

Pengaruh Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Nifas terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep

Lili Purnama Sari^{1*}, Uliarta Marbun¹

¹D III Kebidanan, STIKes Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: lilipurnamasari275@gmail.com, Mobile number: +62 812-4330-9309

ABSTRAK

Produksi ASI merupakan hal yang sangat berpengaruh pada jumlah pengeluaran ASI sejak bayi lahir. Faktor yang memengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain factor makanan ibu, isapan bayi, frekuensi menyusui. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Metode Penelitian menggunakan *experiment* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan sampel sebanyak 30 responden. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi. Data dianalisis menggunakan program SPSS dengan uji statistik Uji *wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu nifas diperoleh nilai $p = 0,000$ berarti ada pengaruh Pemberian Susu KedelaiterhadapProduksi ASI pada ibu nifas. Implikasi penelitian: kenaikan jumlah produksi ASI dalam 2 minggukonsumsi susu kedelai.

Keywords: ASI; Produksi ASI; Susu Kedelai

Article history:

Received: 1 November 2021

Accepted: 2 Desemberl 2021

Published: 31 Desember 2021



Published by :

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Phone:

+62822 9333 0002

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

medicaljournal@umi.ac.id

ABSTRACT

Breast milk production is very influential on the amount of milk expenditure since the baby is born. Factors influencing the formation and production of breast milk include maternal food, baby sucking, and frequency of breastfeeding. Objective of research is to determine the effect of soy milk on milk production in postpartum mothers. Research Method used Experiment with One Group Pretest-Posttest Design. Sampling was done by purposive sampling technique and a sample of 30 respondents. The instrument used is an observation sheet. Data were analyzed using the SPSS program with statistical test Wilcoxon Sign Rank Test. The results of the analysis of the effect of soy milk feeding on breast milk production in postpartum mothers obtained a value of $p = 0.000$ which means that there is an effect of soy milk feeding on breast milk production in postpartum mothers. Research implications: increase in the amount of milk production within 2 weeks of consuming soy milk.

Keywords: Breast Milk; Breast Milk Production; Soy Milk

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang kritis bagi ibu dan bayi karena kemungkinan timbul masalah dan penyulit selama masa nifas, jika tidak segera ditangani secara efektif akan membahayakan kesehatan (Saleha, 2016; Suherni, 2015). Kesehatan dan kelangsungan ibu dan bayi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pelayanan kebidanan yang diberikan kepada ibu, anak, keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu dalam masa nifas dan satu hal yang paling utama adalah bagaimana ibu nifas mampu mengeluarkan ASI. Pada masa nifas produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain faktor makanan ibu, isapan bayi, dan frekuensi menyusui (Notoatmodjo, 2010; Saifuddin, 2016).

Tercapainya pertumbuhan dan pemberian ASI pada ibu nifas baik yang lancar atau tidak dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofisis posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel-sel *myoepithelial* yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat (Saifuddin, 2016; Soetjningsigh, 2015).

Masalah yang paling sering terjadi mengingat pentingnya ASI bagi anak dianjurkan bagi Ibu yang baru melahirkan untuk menyusui sendiri anak tersebut sedini mungkin hingga 2 tahun. Sampai usia 4 bulan diharapkan Ibu memberikan ASI nya tanpa makanan tambahan. Menyusui sangat penting bagi anak karena sebagai nutrisi yang baik pada masa anak memungkinkan kesehatan yang baik, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama beberapa bulan pertama kehidupan dan membiasakan anak agar memiliki kebiasaan makan yang baik pada masa selanjutnya (Amaliyah, 2016; Sujiyanti, 2016).

Masih banyak ibu post partum yang produksi ASI nya kurang sehingga akan berdampak pada kurangnya pemenuhan ASI pada bayinya. Susu kedelai adalah hasil ekstraksi dari kedelai. Protein susu kedelai memiliki susunan asam amino yang hampir sama dengan susu sapi sehingga susu kedelai dapat digunakan sebagai pengganti susu sapi bagi orang yang alergi terhadap protein hewani (Bobak, 2015; Wiknjosastro, 2015).

Di dalam susu kedelai, terkandung karbohidrat dan lemak yang akan diolah menjadi energi oleh tubuh. Energi akan membantu ibu menyusui untuk selalu fit beraktivitas sambil menyusui bayinya, sedangkan bayi juga membutuhkan energi untuk melakukan metabolisme dan semua aktivitas alami bayi. Bagi ibu menyusui yang sedang diet, juga tidak perlu khawatir akan menjadi gendut dengan mengkonsumsi susu kedelai. Bahkan, susu kedelai akan sangat baik bagi ibu menyusui untuk tetap memenuhi kebutuhannya dengan tetap menjaga kadar lemak di tubuhnya sehingga mengkonsumsi susu kedelai saat menyusui merupakan cara diet ibu menyusui yang aman dan sehat (Aeda Ernawati, 2018).

Berkaitan dengan hal tersebut bahwa dengan memenuhi kebutuhan gizi agar produksi ASI dapat terjadi dengan baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi saat setelah lahir dan mengurangi kecemasan pada ibu di hari pertama sampai dengan 3 hari kelahiran maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan melihat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *one group test* yaitu tidak membandingkan antara dua kelompok tetapi telah melakukan pre test yaitu pada saat hari pertama sampai dengan hari ketiga ibu nifas sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan yang terjadi pada subjek penelitian. Analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui hubungan terhadap objek penelitian adalah menggunakan uji wilcoxon Sign Rank Test. Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yaitu ibu nifas yang melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Bowong Cindea, bersedia menjadi responden dan mematuhi aturan penelitian. Kemudian pasien yang di eksklusi adalah pasien yang tidak dapat dilakukan kunjungan pada saat minggu kedua penelitian. Konsumsi susu kedelai yang dianjurkan kepada subjek penelitian yaitu sebanyak 500ml per hari atau 250ml atau sebanyak dua kali sehari.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Umur		
20 – 35 tahun	11	36.7
<20 &>35	19	63.3

Paritas		
1 – 3	26	86.2
>3	4	13.8
Pendidikan		
SMP – SMA	20	66.7
Diploma, S1, S2	10	33.3
Pekerjaan		
IRT	16	53.3
Karyawan	4	13.3
Wiraswasta	5	16.7
PNS	5	16.7

Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI pada Ibu nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep

Tabel 2. Analisis Bivariat Peningkatan Produksi ASI pada saat Sebelum dilakukan Pemberian Susu Kedelai dan Sesudah diberikan Susu Kedelai ASI Ibu Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep

Peningkatan Produk ASI	N	Sum of Rank	Nilai p
Sebelum konsumsi susu Kedelai	30	0.00	0.000
Sesudah diberikan susu kedelai	30	465.00	

Tabel 2 mengatakan nilai *mean rank* sebelum konsumsi susu yaitu pada ibu nifas hari ke tiga dan setelah dua minggu mengkonsumsi susu telah mengalami perubahan ditandai dengan nilai 0 pada sum of rank pada setelah pemberian menjadi 465.00. Hasil Tabel bivariat tersebut menunjukkan nilai $p < 0.05$ yaitu didapatkan nilai $p = 0.000$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI dalam 2 minggu ditandai dengan didaptkannya nilai $p < 0.05$ yaitu $p = 0.000$. pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap

peningkatan produksi ASI sangat bermanfaat terhadap peningkatan ASI karena semua ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai meningkatkan produksi ASI mereka.

Kandungan dari susu kedelai memiliki kadar protein dan komposisi asam amino yang hampir sama dengan susu sapi. Selain itu, susu kedelai mengandung mineral dan vitamin dalam jumlah yang cukup. Kadar lemak kedelai sekitar 18% dan mengandung asam lemak tidak jenuh esensial yang sangat dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat. Sebagai bahan untuk membuat minuman tambahan yang dianjurkan, setiap 100 gram kedelai mengandung berbagai zat makanan penting. Dalam bentuk susu segar (susu kedelai), kandungan zat besi, kalsium, karbohidrat, fosfor, vitamin A, vitamin B kompleks dosis tinggi, air, dan lesitin bisa terserap lebih cepat serta baik dalam tubuh (Alkema et al., 2016; Vivi, 2013). Hal ini menguatkan hasil penelitian ini bahwa kebutuhan ibu untuk merangsang produksi ASI dapat didapatkan dari konsumsi kedelai.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari E, (2018) yang juga melihat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Nifas di RB Bina Sehat Bantul dengan menilai 40 sampel ibu nifas didapatkan semua ibu nifas mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi susu kedelai. Hal ini dapat terjadi karena potensinya dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Yolanda (2020) yang melakukan *literature review* dari 13 jurnal, mengungkapkan susu kedelai dapat dikonsumsi secara rutin bagi ibu post partum karena isoflavon yang terkandung dalam susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dapat memenuhi kebutuhan bayi sehari-hari dan dapat meningkatkan cangkupan ASI eksklusif yang saat ini masih tergolong rendah. Isoflavon 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.

Pada dasarnya apabila ibu mengkonsumsi makanan yang cukup akan gizi dan pola makan yang teratur dapat membuat ASI semakin lancar. Selain itu faktor isapan bayi menyusui pada payudara ibu akan sangat berperan dalam produksi ASI yang dapat menstimulasi hormon dalam kelenjar payudara.

SIMPULAN

Ibu yang mengkonsumsi susu kedelai di hari ketiga sampai 2 minggu berikutnya telah terbukti mampu meningkatkan ASI nya sehingga mampu memenuhi kebutuhan bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aeda Ernawati. (2018). Hubungan Usia Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang*, 14 No. 1.
2. Alkema, L., Chou, D., Hogan, D., Zhang, S., Moller, A. B., Gemmill, A., Fat, D. M., Boerma, T., Temmerman, M., Mathers, C., & Say, L. (2016). Global, regional, and national levels and trends in maternal mortality between 1990 and 2015, with scenario-based projections to 2030: A systematic analysis by the UN Maternal Mortality Estimation Inter-Agency Group. *The Lancet*, 387(10017), 462–474.
3. Amaliyah. (2016). *Manfaat Air Susu Ibu*. Majalah Kesehatan Indonesia.

4. Bobak. (2015). *Buku Asuhan Keperawatan Maternitas*. EGC
5. Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
6. Puspitasari E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RB Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 7.
7. Saifuddin. (2016). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. EGC.
8. Saleha. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Cetakan II)*. Fitramaya.
9. Soetjiningsih. (2015). *Pemberian ASI Pada Masa Post Partum*. EGC.
10. Suherni. (2015). *Perawatan Masa Nifas* (yogyakarta). Fitramaya.
11. Sujiyanti. (2016). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. nuha medika.
12. Vivi. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
13. Wiknjosastro. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo.
14. Yolanda. (2020). Pengaruh Pemberian Susu kedelai terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Systematic Literature Review*.