

PENGARUH PEMBERIAN KACANG KEDELAI (*GLYCINE MAX*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DIKLINIK PRATAMA HANUM TANJUNG MULIA MEDAN

Aida Fitria^{a,*}, Sri Rintani Sikumbang^{a,b}, Nurrahmatun^b, Nining Vatunah^c
Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
Email : aidafitria@helvetia.ac.id, rintanisri@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: asi memiliki banyak manfaat dan harus menjadi pilihan pertama bagi bayi di seluruh dunia. Di klinik pratama hanum tanjung mulia medan berdasarkan wawancara kepada bidan mengatakan bahwa yang memberikan asi eksklusif kepada bayi itu sangat jarang dikarenakan ada yang asi tidak keluar sama sekali presentasinya sebesar 15%, dan tidak mengetahui bahwa manfaat kacang kedelai bisa meningkatkan produksi asi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kacang kedelai (*glycine max*) terhadap produksi asi pada ibu postpartum. Metode: penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik analisa data yaitu menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil: hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 10 responden menunjukkan ada peningkatan produksi asi pada ibu postpartum setelah diberikan kacang kedelai (*glycine max*). Dari hasil uji *wilcoxon* memperlihatkan nilai signifikansi diperoleh hasil nilai p adalah 0,003. Kesimpulan: kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kacang kedelai (*glycine max*) terhadap produksi asi pada ibu postpartum. Disarankan kepada tempat tenaga kesehatan di klinik pratama hanum tanjung mulia medan untuk memberikan edukasi atau kie mengenai manfaat pemberian kacang kedelai terhadap peningkatan produksi asi eksklusif bagi ibu postpartum.

Kata kunci : kacang kedelai (*glycine max*), produksi asi.

Abstract

Backgrounds: breast milk has many benefits and should be the first choice for babies all over the world. Based on interviews with midwives, it was said that those who gave exclusive breastfeeding to babies were very rare because there were 15% of breast milks that did not come out at all, and they did not know that the benefits of soybeans could increase milk production. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of giving soybeans (glycine max) on breast milk production in postpartum mothers. Methods: the research was based on quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 20 respondents. Sampling using purposive sampling technique. Collecting data using primary data and secondary data. Data analysis techniques, namely using the wilcoxon test. Results: the results of the research showed that out of 10 respondents indicate no increase in milk production in postpartum mothers after a given soybean (glycine max). From the results of the wilcoxon test showed a significance value obtained by p-value was .003. Conclusions: the conclusion showed that there is an effect of soybeans (glycine max) on breast milk production in postpartum mothers. It is recommended that health workers at the pratama hanum clinic, medan, provide education or iec regarding the benefits of giving soy beans to increasing exclusive breast milk production for postpartum mothers.

Keywords : soybeans (*glycine max*), protein production.

I. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI memiliki banyak manfaat dan harus menjadi pilihan pertama bagi bayi di seluruh dunia. Namun karena minimnya informasi, rendahnya tingkat pengetahuan, kemiskinan, kurangnya dukungan dari semua pihak, dan terus-menerus iklan tentang susu formula di media, menyusui menjadi pilihan kedua. Dengan ASI anak-anak dapat membangun sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh mereka. Hal ini karena ASI dapat meningkatkan kesehatan bayi yaitu menyusui dapat mencegah infeksi dan penyakit yang berujung pada kematian.

ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87,5%. Oleh karena itu bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu mendapat tambahan air walaupun berada ditempat yang bersuhu panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sehingga tidak menyebabkan bayi mengalami diare. Komposisi ASI terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. (Falikhah, 2017)

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018). Agar ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, WHO merekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot. (Defrin et al., 2018)

Sustainable Development Goals dalam *the 2030 Agenda for Sustainable Development* menargetkan pada tahun 2030 terdiri dari 17 pokok tujuan dengan 169 target dan 240 indikator, sedangkan sektor kesehatan pada SDG's terdapat 4 tujuan, 19 target dan 31 indikator. Target SDG's di bidang kesehatan tertuang pada tujuan (*goals*) ke 3 salah satunya yaitu mengakhiri kematian bayi dan

balita yang dapat dicegah, dengan menurunkan Angka Kematian Neonatal (AKN) hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 Kelahiran Hidup. (Defrin et al., 2018)

Namun, hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40 persen anak di bawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif. (Defrin et al., 2018)

Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima WHO di tahun 2025. Di Indonesia, bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%. Hal ini belum sesuai dengan target rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2015-2019 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 50%. (Defrin et al., 2018)

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa proporsi pola pemberian ASI pada bayi usia 0-5 bulan di Indonesia adalah 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial dan 3,3% ASI sebagian besar. Pemberian ASI yang utama adalah menyusui bayi, tetapi sedikit air atau minuman berbahan dasar air, seperti teh, diberikan sebagai makanan/minuman pra laktasi sebelum ASI keluar. Bagian dari menyusui adalah menyusui bayi sebelum bayi berusia 6 bulan dan memberikan makanan buatan selain ASI, seperti susu formula, bubur atau makanan lain, yang dapat diberikan terus menerus atau sebagai makanan pra-susu. (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan data dari profil kesehatan Tahun 2019 dari 186.460 bayi usia <6 bulan, dilaporkan hanya 75.820 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (40,66%), pencapaian ini masih jauh dari target yang ditentukan di Renstra Dinas Kesehatan

Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 yaitu sebesar 53%.(Sumatera Utara, 2019)

Terkait pemahaman pentingnya ASI bagi bayi dan ibu menyusui, ternyata terdapat kendala - kendala yang sering dihadapi kaitannya dengan pemberian ASI baik dari ibu atau bayi.pada ibu menyusui sering terjadi produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar ibu ingin menyusui kembali setelah di beri susu formula (relaktasi), bayi terlanjur mendapatkan, *prelakteal feeding* (pemberian air gula atau dekstrosa, susu formula pada hari- hari pertama kelahiran) kelainan ibu: puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi. (Derviş, 2013)

Produksi ASI dapat dilancarkan dengan mengkonsumsi, beberapa obat yang memperlancar ASI dari ekstrak daun katuk, dan susu bubuk maupun cairan khusus untuk ibu menyusui. Tetapi untuk daun katuk dalam hal ini masyarakat disekitar sudah biasa dan sudah banyak mengetahui kegunaan daun katuk untuk ASI, sedangkan susu khusus ibu menyusui harganya terlalu mahal dan tidak dapat dijangkau oleh masyarakat sekitar, dan tidak semua ibu menyukai susu. Peneliti berinisiatif mengenalkan susu kedelai ini kepada masyarakat bahwa susu kedelai juga dapat membantu kelancaran produksi ASI, susu kedelai atau kacang kedelai mudah didapatkan untuk harganya juga relatif murah. Selain itu beberapa keunggulan susu kedelai yaitu susu cocok dikonsumsi untuk penderita lactose intolerant, untuk penderita diabetes militus, dan mudah pembuatannya.(YOLANDA, 2020)

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 menyusu 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.(Ade Febriani, Nova Yulita, 2020)

Beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari kacang kedelai sebagai salah satu makanan lokal yang mengandung *lagtagogum* yang dikenal dengan sebutan edamame (*Glycine max L.Merill*) yang dapat menstimulasi *hormone oksitosin* dan *prolactin* seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid* dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. *Reflek prolactin* secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neoeohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan kehipofisis melalui *nervus vagus*, kemudian kelobus anterior sehingga akan mengeluarkan *hormone prolactin* dan akan masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI.(YOLANDA, 2020)

Kacang Kedelai (*Glycine maxL.Merill*), dikenal dengan sebutan Edamame di Jepang dan Mau Doudi China,merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang termasuk dalam kategori tanaman sayuran (*green soybean vegetable*). disebutkan pula kedelai sayur kaya kandungan kalium, asam askorbik,serta vitamin E dengan persentase kandungan nutrisi 40% protein, 20% lemak(tanpa kolesterol),33% karbohidrat, 6%serat, dan5% abu(pada berat kering). Tanaman edamame merupakan bahan makanan local yang memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui,karena mengandung senyawa *fitosterol* yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek *lactagogum*).Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek *lactagogum* diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Selainitu, kandungan vitamin A yang tinggi dalam edamame 95 SI dapat meningkatkan produksi ASI. Vitamin A perlu diberikan dan penting bagi ibu selama dalam masa nifas.

Vitamin A bagi ibu nifas dapat menaikkan volume ASI.(Safitri, 2018)

Kacang kedelai adalah salah satu dari berbagai macam sumber protein baik bagi tubuh kita. Salah satu kandungannya adalah phytoestrogen yang jika dikonsumsi secara rutin oleh ibu yang sedang menyusui maka akan membantu ibu dalam meningkatkan produksi ASI yang banyak dan berlimpah serta mendapatkan kualitas ASI yang baik.(Ade Febriani, Nova Yulita, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018), yang berjudul “pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RB bina sehat bantul”. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan pemberian susu kedelai berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.(Puspitasari, 2018)

Penelitian ini dilakukan diklinik pratama hanum yang terletak dikota medan. Berdasarkan Wawancara oleh bidan klinik mengatakan bahwasannya yang memberikan ASI Eksklusif kepada bayi itu sangat jarang dikarenakan ada yang ASI tidak keluar sama sekali persentasinya sebesar 15%, ada ASI yang produksinya kurang sebesar 55%, dan ada juga puting susu ibunya terbenam sebesar 5%. Yang memberikan ASI eksklusif hanya sebesar 25%. ASI yang produksinya kurang persentasinya dari tahun 2019 hanya 55% dari target 100%.

Berdasarkan hasil survei awal Peneliti melakukan wawancara terhadap ibu postpartum sebanyak 8 orang, 6 diantaranya ibu postpartum mengalami kurangnya produksi ASI dan 2 ibu postpartum tidak mengalami kurangnya produksi ASI.Ibu postpartum menyatakan tidak mengetahui bahwa manfaat kacang kedelai bisa meningkatkan produksi ASI dan adapun alasan peneliti mengambil kacang kedelai sebagai makanan tambahan untuk ibu postpartum seperti yang kita ketahui bahwa dalam 100 gram kacang kedelai ini memiliki nilai gizi yang cukup tinggi (YOLANDA, 2020), dan mudah didapatkan di daerah peneliti.

Dari hasil data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana “Pengaruh Pemberian kacang

kedelai (*Glycine Max*) terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021”.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di di wilayah kerja Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan tahun 2021. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum hari ke 2-8 di wilayah kerja Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan pada tahun 2021 sebanyak 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Jenis penelitian ini merupakan *Quasy Eksperiment Design* (Rancangan Eksperiment Semu) dengan menggunakan rancangan *one Group Pretest-Posttest Design*.

Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah pemberian Kacang Kedelai dan variabel dependen (Y) adalah produksi ASI.

Defenisi operasional pada penelitian ini: pertama, kacang kedelai merupakan bahan yang digunakan dalam prosedur pelaksanaan tindakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Kacang kedelai diolah dalam bentuk susu kedelai. Susu kedelai adalah susu yang diambil dari sari kacang kedelai yang diberikan kepada ibu postpartum hari ke-2 yang diberikan selama 1x sehari sebanyak 250 gram biji kedelai diolah dengan air 500 ml sehingga menjadi susu kedelai 250 ml perhari setiap pemberiannya itu di pagi hari dalam 1 minggu. Kedua, produksi ASI merupakan peningkatan produksi ASI yang dikatakan lancar apabila cakupan pemberian ASI pada bayi tercukupi, Volume ASI Normalnya 25-50 ml/ setiap kali menyusui

Pengumpulan data diambil dari data primer, sekunder dan tersier. Data primer diperoleh dengan cara melakukan wawancara kepada ibu postpartum di wilayah kerja Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan pada tahun 2021. Data sekunder menggunakan data rekam medik di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan pada tahun 2021. Data tersier Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari data WHO,Survei Kesehatan Rumah Tangga,

Riskesdes, Jurnal, Profil Kesehatan Provinsi Sumatera utara, dan wawancara dari klinik.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat digunakan dengan menggunakan uji statistik dengan uji T-berpasangan merupakan uji parametric (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbentuk skala numeric, namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan uji Wilcoxon

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021

No	Karakteristik responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	17-25 Tahun	2	20.0
	26-35 Tahun	8	80.0
	36-45 Tahun	0	0
	Total	10	100
2	Paritas		
	Primipara	7	70.0
	Multipara	3	30.0
	Total	10	100

Dari tabel 1. diatas diketahui bahwa dari 10 responden mayoritas responden dalam kelompok usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 8 responden (80%) dan 2 responden (20%) dalam kelompok usia 17-25 tahun, dan mayoritas responden adalah ibu primipara sebanyak 7 responden (70%), dan minoritas ibu multiparaya yaitu sebanyak 3 responden (30%).

a) Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre test dan Post test Pemberian Kacang Kedelai (*Glycine max*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021

No	Produksi ASI	Pre-test		Pos-test	
		f	%	F	%
1	Tidak meningkat =	10	100.0	1	10.0

		(<25-50ml/kali)			
2	Meningkat = (>25-50ml/kali)	0	0	9	90.0
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 10 responden pada hasil sebelum dilakukan pemberian kacang Kedelai seluruhnya responden tidak ada yang mengalami peningkatan produksi ASI dan setelah dilakukan pemberian kacang Kedelai mayoritas responden mengalami peningkatan produksi ASI yaitu sebanyak 9 responden (90%).

b) Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Perubahan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan tahun 2021

Variabel	N	Z	P-value
pre-post test	10	-3.000	0.003

Hasil dengan menggunakan uji Wilcoxon dapat diketahui bahwa pada ibu yang post partum dapat disimpulkan pemberian kacang Kedelai pre-test dan post-test dengan sampel 10 responden memiliki nilai Z sebesar -3.000. Hasil pada tabel diketahui bahwa nilai P-value (0.003) < α 0.05 maka Ho ditolak Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh pre-test dan post-test pada pemberian kacang kedelai (*glycine max*) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021.

Pengaruh sebelum dan sesudah mengkonsumsi kacang kedelai (*Glycine max*) Terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Postpartum di klinik pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengkonsumsi kacang kedelai (*glycine max*) di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021 adalah tidak terdapat peningkatan untuk produksi ASI dimana seluruh responden mengalami kurangnya reproduksi ASI yaitu <25 ml dan distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum sesudah mengkonsumsi kacang kedelai (*glycine max*) di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021 adalah mayoritas terjadi peningkatan untuk produksi ASI dimana dari 10 repsonden

terdapat 9 responden (90%) yang mengalami peningkatan untuk produksi ASI dan 1 responden (10%) tidak mengalami peningkatan untuk produksi ASI.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai *pretest* dan *posttest* pemberian kacang Kedelai (*Glycine max*) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021 diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,003. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *p* kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kacang Kedelai (*Glycine max*) terhadap produksi ASI yang telah dilakukan pada ibu *postpartum*. Hasil yang bermakna ini menunjukkan bahwa pada ibu *postpartum* mengalami peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari (2018), yang berjudul “pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RB bina sehat bantul”. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan 40 orang responden, sebelum diberikan intervensi susu kedelai sebanyak 14 orang (35%) mengeluh ASI-nya 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 $p=0,000$ ($p<0,05$). simpulannya pemberian susu kedelai berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani Safitri (2018) “ pengaruh Pemberian kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI “. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Penerapan mengkonsumsi kacang edamame dilakukan oleh 20 responden sebanyak 65gr/hari selama 5 hari di pagi hari. Analisis secara bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan *p* value = 0,009 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh

pemberian Edamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wiwit Fetrisiadkk (2020) Hasilnya menunjukkan. (*p*-value 0,000), 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.

Air Susu Ibu jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Bila pemberian ASI (Air Susu Ibu) berhasil baik, maka berat badan bayi akan terus meningkat, integritas kulit pada bayi pun akan semakin baik, tonus otot serta kebiasaan makan pada bayi akan semakin memuaskan.(Bunga Astria Paramashanti, 2019)

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.(F.B. Monica & Sulistiyani, 2015)

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.(Bunga Astria Paramashanti, 2019)

Kedelai mengandung protein lengkap bermutu tinggi terbanyak dibandingkan dengan tumbuhan lainnya, juga mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam

komposisi yang sempurna. Nilai gizi Kedelai setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan daging sapi.(Dr.Ir.wisnu cahyadi, 2018)

Selain kandungan diatas, didalam Kedelai terdapat vitamin B1, B2, B3, B5, B6 dan K. kadar zat besi pada Kedelai hampir setara dengan kandungan zat besi dalam 4 ons dada ayam panggang. Kedelai juga mengandung protein, senyawa organik seperti asam folat, mangan, isoflavones, beta karoten, dansukrosa.(Dr.Ir.wisnu cahyadi, 2018)

Isoflavin yang terkandung pada susu kedelai merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk *flavonoid*. *Flavonoid* merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, manfaat dari *isoflavin* yang terkandung pada susu kedelai adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh, merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolestrol, mencegah esiko obesistas dan menghilangkan gejala penyakit maag.(Puspitasari, 2018)

Susu kedelai ini dapat diberikan kepada ibu postpartum sebanyak 250 ml perhari selama 7 hari diminum setiap pagi hari. Untuk mengetahui adanya peningkatan setelah mengkonsumsi kacang kedelai atau susu kedelai dapat dievaluasi pada hari ke-4 dan hari ke-8 dengan cara memompa ASI ibu, cara ini sangat efektif untuk melihat peningkatan produksi ASI ibu setelah diberikan susu kedelai karena pada masa peralihan (transisi) merupakan masa dimana ASI peralihan menjadi ASI matur.(Mawarni, Anggraini, & Jumari, 2018)

Menilik kembali pada teori yang membedakan ASI dalam tiga stadium :Kolostrum, yaitu cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, mineral, dan antibodi dari pada ASI yang telah matang.kolostrum ini terjadi pada ibu postpartum hari ke 1-4 dengan

jumlah volume normal 25 ml. Kolostrum berubah menjadi ASI matang kira-kira 15 hari sesudah bayi lahir.

ASI masa peralihan (transisi), merupakan masa dimana ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur. Disekresi dari hari ke – 4 sampai hari ke – 10 dari masa laktasi, tetapi ada pula pendapat yang mengatakan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke – 3 sampai minggu ke – 5. Volumanya juga akan makin meningkat.

ASI matur, merupakan ASI yang disekresi pada hari ke 4 –10 dan seterusnya. Komposisi ASI relatif konstan dan tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk.Pada bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai menghasilkan ASI. Dalam kondisi normal, pada hari pertama dan kedua sejak lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100 ml sehari. Jumlahnya pun meningkat hingga 500 ml pada minggu kedua. Dan produksi ASI semakin efektif dan terus-menerus meningkat pada hari 10-14 hari setelah melahirkan.(prasetyo D.S, 2009)

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil yang peneliti peroleh, dimana dengan jumlah responden 10 ibu postpartum, 9 ibu postpartum diantaranya produksi ASI meningkat dan hanya 1 ibu postpartum yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dikarenakan faktor lupa ada beberapa kali ibu tidak mengkonsumsi kacang kedelai. Terjadinya peningkatan produksi ASI disebabkan oleh keteraturan dalam mengkonsumsi kacang kedelai.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian kacang Kedelai sangat bagus dan disarankan untuk di konsumsi ibu postpartum karena dapat meningkatkan jumlah produksi ASI.Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sendiri.Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa mayoritas ibu postpartum memiliki peningkatan produksi ASI.Dan terdapat 1 orang yang tidak mengalami perubahan atau peningkatan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kacang kedelai.Setelah peneliti melakukan wawancara terhadapresponden

tersebut didapatkan hasil bahwa responden tidak mengkonsumsi kacang kedelai secara teratur seperti responden yang lainnya. Dari hal ini peneliti mendapatkan bahwa dengan keteraturan mengkonsumsi kacang Kedelai juga mempengaruhi keefektifan peningkatan produksi ASI. Di awal penelitian, peneliti telah meminta kesediaan responden untuk menjadi responden pada penelitian ini, dan telah bersedia mengikuti petunjuk yang akan dilakukan peneliti, namun ternyata responden merasa tidak suka dengan mengkonsumsi susu kacang kedelai terlalu sering, dan menjadi tidak teratur sesuai dengan yang peneliti harapkan. Hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap peningkatan produksi ASI yang seharusnya lebih meningkat menjadi tidak meningkat.

IV. KESIMPULAN

Hasil uji statistik *wilcoxon* dengan taraf signifikan α 0,05 diperoleh hasil p-value $0,003 < 0,05$ dengan nilai Z sebesar -3000, yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah mengkonsumsi kacang Kedelai (*Glycine max*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan Tahun 2021. Dimana dilihat dari hasil sebelum memberikan kacang kedelai (*Glycine max*) yaitu sebesar 10 responden, dan hasil sesudah memberikan kacang kedelai adalah sebesar 9 responden. Disarankan Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pengaruh Pemberian kacang kedelai (*Glycine max*) terhadap peningkatan produksi ASI. Selanjutnya, bagi klinik penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan konsultasi atau bahan arahan kepada pasien yang ada di klinik tersebut untuk meningkatkan Produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Febriani, Nova Yulita, sellia juwita. (2020). Efektivitas Pemberianm Soybean (*Glycine Max*) Dalam Peningkatan ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru penyakit infeksi , bakteri , virus , parasit , serta jamur . ASI dapat Pendahuluan Salah satu indikator untuk mengetahui status kes, 4(2), 113.

- Bunga Astria Paramashanti. (2019). *Gizi Ibu dan Anak*. (Desy Rachmawati SS, Ed.). yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Defrin, H., Spog, K., Yulizawati, B., Keb, M., Studi, P., & Kebidanan, S. (2018). ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR DINGIN KOTA PADANG TAHUN 2018 Oleh: AISYAH ISTIANINGSIH No . BP . 1410332014 Dosen Pendamping: FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS PADANG 2018.
- Derviş, B. (2013). Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dr.Ir.wisnu cahyadi, M. s. (2018). *kedelai khasiat dan teknologi*. (fatna yustianti, Ed.) (1,cet 5). JAKARTA: bumi aksara.
- F.B. Monica, & Sulistiyani, K. (2015). *Buku pintar ASI dan menyusui* (Cet. 2). jakarta: Noura Books.
- Falikhah, N. (2017). ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 13(26), 31–46.
- Kemendes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 203(9), 1689–1699.
- Mawarni, R. D., Anggraini, Y., & Jumari, A. (2018). Pembuatan Susu Kedelai Yang Tahan Lama Tanpa Bahan Pengawet. *Seminar Nasional Teknik Kimia Ecosmart*, 122–128.
- prasetyo D.S. (2009). *ASI eksklusif pengenalan,praktik,kemanfaatan-kemanfaatannya*. yogyakarta: DIVA PRESS.
- Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 54. <https://doi.org/10.26714/jk.7.1.2018.54-60>
- Safitri, R. (2018). Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri (Pmb) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten. *Journal of Issues in Midwifery*, 02(Desember 2018), 41–47.
- Sumatera Utara, D. K. (2019). Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Smart*, III(2), 68–80.
- YOLANDA, D. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Skripsi*.