

**PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI MELALUI
PEMBERIAN SUSU ALMOND DAN SUSU KEDELAI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PAGELARAN TAHUN 2024**

Dwi Haryani¹, Hidayani²

^{1,2}Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia
Email: dwiharyani5569@gmail.com

Abstrak

Menyusui pada seribu hari pertama kehidupan bayi sering kali tidak optimal. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui meliputi kendala teknis dalam proses menyusui, produksi ASI yang kurang, serta masalah kesehatan yang dialami oleh ibu dan bayi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi susu almond dan susu kedelai terhadap kelancaran ASI terhadap ibu menyusui di Puskesmas Pagelaran Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan pada ibu-ibu menyusui postpartum yang mengalami produksi ASI rendah. Sebanyak dua kelompok sampel terlibat dalam penelitian ini antara lain satu sampel menerima intervensi dengan susu kedelai, sementara yang lain dengan susu almond. Penelitian berlangsung di Puskesmas Pagelaran pada Maret 2024. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan mengevaluasi efektivitas susu kedelai dan almond terhadap produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Pagelaran tahun 2024. Hasil penelitian diketahui adanya peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi susu almond dan susu kedelai pada dua ibu menyusui postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran Tahun 2024. Observasi menunjukkan bahwa susu kedelai memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap produksi ASI ibu menyusui postpartum.

Kata kunci: ASI; Kedelai; Almond; Produksi

Abstract

Breastfeeding during the first 1000 days of a baby's life is often suboptimal. Various factors can affect the success of breastfeeding, including technical challenges in the breastfeeding process, low breast milk production, and health problems experienced by both the mother and the baby. Objective to determine the effect of almond milk and soy milk interventions on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers at Pagelaran Health Center in 2024. Methods this study employed a qualitative method with a case study approach. The research was conducted on postpartum breastfeeding mothers with low breast milk production. Two samples were involved in this study; one sample received an intervention with soy milk, while the other received an intervention with almond milk. The research took place at Pagelaran Health Center in March 2024. Univariate analysis was used to describe midwifery care and evaluate the effectiveness of soy milk and almond milk on breast milk production in breastfeeding mothers at Pagelaran Health Center in 2024. The results showed an increase in breast milk production after almond milk and soy milk interventions in two postpartum breastfeeding mothers in the working area of Pagelaran Health Center in 2024. Observations indicate that soy milk has a more significant impact on breast milk production in postpartum breastfeeding mothers.

Keywords: Breast milk; Soya bean; Almonds; Production

Pendahuluan

Produksi Air Susu Ibu (ASI) adalah proses alami di mana kelenjar susu dalam payudara ibu menghasilkan nutrisi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Proses ini dimulai sejak kehamilan dengan hormon seperti estrogen, progesteron, dan prolaktin mempersiapkan kelenjar susu untuk menyusui. Setelah melahirkan, stimulasi dari bayi mengisap puting susu merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Oksitosin merangsang kontraksi otot-otot dalam payudara, yang memompa ASI ke saluran susu, sedangkan prolaktin merangsang produksi ASI baru (Fikawati et al., 2015).

Produksi ASI dipengaruhi oleh sejumlah faktor, terutama hormon prolaktin dan oksitosin. Ketika bayi mengisap puting susu dan areola ibu, rangsangan neurohormonal terjadi. Ini mengaktifkan hormon prolaktin yang merangsang produksi ASI melalui pengaruhnya pada lobus anterior hipofisis. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI (Wirdaningsih, 2020). Faktor tambahan yang mempengaruhi produksi meliputi makanan ibu, istirahat, dukungan dari suami, teknik menyusui, dan suplemen penambah ASI (Niar et al., 2021).

ASI berperan penting untuk pertumbuhan bayi serta dapat menjadi kunci kelangsungan hidup karena ASI adalah sumber protein berkualitas baik yang mudah didapat. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai infeksi (Sutriyawan & Nadhira, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mendorong praktik pemberian ASI di negara berpenghasilan rendah guna meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup bayi (Sutriyawan & Nadhira, 2020).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 33 Tahun 2012, ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi dari lahir sampai usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya. Menurut WHO, ASI eksklusif berarti hanya memberikan ASI kepada bayi sampai enam bulan pertamanya, tanpa tambahan minuman atau makanan lain kecuali obat atau suplemen yang direkomendasikan oleh petugas kesehatan.

Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan oleh masalah yang mempengaruhi pemberian ASI, sehingga ASI pada seribu hari pertama kehidupan bayi tidak dapat mencapai tingkat maksimal. Faktor-faktor ini mungkin melibatkan kesulitan teknis dalam menyusui, produksi ASI yang tidak mencukupi, atau masalah kesehatan ibu dan bayi. Penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah ini sejak dini guna memastikan bayi mendapatkan manfaat optimal dari ASI selama periode kritis ini.

Produksi ASI yang kurang dapat menjadi tantangan dalam praktik ASI eksklusif. Ketika ibu mengalami produksi ASI yang tidak mencukupi, mereka mungkin merasa terdorong untuk mencari alternatif seperti susu formula atau makanan tambahan bagi bayi mereka, yang dapat mengganggu siklus produksi ASI yang efektif. ASI eksklusif mengandalkan permintaan konsisten dari bayi untuk merangsang produksi ASI yang mencukupi. Oleh karena itu, penting bagi ibu yang mengalami produksi ASI yang kurang untuk mendapatkan dukungan dan bantuan yang tepat untuk meningkatkan produksi ASI dan menjaga praktik ASI eksklusif (WHO, 2023).

Menurut laporan WHO tahun 2023, hanya empat negara yang ada pada jalur yang tepat untuk mencapai target nutrisi global dalam meningkatkan persentase pemberian Hanya 39% bayi di bawah 6 bulan di Wilayah Pasifik Barat yang mempeolrh ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Di Indonesia, persentase bayi di bawah usia 6 bulan yang menerima ASI eksklusif mencapai 73,97% pada tahun 2023, menunjukkan peningkatan yang konsisten selama lima tahun terakhir. (BPS, 2024)

Flavonoid ialah salah satu laktagogum yang efektif dalam meningkatkan produksi dan sekresi ASI. Laktagogum bekerja dengan cara merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretori kelenjar susu dan ujung saraf sekretori, atau dengan merangsang hormon prolaktin yang meningkatkan produksi ASI. (Nugraheni, 2016).

Kacang-kacangan, seperti almond dan kedelai, adalah makanan yang baik untuk ibu menyusui karena mengandung protein, vitamin E, omega-3, dan mineral yang penting. Almond kaya akan antioksidan α -tokoferol dan mengandung lemak tak jenuh serta campuran fenol dan polifenol (Kurnia Sari et al., 2021). Kedelai mengandung protein lengkap, lemak tak jenuh, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi ibu menyusui (Nugraheni, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa susu almond dan susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI. Rofiasari et al. (2023) menemukan bahwa pemberian susu almond dapat meningkatkan produksi ASI. Sementara itu, Rauda & Harahap (2023) menemukan bahwa susu kedelai efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan, dengan sebagian besar responden melaporkan peningkatan produksi ASI yang lancar setelah intervensi. Juliani et al (2023) juga menemukan bahwa susu kedelai memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Johan Pahlawan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian kualitatif menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara deskriptif. Studi kasus, di sisi lain, adalah penyelidikan mendalam dan terperinci terhadap suatu peristiwa tertentu, aktivitas, atau individu yang dibatasi oleh tempat, waktu, dan karakteristik kasusnya (Riyanto, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Perubahan produksi ASI sebelum dan setelah pemberian susu kedelai kepada ibu menyusui di Puskesmas Pagelaran.

Peneliti mengasumsikan bahwa susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI karena mengandung isoflavon yang berperan sebagai laktagogum. Mekanisme kerja laktagogum ini dalam meningkatkan produksi ASI melibatkan stimulasi aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris, serta merangsang hormon prolaktin yang mempengaruhi sel-sel epitelium alveolar, sehingga meningkatkan laktasi. (Juliani et al., 2023).

Pengamatan di Puskesmas Pagelaran tahun 2024 menunjukkan bahwa sebelum intervensi dengan susu kedelai, ASI yang dipompa tidak keluar, sedangkan sebelum intervensi dengan susu almond, ASI yang dipompa kurang dari 1 ml. Produksi ASI yang rendah ini terjadi pada ibu menyusui postpartum yang hanya menghasilkan kolostrum, yaitu ASI yang diproduksi dalam 3 hari pertama setelah melahirkan dengan volume antara 2-20 ml.

Setelah satu minggu intervensi dengan susu kedelai, terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 111,5 ml per sesi pemompaan.. Temuan ini

didukung oleh penelitian Juliani et al. (Juliani et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Johan Pahlawan. Temuan ini mendukung bahwa susu kedelai dapat menjadi pilihan non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rauda dan Harahap (2023), yang menemukan bahwa sebagian besar partisipan mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengonsumsi susu kedelai selama 7 hari. Oleh karena itu, susu kedelai dapat dianggap sebagai metode efektif untuk meningkatkan produksi ASI secara alami.

Jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan susu almond pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran

Pada kasus kedua dalam penelitian ini, Peneliti mengasumsikan bahwa susu almond dapat meningkatkan produksi ASI terhadap ibu postpartum karena susu almond, yang terbuat dari sari kacang almond, mengandung isoflavon yang berfungsi sebagai laktagogum. Kacang almond juga kaya akan antioksidan seperti α -tokoferol, mengandung 0,3 gr lemak tak jenuh, dan campuran fenol dan polifenol dalam bentuk flavonoid.

Setelah intervensi selama satu minggu dengan susu almond, produksi ASI meningkat dengan rata-rata 92 ml per pompa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rofiasari et al. (Rofiasari et al., 2023) yang menemukan bahwa jus almond dan pepaya meningkatkan jumlah ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapat edukasi gizi seimbang, dengan P-value $0,000 < \alpha 0,05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kontrol mengalami peningkatan jumlah ASI.

Temuan ini didukung oleh penelitian Oktafiani et al. (Oktafiani et al., 2022) yang menunjukkan bahwa smoothies almond kelor meningkatkan volume ASI secara signifikan. Analisis T-test menunjukkan signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari alpha (0,05). Penelitian ini mencatat perbedaan yang signifikan dalam jumlah ASI sebelum dan setelah pemberian smoothies almond.

Hasil ini mendukung kesimpulan bahwa pemberian susu almond, baik dalam bentuk jus maupun smoothies, dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Dari kedua intervensi tersebut, dapat disimpulkan bahwa keduanya berhasil meningkatkan produksi ASI.

Analisis pengaruh pemberian susu almond dan susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui adanya peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi susu almond dan susu kedelai pada dua ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pagelaran Tahun 2024. Berdasarkan kedua hasil tersebut, disimpulkan bahwa intervensi dengan susu kedelai memiliki pengaruh yang lebih besar pada produksi ASI.

Kesimpulan

Berdasarkan pengamatan terhadap dampak pemberian susu almond pada produksi ASI terhadap ibu menyusui di Puskesmas Pagelaran tahun 2024,

ditemukan bahwa sebelum intervensi dengan susu almond, tidak ada volume ASI yang dipompa keluar sama sekali. Setelah intervensi selama satu minggu dengan susu almond, terjadi peningkatan signifikan dalam produksi ASI, dengan rata-rata 92 ml per pompa. Pengamatan terhadap pemberian susu kedelai menunjukkan bahwa sebelum intervensi, ASI yang dipompa kurang dari 1 ml. Setelah intervensi selama satu minggu dengan susu kedelai, produksi ASI meningkat secara signifikan dengan rata-rata 111,5 ml per pompa. Analisis hasil kedua intervensi menunjukkan bahwa keduanya dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, terlihat bahwa pemberian susu kedelai memiliki dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui pasca melahirkan.

Referensi

- bps. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi 2021-2023. In Badan Pusat Statistik.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). Gizi Ibu Dan Bayi. Raja Grafindo Persada.
- Juliani, S., Listiarini, U. D., Wulan, M., & Keresnawati, E. (2023). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Johan Pahlawan Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1001–1009. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V3i4.10097>
- Kurnia Sari, A., Gita Miranti, M., Dianah Wati, I., & Indah Sabila, F. (2021). Pengaruh Proporsi Filtrat Almond Dan Tempe Terhadap Kadar Total Flavonoid Dan Fenolik Pada Minuman Suplemen Effect Of Almond And Tempe Filtrate Proportion Of Total Flavonoid And Phenolic Levels In Supplement Drinks. 95–103.
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors Affecting The Production Of Breast Milk Breastfeeding Mother At Harifa Rsb, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/Midwifery.V7i2.1288>
- Nugraheni, M. (2016). Pengetahuan Bahan Pangan Nabati. Plantaxia.
- Oktafiani, H., Sari, D. N., & Valiani, C. (2022). Smoothies Almond Kelor Sebagai Nutrisi Tambahan Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Kuantitas Air Susu Ibu. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 9(2), 131–137. <https://doi.org/10.33653/Jkp.V9i2.901>
- Rauda, R., & Harahap, L. D. S. (2023). Pemberian Susu Sari Kacang Kedelai Kepada Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1), 12–18. <https://doi.org/10.34012/Jukep.V6i1.3190>
- Riyanto, A. (2017). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika.
- Rofiasari, L., Oktafiani, H., Hayati, N., & Delima, Q. (2023). Pengaruh Jus Pepaya Dan Susu Almond Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 325–331.
- Sutriyawan, A., & Nadhira, C. (2020). Kejadian Stunting Pada Balita Di Upt Puskesmas Citarip Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 7(2), 79–88. <https://openjournal.unmuhpnk.ac.id/jkkm/article/view/2072/pdf>
- Who. (2023). Pekan Asi Sedunia 2023 Mari Kita Menyusui Dan Bekerja, Bekerja! Who. <https://data.wpro.who.int/world-breastfeeding-week-2023-0>
- Wirdaningsih. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak.