

PENGARUH SUSU KEDELAI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

Cici Nurul Fauziah¹, Sri Wahyuni², Tantri Wenny Sitanggang²

^{1,2}Universitas Bina Bangsa, ³Universitas Ichsan Satya

[1](mailto:cicinurulfauziah@gmail.com)[2](mailto:nci23wahyuni@gmail.com)[3](mailto:tantrisitanggang2@gmail.com)

Abstract

Based on the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia remains relatively low at 37.3%. According to the Indonesia Health Profile (2020), the coverage of complete postpartum visits (KF) in Indonesia in 2020 was 88.3%.

This study aimed to determine the effect of soy milk on breast milk production among postpartum mothers at Jatiwaras Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2023.

This research was conducted at Jatiwaras Public Health Center, Tasikmalaya Regency. The researcher used a Two Group Pretest–Posttest Design. The population in this study consisted of postpartum mothers on days 1–7 at Jatiwaras Public Health Center in October, with a total of 20 respondents.

The results showed that the p-value was $0.028 < \alpha (0.05)$, indicating that soy milk has an effect on breast milk production among postpartum mothers at Jatiwaras Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2023. It is expected that health workers will incorporate complementary therapies into midwifery services, one of which is the use of soy milk.

Keywords: soy milk, breast milk production

*Corresponding Author: Cici Nurul Fauziah (email: cicinurulfauziah@gmail.com), Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten.

Pendahuluan

ASI eksklusif adalah bayi hanya diberikan ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air putih, dan tanpa pemberian tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubuk susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. WHO merekomendasikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. Pada usia 6 bulan, bayi diperkenalkan makanan padat seperti buah-buahan dan sayuran yang dihaluskan untuk melengkapi ASI sampai anak usia 2 tahun. ASI eksklusif berperan penting untuk bayi bagi masa depannya. ASI ini sangat banyak manfaatnya baik untuk bayi, ibu, keluarga, negara bahkan dunia (Astuti, 2017). Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI tidak lancar atau keluarnya sangat sedikit, penyebab utama kegagalan dalam pemberian ASI yaitu tidak melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah bayi dilahirkan, menyusui dari satu payudara saja, memberikan sumber nutrisi selain ASI, bayi yang cenderung sering tidur, mempersingkat masa menyusui, menyusui dengan posisi dan perlekatan yang kurang nyaman (Arifianto, 2019).

Isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi di temukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi tahu dan susu kedelai. Isoflavon dalam olahan kedelai dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi resiko kanker payudara. Susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari pati kacang kedelai yang memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Potensinya dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Puspitasari, 2018).

Susu kedelai merupakan ekstrak frasi terlarut dari kedelai yang menjadi produk minuman dengan tujuan untuk meningkatkan konsumsi protein. Kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu nifas, berdasarkan penelitian yang dilakukan Dwi, (2014).

Siauta (2021) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara produksi ASI dan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan jus kacang kedelai dan melon. Susu kedelai mengandung komposisi gizi yang cukup tinggi untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya mengandung protein, zat besi dan vitamin sehingga berfungsi sebagai galactagogue. Susu kacang kedelai dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin karena didalamnya mengandung alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan isoflavon sehingga dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol akan diberikan intervensi susu kedelai dan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi susu kedelai. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *Posttest Only Control Group Design*. Dalam rancangan ini, memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. (Hidayat, 2011).

Hasil dan Pembahasan

Temuan disajikan secara berurutan dari yang umum ke yang spesifik dengan penjelasan logis melalui deskripsi, tabel, dan ilustrasi. Temuan ini menekankan pengamatan tanpa interpretasi dari penulis. Gambar dan tabel harus diberi judul, dan jika diambil dari publikasi sebelumnya, harus mendapatkan persetujuan dari penulis. Pembahasan berisi interpretasi dan analisis komprehensif dari hasil penelitian yang diperoleh dan terkait dengan hasil yang telah dilaporkan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi produksi ASI sebelum diintervensi susu kedelai

No	Produksi ASI	N	%	Mean
1	Cukup	5	25	1.75
2	Tidak cukup	15	75	
TOTAL		20	100	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan susu kedelai yaitu sebagian besar produksi ASI tidak cukup yaitu sebanyak 15 responden (75%), dengan nilai mean 1,75.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi produksi ASI sesudah diintervensi susu kedelai

No	Produksi ASI	N	%	Mean
1	Cukup	11	55	1.45
2	Tidak cukup	9	45	
TOTAL		20	100	

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan susu kedelai yaitu sebagian besar produksi ASI cukup yaitu sebanyak 11 responden (55%), dengan nilai mean 1,45.

Pengaruh susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023

Tabel 3. Uji Statistik

No	Produksi ASI	Mean	Uji homogenitas	Uji normalitas	p value
1	Sebelum	1.75	0.024	0.000	0.028
2	Sesudah	1.45			

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai mengalami penurunan sebesar 0,30. Hasil uji homogenitas didapatkan nilai p value sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ sehingga data tidak homogen, serta hasil uji normalitas didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga data tidak normal. Maka uji statistik yang digunakan yaitu uji *Mann Whitney*.

Berdasarkan penelitian Maritalia (2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian ASI ataupun pengaruh pengeluaran ASI, antara lain yaitu putting lecet, krim, alkohol ataupun zat iritan lain saat ibu membersihkan putting susu, mobiliasis pada mulut bayi yang menular pada putting susu

ibu, bayi dengan lidah pendek dan cara menyusui yang tidak benar, sedangkan faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI yaitu kondisi psikologi ibu, makanan yang dikonsumsi ibu, pola istirahat ibu, dan keadaan emosional ibu.

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 (Elika, 2018).

Polifenol dapat mempengaruhi produksi ASI. Selain polifenol, produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin (Lany, 2010). 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 (Widyastuti, 2014).

Berdasarkan penelitian Elika (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. Selain itu menurut Maritalia (2017)

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, dang tegang, produksi ASI akan berpengaruh secara signifikan (Riksani, 2012).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney* dengan bantuan program SPSS 24 pada taraf kesalahan 5% didapatkan hasil p value adalah $0,028 < \alpha (0,05)$, yang berarti ada Pengaruh susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.

Pengaruh susu kedelai terhadap produksi ASI menunjukkan efek positif dimana responden

mengalami peningkatan produksi ASI. Sejalan dengan hasil penelitian Selin, et al (2010) bahwa isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi tahu dan susu kedelai. Isoflavon dalam olahan kedelai dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi resiko kanker payudara. Meningkatkan pembelahan sel-sel payudara, menekan pertumbuhan sel tumor, dan mekanisme yang lainnya.

Berbagai faktor menyebabkan rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI yang tidak mencukupi sering menjadi alasan utama ibu menghentikan menyusui lebih awal atau memberikan tambahan susu, baik di Indonesia maupun secara global. Persepsi bahwa ASI kurang, meskipun tidak selalu sesuai kondisi fisiologis, dapat menurunkan kepercayaan diri ibu dan memperpendek durasi menyusui (Kumalasari, 2025).

Menurut (Fraser, 2019) ibu muda cenderung mudah kesal sensitif, sangat mudah tertekan dan mudah marah oleh kesalahan kecil, dikarenakan ibu primipara baru anak pertama dan masih adaptasi dari segi keadaan, maupun segi psikologisnya, sedangkan ibu multipara sudah memiliki anak sebelumnya sehingga perhatiannya tidak hanya tertuju pada bayinya tapi juga pada anaknya dan cenderung bisa mengontrol emosi dan kecemasan dikarenakan sebelumnya sudah berpengalaman dalam hal mengurus bayi maupun menyusui bayi.

Menurut Hawari (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial.

Menurut Amalia (2016) ibu yang ASI nya tidak lancar disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ibu yang mengalami kelelahan setelah persalinan baik Sectio Caesarea maupun spontan pervaginam, kebanyakan ibu merasa takut untuk mobilisasi, sehingga ibu merasa malas menyusui bayinya dan pada akhirnya ibu memilih untuk memberikan susu formula pada bayinya. Persalinan Sectio Caesarea bisa mempengaruhi kelancaran

pengeluaran ASI, karena seringkali ibu yang melahirkan Sectio Caesarea memiliki kesulitan untuk menyusui bayinya setelah bayi lahir. Terutama untuk ibu yang diberikan anastesi secara umum, ibu akan mengalami penurunan kesadaran untuk mengurus bayinya pada jam pertama setelah bayinya lahir (Sari, 2015).

Selain itu terjadinya luka pada tindakan pembedahan Sectio Caesarea akan mengakibatkan nyeri yang lebih berat dibandingkan dengan ruptur atau episiotomy pada daerah perineum saat melahirkan pervaginam (Warsini, Aminingsih & Fahrunnisa, 2015).

Sesuai dengan hasil penelitian diatas, tingginya angka kejadian ASI tidak lancar, dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya makanan yang dikonsumsi ibu, psikologi, fisik, pola istirahat, dan emosional. Jadi untuk mengurangi tingginya angka kejadian ASI tidak lancar, maka yang harus dilakukan adalah menekan angka faktor pencetusnya dengan memberikan penyuluhan kepada ibu nifas terutama ibu nifas primipara terhadap produksi ASI. Kesimpulan

Produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan susu kedelai yaitu sebagian besar produksi ASI tidak cukup yaitu sebanyak 15 responden (75%), dengan nilai mean 1,75.

Produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan susu kedelai yaitu sebagian besar produksi ASI cukup yaitu sebanyak 11 responden (55%), dengan nilai mean 1,45.

Hasil p value adalah $0,028 < \alpha (0,05)$, yang berarti ada Pengaruh susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023.

References

- A, Aziz, Hidayat. (2011). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis. Data. Jakarta: Salemba Medika
- Anamed. (2012). Insufi Sient Lactation. Ana-Med Acupuncture. Diakses Di Website Wwww. Ana-Med.Co.Nz
- Anik Maryunani. (2015). Inisiasi Menyusu Dini, Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi

Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum

- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Arifianto, D. (2019). *Gema Indonesia Menyusui* (L. D. & E. S. Novikasari (Ed.); 1st Ed.). Mizan Media Utama.
- Astuti,Sri, Dkk. 2017. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan Buku Ajar Kebidanan Antenatal Care*. Yogyakarta: Erlangga
- Biancuzzo, M. (2003). *Breastfeeding the newborn: Clinical strategies for nurses*. St. Louis: Mosby.
- Eka, Dwi. 2014. *Pengetahuan Suami Tentang Asi Eksklusif. Kti Tidak Diterbitkan Srage: Stikes Buana Husada Surakarta*.
- Firdaus Dan Fakhry Zamzam. 2018. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kumalasari, R. (2025). *Katuk Leaf Juice Improves Breast Milk Production in Postpartum Mothers: Evidence from an Indonesian Community Study*. *Journal of Current Health Sciences*, 5(3).
<https://doi.org/10.47679/jchs.2025125>
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Mansur, J., Ginting, W. M., & 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)*, 3(2), 261-264.
- Messina M, Chisato N, Anna Hw 2016, 'Estimated Asian Adult Soy Protein And Isoflavone Intakes', *Nutrition And Cancer*, Vol. 55, No. 1, Pp. 1-12
- Murtiana, T. 2011. *Pengaruh Konsumsi Daun Katuk Dengan Penigkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2011*. [Skripsi]. Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bengkulu, Bengkulu.
- Odo, T. 2003, *Encyclopedia Of Food Sciences And Nutrition: Soy (Soya) Milk*, 2nd, Elsevier, Japan.
- Pramitasari, Et Al. 2017. *Pengembangan Minuman Kedelai Hitam Untuk Ibu Menyusui*. *Jurnal Ilmu Pangan Dan Hasil Pertanian*. Vol 1(1): Page 1-10
- Puspitasari, I. 2018. *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta*. 1–10.
- Puspitasari, E. (2018). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul*. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 54.
- Ramandey, S. (2018). *Asuhan Kebidanan Dan Teori*. Jakarta: Egc
- Salsabila, N. L. (2021). *Gambaran Kelancaran Asi Setelah Pemberian Susu Kedelai Dan Sayur Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Urang Kalianda Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)*.
- Selin Bolca, Mireia Urpi-Sarda, Phillip Blondeel, Nathalie Roche, Lynn Vanhaecke, Sam Possemiers, Nawaf Al-Maharik, Nigel Botting, Denis De Keukeleire, Marc Bracke, Arne Heyerick, Claudine Mnach, And Herman Depypere. 2010. *Disposition Od Soy Isovaflones In Normal Human Breast Tissue*. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 94 ; 976-984. [Http://Ajcn.Nutrition.Org](http://Ajcn.Nutrition.Org)
- Siauta, J. A. (2021). *Analisis Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasari Bandung*. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*

- Politeknik Medica Farma Husada Mataram, 7(2), 222-234.
- Soetjiningsih. 2012. Perkembangan Anak Dan Permasalahannya Dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta :Sagungseto
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Swarjana, I Ketut. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset
- Wahyuni, S. 2012. Asuhan Neonatus, Bayi Dan Balita Penuntun Belajar Praktik Klinik. Jakarta: Buku Kedokteran Egc
- Wahyuningsih, H.P. 2018. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I.
- William., 2014. Obstetric & Gynecology. Mcgraw-Hill Education. New York
- Zakaria, Z., Hadju, V., As' Ad, S., & Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu (Asi) Padaibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 12(3), 161-169.