

**PEMBERIAN JUS KACANG KEDELAI DAN MELON TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI DAN BERAT BADAN BAYI
DI PUSKESMAS TIGARAKSA**

Lastri Mei Winarni¹, A.Y.G Wibisono², Sisca Veronica³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

Jl. Aria Santika No.40A Margasari Karawaci Tangerang 15113

e-mail : lastri@stikesyatsi.ac.id, meidilastri@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi Karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Hasil pengamatan data di KIA Puskesmas Tigaraksa terletak di Kabupaten Tangerang masih ada bayi yang mengalami masalah dalam perkembangan dan informasi cakupan ASI eksklusif yang hanya mencapai 55,89% pada tahun 2019 (dibawah target Nasional yaitu 90%). Tujuan Penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam pemberian jus susu kacang kedelai dan melon terhadap peningkatan produksi asi dan berat badan bayi. Metodologi yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode pre eksperiment dengan rancangan *The One Grup Pretest-Posttest Design* sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 20 responden. Intervensi yang dilakukan adalah memberikan jus kacang kedelai dan melon sebanyak 200 ml selama 7 hari. Uji analisis menggunakan Uji T satu kelompok berpasangan. Hasil didapatkan nilai *p-Value* 0.00 yang artinya pemberian jus susu kacang kedelai dan melon efektif dalam meningkatkan ASI dan berat badan bayi pada ibu menyusui. Jus kacang kedelai dan melon dapat dijadikan alternative untuk menambah produksi ASI.

Kata Kunci : jus kacang kedelai, melon, produksi asi, berat badan bayi

ABSTRACT

Mother's milk (ASI) is the best natural nutrition for babies because it contains the energy and substance needs needed for the first six months of a baby's life. The results of data observation at the Public health center (Puskesmas) of Tigaraksa, located in Tangerang Regency, still have babies who experience problems in development and information on exclusive breastfeeding coverage which only reaches 55.89% in 2019 (below the National target of 90%). The aim of this study was to determine whether there was an effect of giving soybean milk and melon juice to increase breast milk production and baby weight. The methodology used is quantitative with a pre-experimental method with the design of The One Group Pretest-Posttest Design The sample used in this study amounted to 20 respondents. The intervention carried out was giving 200 ml of soybean and melon juice for 7 days. Test analysis using Paired T Test. Results Obtained a p-value of 0.00, which means that giving soybean milk juice and melon is effective in increasing breast milk and baby weight in nursing mothers. Soybean and melon juice can be an alternative nutrition to increase breast milk production in breastfeeding mom.

Keywords : soybean juice, melon, breast milk production, baby weight

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi yang sangat berkualitas untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjalin kasih sayang antara ibu dan bayi dan juga meningkatkan kecerdasan anak. Seseorang ibu sering mengalami masalah dalam memberikan ASI Eksklusif, salah satu kendala utamanya adalah produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya pemberian ASI Eksklusif terhadap bayi yang baru lahir namun, banyak ibu yang menggantikan ASI dengan susu formula untuk bayinya. Padahal hal itu tidak baik untuk seorang bayi. Bayi pada umumnya diberikan ASI Eksklusif hingga berusia 6 bulan (Adyana, 2016).

ASI juga merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Wulandari dan Handayani, 2011).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2016), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014 Indonesia tahun 2015 masih belum mencapai target yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Menurut data Riskesdas Indonesia pada tahun 2007-2013 terjadinya fluktuasi prevalensi pemberian ASI eksklusif dari 32% menurun ke 15,3% dan di tahun 2013 meningkat pada angka 30,2% (Kemenkes RI, 2013).

Di Indonesia telah dikembangkan beberapa penelitian mengenai tanaman atau buah yang dapat membantu produksi ASI yang dikaitkan dengan produksi ASI, kadar hormon prolaktin atau dengan penambahan berat badan bayi. Diantaranya adalah penelitian Ikhlasiah dkk yang menyatakan bahwa pemberian jus daun

papaya selama 7 hari dengan 200 ml dapat meningkatkan kadar hormone prolaktin ibu menyusui dan berat badan bayi (Ikhlasiah *et al.*, 2020). Penelitian Suwanti menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun katuk juga dapat menambah produksi ASI pada saat proses menyusui (Asi, Ibu and Di, 2015).

Jus Kedelai atau nama latin *Glycine Max* merupakan minuman olahan dari sari pati kacang kedelai memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Potensinya dalam mentimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Berdasarkan penelitian Puspitasari 2018 diketahui bahwa susu kedelai dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada saat menyusui (Puspitasari, 2018).

Melon memiliki kandungan yang mirip dengan jeruk dan stroberi. Buah melon mengandung 50 gram vitamin C yang mampu memenuhi $\frac{1}{2}$ dari jumlah vitamin C harian. Melon juga menyimpan serat dan air yang tinggi, sehingga menjaga tubuh tetap terhidrasi dan membuat produksi ASI semakin lancar. Selain baik untuk memperlancar ASI secara alami, buah-buahan tersebut mampu membantu proses pemulihan dan menghentikan pendarahan pasca melahirkan (Pratiwi, Maryanto and Pontang, 2018).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre eksperiment dengan *rancangan The One Grup Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang tahun 2020 pada bulan Juni-Juli 2020 dengan *metode home care (door to door)* karena situasi pandemic Covid-19. Sampel penelitian ini adalah ibu menyusui yang tidak memberikan susu formula pada anaknya sebanyak 20 responden. Sampel ini menggunakan insidental sampling

dengan pengambilan data berdasarkan kriteria inklusi. Data yang dikumpulkan yaitu menggunakan karakteristik data kuesioner dan lembar observasi. Analisa secara bivariante menggunakan statistik uji T satu kelompok berpasangan.

Jus kedelai dan melon dibuat dari 50 gram kedelai yang telah direndam semalaman, 50 gram melon, 2 sendok makan gula, ½ sendok teh garam, dan 150 ml air, yang kemudian disaring menjadi 200 ml jus kedelai dan melon. Kemudian diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari.

Pengukuran produksi ASI dilakukan dengan cara mengukur dengan

gelas ukur pada ibu yang melakukan pemompaan ASI atau diukur dengan jumlah menyusui dalam 24 jam, serta tanda-tanda lain yang menyatakan bahwa produksi ASI bertambah (hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi, pembesaran payudara, ASI yang bocor). Sedangkan pengukuran berat badan bayi dilakukan satu kali sebelum intervensi dan setelah intervensi.

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia dan Pekerjaan Ibu Diwilayah Puskesmas Tigaraksa (n=20)

Karakteristik	Jumlah (N)	Presentase (%)
Usia Ibu		
Beresiko	1	5%
<20 tahun dan >35 tahun		
20-35 tahun	19	95%
Total	20	100%
Pekerjaan Ibu		
IRT	13	65%
Bekerja	7	35%
Total	20	100%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi usia di Wilayah Puskesmas Tigaraksa terdapat usia beresiko <20 tahun dan >35 tahun sebanyak 1 orang (5%), dan usia 20-35 tahun

sebanyak 19 orang (95%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak 13 orang (65%), dan yang bekerja sebanyak 7 orang (35%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pemberian Jus Kedelai dan Melon terhadap Produksi ASI dan Berat Badan Bayi di Puskesmas Tigaraksa (n=20)

Respon den	Produksi ASI (ml)					Berat Badan Bayi (gram)				
	Mean	Median	SD	Min	Max	Mean	Median	SD	Min	Max
Pre	380	380.00	48.08	300	440	4515	4100	1199.68	3000	7200
Post	436.75	432.50	51.30	345	510	4665	4300	1199.29	3100	7400

Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata-rata nilai sebelum pemberian jus kacang kedelai dan melon adalah mean 380 ml, median 380 ml, Standar Deviasiasi 48.08 nilai terendah 300 ml dan nilai tertinggi 440 ml. Sedangkan setelah pemberian jus kacang kedelai dan melon adalah mean 436.75 ml, median 432.50 ml, standar deviasiasi 51.30, nilai terendah 345 ml dan nilai tertinggi 510 ml.

Berdasarkan berat badan bayi didapatkan nilai rata-rata sebelum pemberian jus kacang kedelai dan melon adalah mean 4515 gram, median 4100 gram dan standar deviasiasi 1199,68, nilai terendah 3000 gram dan tertinggi 7200 gram. Sedangkan setelah pemberian jus kacang kedelai dan melon adalah mean 4665 median 4300, dan standar deviasiasi 1199,298, nilai terendah 3100 gram dan tertinggi 7400 gram.

Tabel 3
 Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi Asi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Kacang Kedelai dan Melon Terhadap Produksi ASI dan Berat Badan Bayi di Puskesmas Balaraja (n=20)

Responden	Produksi Asi		Selisih	BB Bayi		Selisih
	Pre Test	Post Test		Pre Test	Post Test	
R1	300	415	115	4800	4900	100
R2	410	510	100	4000	4100	100
R3	490	470	-20	4200	4400	200
R4	410	490	80	3600	3700	100
R5	320	425	105	7200	7400	200
R6	395	500	105	5000	5100	100
R7	400	485	85	3700	3800	100
R8	315	395	80	4300	4400	100
R9	375	440	65	3500	3700	200
R10	325	400	75	3700	3800	100
R11	420	485	65	3300	3500	200
R12	315	345	30	3000	3100	100
R13	440	470	30	6300	6500	200
R14	365	420	55	4000	4200	200
R15	450	420	-30	3700	3900	200
R16	310	345	35	6000	6100	100
R17	385	420	35	5700	5900	200
R18	430	460	30	4900	5100	200
R19	435	485	50	6200	6300	100
R20	310	355	45	3200	3400	200
Rata-rata	380	436,75	56,75	4515	4665	150

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan produksi ASI di Puskesmas

Tigaraksa dari 20 responden sebelum dan sesudah intervensi didapatkan rata-rata mengalami peningkatan

sebesar 56,75 ml meskipun ada dua responden yang mengalami

penurunan produksi ASI.

Tabel 4
Hasil Uji T-paired. Pemberian Jus Kacang Kedelai dan Melon di Puskesmas Tigaraksa

Paired Samples Correlations			
Variabel	N	Correlation	Sig.
Produksi ASI	20	.803	.000
Berat badan bayi	20	.999	.000

Berdasarkan hasil Uji T satu kelompok berpasangan didapatkan nilai *p* - Value 0.00 yang artinya terdapat perbedaan antara produksi ASI dan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan jus kacang kedelai dan melon.

PEMBAHASAN

Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemberian jus kacang kedelai dan melon selama dua kali sehari dalam tujuh hari dengan 200 ml, dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 56,75 ml. Hal ini sesuai dengan penelitian Puspitasari yang menyatakan bahwa susu kedelai dapat membantu kelancaran ASI pada 12,5% ibu dan 77,5% ibu menyatakan ASI sangat lancar setelah mengkonsumsi susu kacang kedelai. Pemberian jus kacang kedelai dan melon ini merupakan alternative jika ibu tidak dapat membuat susu kacang kedelai, sedangkan melon ditambahkan untuk variasi rasa dan bau yang timbul dari jus kacang kedelai (Puspitasari, 2018). Pada penelitian Vieira 2018 yang ingin mengetahui penambahan lemak, glukosa, komposisi tubuh,

dan homeostasis pada tikus percobaan yang diberikan diet kacang kedelai, diketahui bahwa induk tikus yang sedang menyusui mengalami perubahan pada jenis lemak yang terkandung dalam air susunya, dan memiliki kandungan isoflapon yang tinggi sehingga memperkaya kandungan air susu pada induk tikus tersebut (Vieira et al., 2018).

Berat Badan Bayi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemberian jus kacang kedelai dan melon dapat menambah berat badan bayi dengan rata-rata 150 gram. Hal ini dapat diasumsikan karena kandungan ASI ibu yang diberikan jus kacang kedelai dan melon mengandung zat-zat gizi yang lebih baik untuk menunjang pertumbuhan berat badan bayi, misalnya karbohidrat, protein dan lemak. Penelitian Vieira 2018 juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan kandungan lemak pada air susu induk tikus yang diberikan diet kacang kedelai dan penambahan kandungan isoflapon yang tinggi. Jika diet kacang kedelai diaplikasikan pada ibu yang sedang

menyusui maka asumsi peneliti hal itu mendukung terjadinya penambahan berat badan bayi yang mengkonsumsi ASI ibu. Penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut dapat dilakukan oleh penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai p-Value 0.00 yang artinya pemberian jus susu kacang kedelai dan melon efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi pada ibu menyusui di Puskesmas Tigaraksa. Jus kacang kedelai dan melon dapat dijadikan alterbatif untuk meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi.

KEPUSTAKAAN

- Adnyana, I.K., Safitri, D., Christopher, W. (2016). Preventive Effect of Jasmine Flower Ethanol Extract on MSG-High Fat Diet Induced in Male Wistar Rats. *International Journal of Pharmacognosy and Phytochemical Research*; 8(7); 1066-1070.
- Asi, K., Ibu, P. and Di, M. (2015) 'Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten Endang Suwanti, Kuswati', *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 52, pp. 132–135.
- Ikhlasiah, M. et al. (2020) 'The effects of papaya leaf juice for breastfeeding and working mothers on increasing prolactin hormone levels and infant's weight in Tangerang', *Enfermeria Clinica*, 30. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.11.054.
- Pratiwi, G. E., Maryanto, S. and Pontang, G. S. (2018) 'Pengaruh Pemberian Smoothies Campuran Pisang Ambon Dan Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Perempuan Penderita Hipertensi Usia 45-59 Tahun', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. doi: 10.35473/jgk.v10i23.47.
- Puspitasari, E. (2018) 'Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul', *Jurnal Kebidanan*. doi: 10.26714/jk.7.1.2018.54-60.
- Vieira, A. M. et al. (2018) 'Maternal soybean diet during lactation alters breast milk composition and programs the lipid profile in adult male rat offspring', *Endocrine*, 60(2), pp. 272–281. doi: 10.1007/s12020-018-1572-x.
- Wulandari & Handayani. (2011). *Asuhan kebidanan ibu masa nifas*. Yogyakarta:

