

Pengaruh Pemberian Sari Kedelai untuk Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Nifas di PMB Suji Hartini Desa Nglongsor Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek

The Effect of Giving Soybean Extract to Facilitate Breast Milk Production in Postpartum Mothers at PMB Suji Hartini, Nglongsor Village, Tugu District, Trenggalek Regency

Estetika^{1*} & Sulistiyah²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

Disubmit: 8 Agustus 2025; Diproses: 1 September 2025; Diaaccept: 28 Oktober 2025; Dipublish: 30 November 2025

*Corresponding author: E-mail: eestetika052@gmail.com

Abstrak

The Global Breastfeeding mengevaluasi 194 negara, hanya 40% dari menyusui bayi secara eksklusif. Susu kedelai mengandung alkoid, polifenol, steroid, flavonoid yang dapat merangsang oksitosin dan prolaktin hormon untuk menghasilkan ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas jus kedelai untuk memfasilitasi produksi ASI di PMB Suji Hartini, Nglongsor Trenggalek. Desain penelitian dalam penelitian ini meliputi penggunaan konsep pengujian quatty dengan uji coba kelompok sebelumnya dan tes selanjutnya. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini adalah teknik desain dengan kriteria, yaitu Puerperium yang siap menjadi responden, ibu setelah lahir dari 3 hingga 7 hari, tidak menggunakan sampel menyusui hingga 15 orang, tes bivariat. Dalam penelitian ini, pengujian tes. Data yang diperoleh adalah maksimum 25 nilai minimum 55 dan standar deviasi 0,9804 sedangkan tes minimum kemudian adalah 67 dan standar deviasi adalah 0,5632. Menurut hasil uji statis, khususnya uji T terbatas pada reliabilitas 95%, diketahui bahwa nilai nilai $p = 0.000 < 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh jus kedelai untuk memfasilitasi produksi ASI pada ibu setelah melahirkan di PMB Suji Hartini.

Kata Kunci: Kacang Kedelai; Produksi ASI; Ibu Nifas

Abstract

The Global Breastfeeding study evaluated 194 countries, only 40% of which exclusively breastfeed their babies. Soy milk contains alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids that can stimulate oxytocin and prolactin hormones to produce breast milk. The purpose of this study was to determine the effectiveness of soy juice to facilitate breast milk production in PMB Suji Hartini, Nglongsor Trenggalek. The research design in this study includes the use of the concept of quatty testing with a trial group before and a subsequent test. The sampling technique of this study is a design technique with criteria, namely Puerperium who are ready to be respondents, mothers after birth from 3 to 7 days, not using breastfeeding samples up to 15 people, bivariant tests. In this study, test testing. The data obtained were a maximum of 25 minimum values of 55 and a standard deviation of 0.9804 while the minimum test later was 67 and a standard deviation of 0.5632. According to the results of the static test, especially the limited T test at 95% reliability, it is known that the p value = 0.000 < 0.05. The conclusion of this study is the effect of soybean juice to facilitate breast milk production in mothers after giving birth at PMB Suji Hartini.

Keywords: Soybeans; Breast Milk Production; Postpartum Mothers

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.133

Rekomendasi mensitasi :

Estetika.E & Sulistiyah.S. 2025. Pengaruh Pemberian Sari Kedelai untuk Memperlancar Produksi Asi Pada Ibu Nifas di PMB Suji Hartini Desa Nglongsor Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 5 (2): Halaman. 14-19

PENDAHULUAN

Produksi dan pengeluaran susu dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam menentukan jumlah susu yang diproduksi. Hubungan antara prolaktin dan nutrisi ibu sangat penting; Banyak kontribusi gizi, produksi susu dibentuk (Djama N. 2018). Hormon oksitosin sering disebut emosi hormonal. Ini karena tingkat hormon ini sangat dipengaruhi oleh suasana emosional, seperti kebahagiaan, perasaan cinta, perasaan aman dan damai di dalam (S. 2020). Berdasarkan laporan pemberian payudara global untuk mengevaluasi 194 negara, ditemukan bahwa hanya 40% bayi baru lahir yang menyusui dan 23 negara telah mencapai tingkat menyusui eksklusif lebih dari 60%. Dalam hal investasi, lima negara sedang berkembang, yaitu Cina, India, Indonesia, Meksiko dan Nigeria, mengalami sekitar 236.000 kematian setiap tahun karena kurangnya investasi dalam menyusui (Sari H, Hayati E. 2020). Menurut catatan kesehatan Indonesia pada tahun 2019, persentase bayi yang menerima menyusui eksklusif mencapai 67,74%. Angka ini melebihi tujuan dalam rencana strategis 2019 ditetapkan sebesar 50% (Kambera L, et al 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Trenggalek pada tahun 2020, didapatkan hasil bahwa cakupan presentase bayi yang diberi ASI eksklusif dari tahun 2020 sebesar 59%, menurun dari tahun sebelumnya sebesar 55%. Dinas Kesehatan Aceh Barat pada tahun 2020, ditetapkan hasil bahwa cakupan presentase bayi yang diberi ASI eksklusif dari tahun 2020 sebesar 44%, dengan jumlah bayi yang usia < 6 bulan di Aceh Barat sebanyak 3,175 jiwa, dibandingkan pada tahun 2019

cakupan ASI eksklusif di Aceh Barat sebesar 65%, maka terjadi penurunan jumlah cakupan ASI Eksklusif di Aceh Barat tahun 2019 sebesar 65% menurun menjadi 44% pada tahun 2020

Metode untuk meningkatkan ASI adalah konsumsi susu kedelai yang berasal dari kedelai. Susu kedelai dipilih karena kandungan protein mencapai 35%, yang dapat membantu meningkatkan produksi susu. Dalam susu kedelai ada oflavan, alkaloid, polifenol, steroid dan zat lain yang dapat merangsang oksitosin dan hormon prolaktin, memainkan peran penting dalam meningkatkan dan memfasilitasi produksi ASI (Pushitasari E. P, 2018). Selain itu, vitamin E dalam susu kedelai tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan kulit, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan produksi hormon fitoestrogen dapat membantu kelenjar susu ibu menciptakan lebih banyak susu (Girsang DM, et al, 2021). berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) terkait dengan efek susu kedelai untuk ibu setelah melahirkan. Hasilnya telah menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam aktivitas ASI yang tepat pada ibu setelah lahir sebelum dan sesudah menerima susu kedelai (Lestari, et al, 2021). Studi ini dilakukan oleh Pushitasari (2018) mengenai efek susu kedelai pada peningkatan produksi susu pada ibu RB dari RB Bina Sehat Bantul yang menunjukkan bahwa sumber kedelai berkontribusi terhadap peningkatan produksi susu (Pushitasari E. P, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah apakah dipengaruhi oleh peningkatan ASI sebelum dan sesudah memberikan susu kedelai untuk PMB Suji Hartini, Desa Nglongsor, Distrik Tugu, Kabupaten Trenggalek

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode pengujian palsu dengan kelompok yang berpura -pura dalam kelompok tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di PMB Suji Hartini, Desa Nglongsor, Distrik Tugu, Kabupaten Trenggalek. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Februari hingga Februari 2025. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan model yang ditargetkan dengan total 15 orang yang diminta. Para responden dibuat sebagai ibu yang berada dalam periode setelah lahir 3 hingga 7 di PMB Suji Hartini, Desa Nglongsor, Distrik Tugu, Kabupaten Trenggalek. Kriteria untuk pengumpulan dalam penelitian ini termasuk ibu postpartum yang siap berpartisipasi, telah berada di ruang 3 hingga 7 hari setelah melahirkan, kesehatan yang baik dan saat ini tidak melengkapi menyusui.

Sebelum perawatan, seseorang berpura -pura dilakukan untuk mengukur jumlah produksi susu. Prosedurnya adalah ibu setelah melahirkan ASI dengan menggunakan pompa terlebih dahulu, dengan pompa rekaman, itu dilakukan dua jam setelah pengeluaran terakhir ASI. Selain itu, puerperium akan diperlakukan dalam bentuk susu kedelai, ditawarkan dua kali sehari dalam seminggu, setiap 250 mL di pagi dan sore hari. Susu kedelai ini terbuat dari 250 gram kedelai dicampur dengan 500 ml air. Setelah seminggu perawatan, periode pengujian pasca dilakukan untuk mengukur produksi susu, ibu memompa ASI dua jam setelah pompa terakhir. Analisis untuk mengevaluasi efek susu kedelai pada peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dalam penelitian

ini yang dilakukan dengan tes bivarié dengan menggunakan tes pengujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1.Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Menyusui

Umur Responden	N	%
< 20 Tahun	1	5,7
20-35 Tahun	11	73,3
> 35 Tahun	3	20
Total	15	100

Sumber: Data Primer (SPSS)

Berdasarkan Tabel 1 Menunjukkan Bawa responden Dengan Usia 20-35 tahun sebanyak 11 Orang atau 73,3%.

Tabel 2.Distribusi Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Menyusui

Paritas	N	%
Primipara	2	13,3
Multipara	12	60,0
Grandemultipara	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer (SPSS)

Berdasarkan Tabel 2 Menunjukkan Bawa Sebagian Besar responden dengaln multipara seJumlah 12 Orang atau 60%.

Tabel 3.Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Menyusui

Pendidikan	N	%
SMP	4	26,7
SMA	9	60,0
Sarjana	2	13,3
Total	15	100

Sumber: Data Primer (SPSS)

Berdasarkan Tabel 3 Menunjukkan Bawa sebagian besar responden berpendidikan SMA Yaitu 9 Orang atau 60,0%.

Tabel 4. Distibusi Statistik Deskriptif Produksi ASI Ibu Menyusui sebelum diberikan sari kedelai di PMB Suji Hartini Desa Nglongsor Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek

Kelompok	Variabel	N	Minimun	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Ibu Nifas	Pre Test	15	25	55	41,47	0,9804

Sumber: Data Primer (SPSS)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa menunjukkan bahwa hasil pengukuran frekuensi Produksi ASI dari 15 orang ibu nifas sebelum diberikan susu kacang kedelai adalah nilai minimum 25, maksimum 55, mean 41,47 dan Sd 0,9804.

Tabel 5. Distibusi Statistik Deskriptif Produksi ASI Ibu Menyusui sesudah diberikan sari kedelai di PMB Suji Hartini Desa Nglongsor Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek

Kelompok	Variabel	N	Minimun	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Ibu Nifas	Post Test	15	75	90	81,47	0,4565

Sumber: Data Primer (SPSS)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa menunjukkan bahwa hasil pengukuran frekuensi Produksi ASI dari 15 orang ibu nifas sesudah diberikan susu kacang kedelai adalah nilai minimum 75, maksimum 90, mean 81,47 dan Sd 0,4565.

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI di PMB Suji Hartini Desa Nglongsor Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	P
Ibu Nifas	Pre test	15	41,47	0,9804	0,2531	
	Post test	15	81,47	0,4565	0,1179	0,000

Sumber: Data Primer (SPSS)

Uji analisis pada penelitian ini hasil pengukuran pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dari 15 orang ibu nifas 3-7 hari pada pre test diperoleh nilai rata-rata (mean) 41,47, SD 0,9804, SE 0,2531 sedangkan post test nilai rata-rata (mean) 81,47, SD 0,4565, SE 0,1179.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Puspitasari dan rekan-rekan (2018) yang menunjukkan bahwa produksi ASI meningkat setelah pemberian susu kedelai (Puspitasari E. P, 2018). Susu kedelai mengandung isoflavon yang dapat memperbaiki metabolisme tubuh. Isoflavon, yang juga disebut phytoestrogen, adalah hormon estrogen yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan dapat membantu kelenjar susu pada ibu menyusui untuk memproduksi ASI dalam jumlah yang lebih banyak. Setelah

melakukan intervensi selama 7 hari, dapat disimpulkan bahwa susu kedelai memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI. Dari hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa susu kedelai berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI, di mana seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI (Safitri, 2019).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Winarni dan rekan-rekan (2020), konsumsi jus kedelai dan melon dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan

produksi ASI pada para ibu. Jus kedelai, yang dikenal dengan nama ilmiah *Glycine Max*, adalah minuman yang dihasilkan dari sari kacang kedelai dan kaya akan gizi serta manfaat. Kemampuannya untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin diperkuat oleh kandungan seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa lainnya yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pada jumlah produksi ASI dan berat badan bayi sebelum serta sesudah pemberian jus kedelai dan melon. Konsumsi jus ini sebanyak dua kali sehari selama tujuh hari dengan takaran 200 ml, mampu meningkatkan produksi ASI hingga 56,75 ml (Winarni, dkk, 2020).

Hal yang setara dengan studi yang dilakukan oleh Hazlina (2020) menunjukkan bahwa kandungan phytoestrogen, jika dikonsumsi secara teratur oleh ibu menyusui, dapat membantu meningkatkan jumlah ASI yang dihasilkan serta meningkatkan kualitas ASI. Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi susu kedelai pada ibu yang sedang menyusui (Winarni, dkk, 2020).

ASI (Air Susu Ibu) merupakan susu yang dihasilkan oleh seorang ibu, mengandung semua nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang kaya gizi sangat penting untuk meningkatkan jumlah dan kualitas ASI. Ibu menyusui memerlukan tambahan asupan nutrisi lebih dari 500 kalori untuk mendukung produksi ASI. Penting untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang seimbang serta

variasi yang kaya, terutama sayuran hijau, dan makanan tinggi kalsium serta zat besi. Beberapa jenis makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI meliputi kacang-kacangan, buah, bahan makanan pokok, sayuran, lauk pauk, serta susu sapi dan susu kedelai Mufdlilah M. (2017).

Susu kedelai adalah cairan putih yang dihasilkan dari ekstraksi kedelai, mirip dengan penampilan dan komposisi susu sapi. Penggunaan susu kedelai sebagai minuman yang disukai serta sebagai minuman sehat sudah dikenal sejak lama. Susu kedelai adalah sumber yang sangat baik bagi protein, vitamin, mineral, lemak, dan serat. Di samping itu, lemak kedelai mengandung beberapa fosfolipid penting seperti lipositol dan lesitin yang bermanfaat dalam produksi ASI. Dalam satu cangkir susu kedelai yang belum di fortifikasi (yaitu yang masih asli dan belum ditambah nutrisi) terdapat sekitar 7 gram protein, 4 gram karbohidrat, 4,5 gram lemak, dan bebas kolesterol.

Menurut pendapat para peneliti, ada dampak positif dari konsumsi susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu pasca melahirkan karena susu kedelai kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi ibu dan memiliki rasa yang lezat. Hal ini memudahkan ibu untuk mengonsumsi susu kedelai dan membantu memenuhi kebutuhan gizi mereka. Ibu yang telah mengonsumsi susu kedelai mulai merasakan perbaikan kondisi fisik yang signifikan, dan mereka mencatat adanya peningkatan dalam jumlah produksi ASI, terlihat dari bayi yang kini lebih sering menyusui dan tidak rewel lagi. Dengan memanfaatkan kedelai yang dapat meningkatkan jumlah produksi ASI, diharapkan dapat mendukung

keberhasilan pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam program pemberian ASI Eksklusif.

SIMPULAN

Terdapat dampak dari konsumsi susu kedelai pada peningkatan jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu pasca melahirkan di PMB Suji Hartini, Desa Nglongsor, Kecamatan Tugu, Kabupaten Trenggalek. Peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti aspek lain dari segi psikologi ibu terkait dengan usaha peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinengsih S. (2020). Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *J Qual Women's Heal.*;3(2):133-9.
- Djama N. (2018). Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *J Ris Kesehatan.*;7(1):5-10.
- Girsang Dm, Manurung J, Ginting Wm, Husna N. (2021). Pelatihan Pengolahan Susu Kedelai Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di Desa Tanjung Beringin. *J Pengmas Kestra.* 2021;1(1):205-7.
- Kambera L, Pratiwi Ba, Yanuarti R, Oktarianita O, Wati N. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Poltekita J Ilmu Kesehat.* 2021;15(3):256-62.
- Lestari A, Nababan T, Dorani F, Harnista E. (2021). Perbedaan Pengeluaran ASI Sebelum Dan Setelah Pemberian Susu Kedelai Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Rumah Sakit Bersalin Fatimah Medan Tahun 2021 (Differences In Breast Milk Secretion Before And After Giving Soy Milk To Postpartum Mothers At Fatimah Materni. *J Kesehat Masy.* 2021;9(4):576-80.
- Puspitasari E. P(2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul. *J Kebidanan.* 2018;7(1):54-60.
- Safitri R. (2019). Pengaruh Pemberian Edamame (Glycin Max (L) Merrill) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Dilah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *J Issues Midwifery.* 2019;2(3):41-7.
- Sari H, Hayati E. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Amenorea Laktasi Di Rumah Bersalin Kasih Ibu. *J Peneliti Kebidanan Kespro.*;2(2):23-8
- Winarni Lm, Wibisono Ayg, Veronica S. (2020). Pemberian Jus Kacang Kedelai Dan Melon Terhadap Peningkatan Produksi ASI Dan Berat Badan Bayi Di Puskesmas Tigaraksa. *Menara Med.* 2020;3(1).