/Tetap		Meningkat		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak	8	80,0%	2	20,0%	10	50
2	Diberikan	1	10,0%	9	90,0%	10	50
Total		9	45%	11	55%	20	100

Nilai $sig= 0,005 < \alpha (0,05)$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang ibu, sebanyak 8 orang ibu (80%) tidak diberikan/tidak mengkonsumsi susu

kedelai secara rutin dengan produksi ASI tidak meningkat/tetap dan sebanyak 9 orang ibu (90%) diberikan/mengkonsumsi susu kedelai secara rutin dengan produksi ASI meningkat. Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru ($sig. = 0,005 < 0,05$).

Pembahasan

1. Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden yang dibagi menjadi ibu yang diberikan susu kedelai dan ibu yang tidak diberikan susu kedelai, kategori ibu yang tidak diberikan susu kedelai sebanyak 10 orang (50%) dan kategori ibu yang diberikan susu kedelai secara rutin sebanyak 10 orang (50%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani Safitri (2018) dengan penerapan mengkonsumsi kacang edamame dilakukan oleh 20 responden sebanyak 65gr/hari selama 5 hari di pagi hari, maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kedelai (Kedelai) terhadap volume ASI pada ibu nifas. Sayuran Kedelai (Kedelai) merupakan bahan pangan lokal yang berpotensi untuk gizi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Safitri, 2018).

Dipilihnya susu kedelai untuk dapat meningkatkan produksi ASI karena kedelai mengandung protein 35% yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI karena di dalam susu kedelai terdapat isoflavon, alkaloid, polifenol, steroid, dan substansi lainnya yang merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Puspitasari, 2018). Polifenol dapat mempengaruhi produksi ASI. Selain polifenol, produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Peningkatan oksitosin dan prolaktin dipengaruhi oleh protein dan asam amino

dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif saat pembentukan ASI. Hormon oksitosin akan menambah produksi ASI (Ritonga et al., 2019).

2. Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden yang dibagi menjadi ibu yang diberikan susu kedelai dan ibu yang tidak diberikan susu kedelai, kategori ibu yang produksi ASI tidak meningkat/tetap sebanyak 9 orang (45%) dan ibu yang produksi ASI meningkat sebanyak 11 orang (55%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Waryantini dan Lia 2022 , tentang analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI terhadap kegagalan pemberian ASI pada bayi membuktikan bahwa sebanyak 37 ibu atau (38,8%) ibu mengalami gizi buruk sehingga tidak memproduksi ASI dengan baik.

Seorang ibu yang kekurangan gizi akan mengakibatkan menurunnya jumlah ASI dan akhirnya produksi ASI berhenti. Hal ini disebabkan pada masa kehamilan jumlah pangan dan gizi yang dikonsumsi ibu tidak memungkinkan untuk menyimpan cadangan lemak dalam tubuhnya, yang kelak akan digunakan sebagai salah satu komponen ASI dan sebagai sumber energi selama menyusui (Wahyuni et al., 2023).

Menyusui merupakan suatu cara yang ideal dalam memberikan makanan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta dapat mempengaruhi biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan unik terhadap kesehatan ibu dan bayi (Santi et al., 2022).

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan yang paling cocok bagi bayi

serta mempunyai nilai gizi yang paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi yang dibuat manusia ataupun susu hewan, seperti susu sapi. ASI mengandung lebih dari 200 unsur-unsur pokok antara lain zat putih telur, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, faktor pertumbuhan, hormon, enzim, zat kekebalan dan sel darah putih. Semua zat ini terdapat secara proporsional dan seimbang antara satu dengan yang lainnya. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi usia 0 – 6 bulan (Anissa & Dewi, 2021).

Memberikan makan bayi dengan ASI tidak hanya memberinya awal kehidupan yang sehat dan bergizi, tetapi juga merupakan cara yang hangat, penuh kasih sayang dan menyenangkan serta bayi merasa aman, terlindung dan disayangi,. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi efek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja saat dalam pembentukan ASI. Susu kedelai terdapat banyak kandungan

seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam merangsang oksitosin dan prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola. Isoflavon yang terkandung pada susu kedelai merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Kacang kedelai atau edamame memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol (Satino & Setyorini, 2016).

Menurut asumsi peneliti, menyusui memerlukan kondisi emosional yang stabil, mengingat faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi produksi ASI. Dari semua dukungan bagi ibu menyusui dukungan suami paling berarti bagi ibu. Efikasi diri menyusui merupakan kekuatan seorang ibu yang mempengaruhi respon dalam menyusui seperti usaha dan pikiran yang kemudian mempengaruhi

inisiasi dan tenaga dari perilaku menyusui. Efikasi diri ibu yang kuat akan mendorong ibu dalam mempelajari hal-hal baru. Ibu yang memiliki efikasi diri yang kuat permasalahan menyusunya lebih sedikit, memiliki persepsi yang baik tentang kepuasan bayi saat menyusui, dan selalu berusaha untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai laktasi (Abuidhail et al., 2019).

3. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru

Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Berangas Kabupaten Kotabaru (sig. = 0,005 < 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang ibu, sebanyak 8 orang ibu (80%) tidak diberikan/tidak mengkonsumsi susu kedelai secara rutin dengan produksi ASI

tidak meningkat/tetap dan sebanyak 9 orang ibu (90%) diberikan/mengonsumsi susu kedelai secara rutin dengan produksi ASI meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari (2018), menunjukkan 40 orang responden, sebelum diberikan intervensi susu kedelai sebanyak 14 orang (35%) mengeluh ASInya sedikit lancar. Peningkatan ASI sesudah diberikan susu kedelai sebanyak 35 orang (77,5%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 5 orang (12,5%) ASI lancar. Hasil analisis bivariat dengan membandingkan nilai pre dan posttest menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) (Puspitasari, 2018).

Berdasarkan penelitian Puspitasari (2018) susu kedelai mempunyai banyak manfaat terutama bagi ibu menyusui dikarenakan mengandung banyak protein dan zat lainnya dalam susu kedelai mengandung isoflavon yang dapat menstimulasikan hormon oksitosin dan

prolaktin, alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya sehingga mampu meningkatkan produksi ASI (Puspitasari, 2018).

Produksi ASI adalah 25-50 ml/setiap kali menyusui. Dalam kondisi normal, jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu selalu mengikuti kebutuhan bayi. Produksi ASI optimal tercapai setelah hari ke 10-14 setelah kelahiran. Pada hari ke 1-4 setelah kelahiran produksi ASI sekitar 150–300 ml/24 jam (Paramashanti, 2023).

Asupan gizi pada ibu menyusui amat erat ikatannya dengan produksi air susu. ASI jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Kebutuhan kalori ibu yang menyusui harus proporsional. Kebutuhan kalori selama menyusui harus setara dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan. Kalori itu juga harus lebih tinggi jumlahnya selama ibu menyusui dibanding selama ibu sedang hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang

dihasilkan seorang ibu dengan status gizi baik adalah 70 kal/100 ml. Sementara itu, kalori yang dibutuhkan adalah 85 kal untuk tiap 100 ml yang dihasilkan (Paramashanti, 2023).

Upaya dalam meningkatkan produksi ASI telah banyak dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi olahan kacang kedelai berupa susu kedelai. Dalam susu kedelai terdapat kandungan protein mencapai 35% dan juga terdapat isoflavon, alkaloid, polifenol, steroid yang dapat berperan merangsang dan memperkencangkan produksi hormon prolaksi yang dapat meningkatkan produksi ASI. Wanita yang mengkonsumsi kedelai ketika menyusui tidak hanya meningkatkan asupan protein untuk tubuhnya, tapi juga mendapat manfaat kesehatan yang ada pada kedelai.

Ibu menyusui membutuhkan sekitar 71 gram protein setiap hari. Ini tidak hanya jumlah protein yang dibutuhkan agar tubuh sendiri berfungsi normal, tapi

juga yang dibutuhkan laktasi. Selain itu, bayi yang menyusui ASI membutuhkan protein dari ASI untuk perkembangannya. Meski mendapat protein dalam jumlah yang dibutuhkan tidak terlalu sulit, beberapa wanita yang terbatas pola makannya membutuhkan bantuan untuk mendapatkan jumlah ini, termasuk vegetarian dan wanita yang tidak bisa mengkonsumsi makanan tinggi protein (Febriani et al., 2020).

Ketenangan jiwa dan pikiran juga mempengaruhi produksi ASI jika keadaan ibu tegang, tertekan sedih maka akan menurunkan volume ASI. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi produksi ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang, produksi ASI akan berpengaruh secara signifikan (Nurmisih et al., 2022).

Daftar Pustaka

- Abuidhail, J., Mrayyan, L., & Jaradat, D. (2019). Evaluating Effects of Prenatal Web-based Breastfeeding Education for Pregnant Mothers in Their Third Trimester of Pregnancy: Prospective Randomized Control Trial. *Midwifery*, 69(1), 143–149. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.11.015>
- Anissa, D. D., & Dewi, R. K. (2021). Peran Protein: ASI dalam Meningkatkan Kecerdasan Anak untuk Menyongsong Generasi Indonesia Emas 2045 dan Relevansi Dengan Al-Qur'an. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 427–435. <https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.393>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotabaru. (2022). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kotabaru Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kotabaru.
- Febriani, A., Yulita, N., & Juwita, S. (2020). Efektivitas Pemberiann Soybean (Glycine Max (L) Merr) Dalam Peningkatan ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 114–119. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1359>
- Hidayat, A. A. (2018). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor. In *Jakarta: PT. Rineka Cipta*. Alfabeta.
- Nurmisih, N., Artikasari, L., Sentosa, D. Y., & Susilawati, E. (2022). Produksi ASI Ibu Nifas Pasca Mendengarkan Surat Ar-Rahman. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 116–121. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1115>
- Paramashanti, B. A. (2023). Trends, inequalities and factors associated with infant and young child feeding practices: mixed-methods research in Indonesia [The University of Sydney]. In *Disertasi*. <https://ses.library.usyd.edu.au/handle/2123/31067>
- Puskesmas Berangas. (2022). *Cakupan ASI Eksklusif Puskesmas Berangas*.
- Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 54–60. <https://doi.org/10.26714/jk.7.1.2018.54-60>
- Rahmadani, P. A., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Wijayanti, H. S. (2020). Asupan Vitamin A dan Tingkat Kecemasan Merupakan Faktor Risiko Kecukupan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-5 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 44–53. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26689>
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. (2019). Sari Kacang Hijau sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 2(1), 89–94. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.272>
- Safitri, R. (2018). Pengaruh Pemberian Edamame (Glycin max (L) merrill) terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri

(PMB) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(1), 41–47.
<https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/183/43>

Santi, E., Suryani, L., Dale, D. S., Wahyuni, R. S., Maisi, I., Hendra, D., Yanthina, D., Asniati, A., & Hana, M. (2022). Pelatihan Terapi Komplementer Pijat Laktasi kepada Ibu Menyusui di Posyandu." 3, no. 2 (2022): 70-75. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 70–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37402/abdimeship.vol3.iss2.203>

Satino, & Setyorini, Y. (2016). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Primipara di Kota Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 1–10.
<http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/91>

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Sugiyono*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, Y. F., Rosyita, R., Mawarni, S., Fitriani, A., & Friscila, I. (2023). Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 198–204.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2431>