



**PEMBERIAN JUS KACANG KEDELAI DAN MELON
UNTUK MENAMBAH PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS
DI KLINIK PRATAMA ARRABIH
PEKANBARU TAHUN 2022**

Fauziah Putri¹⁾, Liva Maita²⁾, Rina Yulviana³⁾
Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

1fauziahputri1212@gmail.com, 2livamaita@gmail.com, 3rinayilviana01@gmail.com

Histori artikel

Received:
13 April 2023

Accepted:
07 Juni 2023

Published:
18 Juli 2023

Abstrak

Produksi ASI sedikit banyak terjadi pada ibu nifas. Produksi ASI yang sedikit ini akan berpengaruh pada proses menyusui menjadi terhambat karena bayi membutuhkan nutrisi dari ASI tersebut. Produksi ASI yang sedikit berakibat buruk pada bayi karena ibu akan memberikan susu formula pada bayinya yang menyebabkan intesitas isapan bayi berkurang. Tujuan pengambilan kasus ini dilakukan untuk melaksanakan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pemberian Jus Kacang Kedelai Dan Melon Untuk Menambah Produksi ASI. Metode pada asuhan ini adalah metode studi kasus kemudian didokumentasikan dalam bentuk SOAP . Asuhan ini dilakukan pada tanggal 20 Maret s/d 21 Maret 2022. Subjek penelitian yaitu ibu nifas hari ketiga Ny "F" umur 32 tahun P2A0H2. Hasil asuhan jus kacang kedelai dan melon sebanyak 200gram/2 gelas per hari selama 2 hari dari tanggal 20 Maret 2022 – 21 Maret 2022 memberikan dampak positif terhadap peningkatan ASI ibu dari 20ml pada kunjungan pertama menjadi 80ml pada kunjungan kedua serta frekuensi BAK bayi juga meningkat. Kesimpulan dari asuhan ini adalah mengkonsumsi jus kacang kedelai dan melon mampu meningkatkan produksi ASI. Disarankan kepada bidan untuk dapat memberikan informasi kepada ibu menyusui mengenai jus kacang kedelai dan melon untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Ibu nifas, ASI, Kedelai, Melon.

Latar Belakang

ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Salah satu masalah utama yang kerap dialami banyak ibu-ibu ketika menyusui atau memberikan ASI pada bayinya adalah karena produksi ASI nya yang kurang atau sedikit. Produksi ASI yang sedikit adalah sedikitnya ASI yang keluar yang disebabkan pengaruh hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang kurang bekerja (Dewi, 2013).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, baik itu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal yang turut mempengaruhi seperti budaya dan keyakinan. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir (Wulandari & Handayani, 2011).

Produksi ASI yang sedikit dapat berakibat buruk pada bayi karena ibu biasanya akan memberikan susu formula pada bayinya yang akan menyebabkan intensitas isapan bayi berkurang karena bergantian menggunakan susu formula yang menjadikan produksi ASI yang keluar akan menjadi semakin sedikit (Zulaikha & Ramadhani, 2017). Untuk mencegah hal yang demikian, ibu harus mengetahui produksi ASI nya sedikit atau tidak yaitu dengan memperhatikan beberapa hal, ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan bayi naik sesuai umur. Jika ASI cukup, setelah menyusui bayi akan tertidur tenang 3 - 4 jam, bayi kencing lebih sering sekitar 8 kali sehari.

Pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0-23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO,2020). Selama periode 2015-2020, hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif.

Upaya dalam mengatasi permasalahan produksi ASI yang sedikit, dianjurkan selama menyusui ibu meningkatkan asupan energi, protein, kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin serta mineral lainnya untuk mencukupi kebutuhan zat gizi saat menyusui agar ibu dapat menghasilkan 1 liter ASI, maka dari itu diperlukan makanan tambahan. Apabila ibu yang masih menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makanan, dapat berakibat terjadinya kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI (Fauzia dkk, 2016). Di Indonesia telah dikembangkan beberapa penelitian mengenai tanaman atau buah yang dapat membantu produksi ASI yang dikaitkan dengan produksi ASI, salah satunya kedelai dan melon.

Kacang kedelai merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk nutrisi

ibu menyusui (Pramitasasri et al, 2017). 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 sebanyak 90%, sehingga melon mampu menjaga tubuh tetap terhidrasi dan membuat produksi ASI semakin lancar karena mengandung serat dan air yang tinggi tersebut. Selain baik untuk memperlancar ASI secara alami, buah-buahan tersebut mampu membantu proses pemulihan dan menghentikan pendarahan pasca melahirkan (Pratiwi dkk, 2018).

Berdasarkan penelitian Lastri dkk (2020) yang berjudul “Pemberian Jus Kacang Kedelai Dan Melon Terhadap Peningkatan Produksi ASI Dan Berat Badan Bayi” menyatakan bahwa pemberian jus kacang kedelai dan melon selama 2 kali sehari dalam tujuh hari dengan 200 ml 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. Hal ini sesuai dengan penelitian Puspitasari (2018) yang menyatakan bahwa kedelai dapat membantu kelancaran ASI pada 12,5% ibu dan 77,5% ibu menyatakan ASI sangat lancar setelah mengkonsumsi kedelai. Peran dan tanggung jawab bidan dalam masa nifas salah satunya mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman (Susilo & Feti , 2016).

Metode

Metode yang digunakan oleh penulis yaitu metode studi kasus. Metode yang penulis gunakan yaitu dengan cara melakukan asuhan kebidanan pada subjek ibu nifas hari ketiga sesuai dengan prosedur yang baik dan benar, meliputi menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi jus kacang kedelai dan melon sebanyak 200 ml 2 kali sehari selama 2 hari. Metode kasus ini didalami dengan melakukan pengkajian data primer, menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi dan reaksi yang muncul pada kasus tersebut. Serta dilakukan pengukuran seberapa banyak ASI yang diperoleh ibu setelah 2 hari mengkonsumsi jus kacang kedelai dan melon tersebut.

Hasil

a. Kunjungan ke-1 pada Ny.F

Kunjungan pertama dilakukan pada tanggal 20 Maret 2022 pada pukul 09.00 WIB di rumah pasien yang beralamat di Jalan Mas Raya. Data subjektif yang didapatkan adalah Ibu mengatakan umurnya 32 tahun dan ini adalah anak ke 2 nya. Ibu mengatakan bersalin 3 hari yang lalu, produksi ASI sedikit dan putting tenggelam pada payudara kiri dan kanan. Ibu merasa khawatir tidak bisa menyusui bayinya. Ibu mengatakan sudah

melakukan IMD, tetapi ASI ibu sedikit sehingga diberikan sufor sejak hari pertama postpartum. Pada saat pemeriksaan umum dan fisik didapatkan semuanya dalam batas normal, hanya saja putting tenggelam. Asuhan yang dilakukan adalah memeriksa perineum, lochea dan uterus ibu, KIE menggunakan leaflet, memberikan jus kacang kedelai dan melon 200ml/gelas pada pagi dan sore hari dan perawatan payudara pada putting tenggelam.

b. Kunjungan ke-2 pada Ny.F

Kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 21 Maret 2022 pada pukul 09.15 WIB di rumah pasien. Data subjektif yang didapatkan adalah Ibu mengatakan ASI nya sudah banyak dan menjadi lebih sering menyusui bayi nya setelah minum jus kacang kedelai dan melon. Ibu merasakan payudaranya terasa penuh dan putting sudah menonjol. Ibu mengatakan sudah mengkonsumsi jus kacang kedelai dan melon pagi dan sore hari. Pemeriksaan umum dan fisik dalam batas normal. Pada kunjungan 2 putting ibu sudah menonjol. Asuhan dilakukan seperti pada saat asuhan pertama serta memberitahu ibu cara mengatasi payudara yang penuh.

Pembahasan

Pada pelaksanaan asuhan kunjungan pertama pada tanggal 20 Maret 2022, penulis melakukan anamnesa kepada Ny. "F" 32 tahun nifas hari ketiga dengan keluhan produksi ASI sedikit, putting tenggelam dan ibu merasa khawatir tidak bisa menyusui bayinya. Berdasarkan teori menurut (Maritalia, 2017) produksi ASI yang sedikit pada hari ke 3 ini disebabkan oleh hormon prolaktin dari plasenta meningkat dan juga karena pengaruh hormon estrogen yang masih tinggi. Kadar estrogen dan progesteron akan menurun pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan, sehingga terjadi sekresi ASI. Namun, pada Ny.F produksi ASI sedikit disebabkan juga oleh putting susu yang tenggelam dan sudah memberikan sufor pada bayi nya sehingga hormon oksitosin kurang merangsang untuk pengeluaran ASI. Faktor kenapa ASI yang dikeluarkan oleh ibu masih sedikit juga sesuai dengan teori dari (Widuri Hesti, 2013) ibu menyusui harus rileks dan berpikiran positif, harus mencukupi kebutuhan makanan seimbang protein bisa dari kacang seperti kacang kedelai, ikan, ayam, telur, biji-bijian, gandum, sayuran hijau dan buah seperti melon.

Data objektif dari asuhan pada Ny. "F" kunjungan I yaitu keadaan umum ibu baik dan pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal. Pada kunjungan 1 putting susu tenggelam pada payudara kiri dan kanan, maka dari itu dilakukan perawatan putting susu tenggelam dengan menggunakan spuit. Pasien melakukan perawatan putting susu tersebut dirumah. Pada kunjungan kedua putting susu ibu kiri dan kanan sudah menonjol dan pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal. Pada kunjungan I pengeluaran ASI

dipompa hanya 30ml sebelum mengonsumsi jus kacang kedelai dan melon, sedangkan pada kunjungan II setelah mengonsumsi jus kacang kedelai dan melon mendapatkan hasil pompa ASI sebanyak 80ml. Hal ini menunjukkan bahwa jus kacang kedelai dan melon dapat meningkatkan ASI. Isoflavon yang terkandung pada kacang kedelai merupakan asam amino yang membentuk flavonoid. Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang diproduksi secara alami bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak. Dengan pemanfaatan kedelai yang dapat meningkatkan produksi ASI, diharapkan mampu menunjang keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI eksklusif (Lestari,dkk., 2018).

Sesuai dengan penelitian (Selin et al., 2010) menyatakan bahwa isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang mengonsumsi kedelai Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemanfaatan kedelai (*Glycine max L*) dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga diharapkan mampu menunjang keberhasilan program pemerintah dalam upaya peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif (Safitri. 2018). Adapun beberapa hal yang dapat meningkatkan produksi ASI yakni dengan cara memenuhi kebutuhan nutrisi ibu, menyusui bayi sesering mungkin, melakukan teknik perawatan payudara dengan masase juga dapat meningkatkan hormon prolaktin untuk membuat kolostrum. Jika asupan nutrisi yang ibu makan terpenuhi maka ASI juga dapat meningkat, adapun makanan tambahan untuk meningkatkan produksi ASI yakni dengan mengonsumsi jus kacang kedelai dan melon.

Berdasarkan asuhan yang dilakukan pada kunjungan pertama 20 Maret 2022, sebelum diberikan jus kacang kedelai dan melon hasil pompa mendapatkan 10ml ASI. Setelah penulis memberikan asuhan kepada Ny."F" dengan pemberian jus kacang kedelai dan melon pada sore hari dipompa kembali mendapatkan hasil 30ml dan bayi BAK dengan frekuensi 2 kali ganti popok. Pada kunjungan kedua 21 Maret selama 2 hari mendapatkan hasil pemeriksaan ASI dengan menggunakan pompa yaitu 80ml dan bayi buang air kecil dengan frekuensi 3 kali ganti popok pada hari kedua. Asuhan yang dilakukan didukung dengan penelitian Lastridkk (2020) yang berjudul "Pemberian Jus Kacang Kedelai Dan Melon Terhadap Peningkatan Produksi ASI Dan Berat Badan Bayi" menyatakan bahwa pemberian jus kacang kedelai dan melon selama 2 kali sehari dalam tujuh hari dengan 200 ml di Puskesmas Tigaraksa dari 20 responden sebelum dan sesudah intervensi didapatkan rata-rata mengalami peningkatan sebesar 56,75 ml. Menurut penelitian Puspitasari (2018) menyatakan bahwa kedelai dapat membantu kelancaran ASI pada 12,5% ibu dan 77,5% ibu menyatakan ASI sangat lancar setelah mengonsumsi kedelai.

Menurut penulis, ASI yang dihasilkan ibu sedikit dapat disebabkan karena kebiasaan dari ibu itu sendiri, karena ibu tidak suka mengonsumsi buah-buahan dan ibu juga tidak

rileks dalam menghadapi situasi ini. Dengan adanya asuhan kebidanan pada ibu nifas yang produksi ASI nya sedikit dengan pemberian jus kacang kedelai dan melon ini dapat mengurangi kecemasan ibu dan ASI yang dihasilkan terus bertambah.

Kesimpulan

Setelah penulis mendapatkan persetujuan pasien bahwa akan dilakukan pemeriksaan, penulis dapat mengumpulkan data subjektif dan data objektif. Setelah semua data terkumpul penulis dapat menyimpulkan analisa sesuai dengan data yang dikumpulkan. Assesment pada pemeriksaan yaitu P2A1 postpartum 3 hari dengan produksi asi yang sedikit, KU ibu baik. Setelah itu, penulis melakukan evaluasi dan hasil setelah dilakukan asuhan kebidanan dengan pemberian jus kacang kedelai dan melon selama 2 hari. Pada hari pertama mengkonsumsi jus kacang kedelai dan melon hasil pompa ASI meningkat dari 10ml menjadi 30ml (di pompa). Peningkatan di hari berikutnya postpartum hari keempat yaitu 80ml (di pompa). Setelah dilakukan asuhan kebidanan selama 2 hari, maka hasil yang didapatkan pada kajian terakhir yaitu keluhan klien dengan produksi ASI sedikit dapat teratasi.

Daftar Pustaka

- Angriani, R. (2018) „Hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi ibu post partum“, *Muara Sains*, 2.
- Asih, Y. (2017) „Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu nifas“, *Keperawatan*, 8.
- Elis, A. (2016) „Analisis hubungan pengetahuan ibu nifas dengan tanda-tanda bahaya masa nifas“.
- Haurissa, T. G. B. (2018) „Pengetahuan dan sikap ibu menyusui dengan perilaku pemberian asi eksklusif“, *Ilmiah Bidan*.
- Lestari, R. R. (2018) „Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu“, *obsesi : pendidikan anak usia dini*, 2.
- Nurliawati, E. (2017) „faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu pada ibu pasca seksio sesarea di wilayah kota dan kabupaten tasikmalaya“.
- Oktarina (2019) „Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di indonesia“, *kesehatan*.
- Prabasiwi, A. (2018) „ASI eksklusif dan persepsi ketidak cukupan asi“.
- Prayoda, R. (2019) „Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Melon dengan Aplikasi Vermikompos Padat“, *Kesehatan Masyarakat*.
- Puspitasari, D. Y. (2020) „Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi asi pada ibu post partum“.
- Radharisnawati, ni kadek (2017) „Hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan

- kelancaran air susu ibu pada ibu menyusui", *Keperawatan*, 5.
- Romlah (2019) „Faktor risiko ibu menyusui dengan produksi asi“, *kesehatan*, 14.
- Safitri, R. (2018) „Pengaruh pemberian edamame terhadap produksi asi pada ibu nifas primipara“.
- Saraung, M. W. (2017) „Analisis Faktor-Faktor yang berhubungan dengan produksi asi pada ibu postpartum“, *Keperawatan*, 5.
- Susanti, evy tri (2011) „Pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui“, *Keperawatan*, 1.
- Winarni, L. M. (2020) „Pemberian jus kacang kedelai dan melon terhadap peningkatan produksi asi dan berat badan bayi di puskesmas tigaraksa“, *Menara Medika*.
- Yakub dan Herman (2011) „Morfologi Kedelai“, *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), p. 4.
- Yulita, N. (2020) „Perilaku ibu nifas dalam meningkatkan produksi asi“, *Ilmiah Kebidanan*, 7.
- Yusmaharani (2019) „Hubungan Pengetahuan dan sikap tentang air susu ibu perah (ASIP) terhadap asi eksklusif di kota pekanbaru“, *journal of midwifery science*, 3.