

KACANG KEDELAI MUDA UNTUK KELANCARAN ASI

Sri Juliani¹, Nurrahmaton²

^{1,2}Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
email : srijuliani@helvetia.ac.id, nurrahmaton@helvetia.ac.id

ABSTRACT YOUNG SOYBEANS FOR BREAST MILK

Background Breast milk is the first natural food for babies. Breast milk provides all the energy and nutrients a baby needs for the first months of life. Lack of breast milk production results in the practice of breastfeeding in infants is not met.

The purpose of this study was to find out the effect of edamame beans on the production of breast milk in postpartum mothers at the Pratama Clinic Yuliana Suci in East Simeulue Subdistrict of Aceh Province.

Methods This research uses Quasy Eksperimen Design using one Group Pretest-Posttest Design. The population in this study is all postpartum mothers day 2-7 amounted to 6 people and a sample of 6 people. this research uses purposive sampling technique with univariate and bivariate analysis.

The results of the study obtained from data analysis with Wilcoxon test showed in mothers who postpartum can be concluded pre-test and post-test edamame beans. The results in the table are known that the value of P- value (0.025) < α 0.05 then H₀ rejected H_a received which means there is an influence of pre-test and post-test on the administration of edamame beans on the production of breast milk in postpartum mothers in the Pratama Clinic Yuliana Suci District East Simeulue Aceh Province Year 2020.

The conclusions in this study showed the results that there is an influence of edamame beans on the production of breast milk in postpartum mothers.

Suggestion It is expected that at the pratama clinic to provide information to breastfeeding mothers in increasing milk production, they can consume young soybeans.

Keywords: Edamame Beans, Breast milk Production, Mrs. Postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang : ASI adalah makanan pertama yang alami untuk bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupan. Kurangnya produksi ASI mengakibatkan praktik pemberian ASI pada bayi tidak terpenuhi.

Tujuan Penelitian : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi asi pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan Quasy Eksperimen Design (Rancangan Eksperimen Semu) dengan menggunakan rancangan one Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu postpartum hari ke 2-7 berjumlah 6 orang dan sampel 6 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian yang didapatkan dari analisa data dengan uji Wilcoxon menunjukkan pada ibu yang postpartum dapat disimpulkan pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) pre-test dan post-test. Hasil pada tabel diketahui bahwa nilai P- value (0.025) < α 0.05 maka H₀ ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh pre-test dan post-test pada pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh.

Kesimpulan : dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Saran : diharapkan pada klinik agar memberikan informasi pada ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI dapat mengkonsumsi kacang kedelai.

Kata kunci : Kacang Kedelai Muda (kacang edamame), Produksi ASI, Ibu Postpartum

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan pertama yang alami untuk bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupan. Menyusui adalah cara yang sangat baik dalam menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Kekurangan ASI pada ibu menyusui merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh ibu menyusui, dari kurangnya produksi ASI maka ibu menyusui memberikan susu formula kepada bayi agar bayi tidak rewel karena kehausan.

Manusia minum air susu ibu, sapi minum air susu sapi, ini merupakan prinsip yang tak dapat diubah. Namun entah mulai kapan di bawah dorongan propaganda beraneka rupa iklan susu bubuk, membuat masyarakat pada umumnya mempunyai pemikiran yang salah, yakni susu sapi adalah yang terbaik, baru kemudian air susu ibu (ASI). Namun pada kenyataannya, coba kita pikirkan, tiap pabrik susu bubuk dengan segala upaya memperbaiki susunan gizi dalam susu bubuk, tujuannya adalah supaya kualitas susu bubuknya sebisa mungkin dengan kualitas ASI. Tetapi bagaimanapun juga ASI merupakan pilihan paling tepat bagi bayi. (Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulanadari 2015)

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018). Agar ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, WHO merekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot. (Istianingsih 2018)

Sustainable Development Goals dalam The 2030 Agenda For Sustainable Development menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicapai salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (United Nations). (Istianingsih 2018)

Namun, hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di Berdasarkan bawah usia enam bulan disusui

secara eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40 persen anak di bawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif. (Istianingsih 2018)

Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima WHO di tahun 2025. (Istianingsih 2018)

Di Indonesia, bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5% (Istianingsih 2018). Hal ini belum sesuai dengan target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 50%. (Kesehatan and Indonesia 2011)

Hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Menyusui predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh, sebagai makanan/minuman prelakteal sebelum ASI keluar. Sedangkan menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI seperti susu formula, bubur atau makanan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, baik diberikan secara kontinyu maupun sebagai makanan prelakteal. (Kemenkes 2018)

Makanan prelakteal adalah makanan atau minuman yang diberikan kepada bayi sebelum diberikannya ASI. Menurut Riskesdas 2013, persentase tertinggi makanan prelakteal yang diberikan kepada bayi baru lahir di Indonesia tahun 2013 adalah susu formula (79,8%). (Kemenkes 2018)

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0 - 6 bulan di Aceh pada tahun 2019 adalah sebesar 55% dengan target 100% (Aceh 2019). Angka ini mengalami penurunan dibandingkan persentase pada tahun 2018 yang sebesar 61% dengan target 100% (Ferdiyus 2018). Di Kabupaten Simeulue pemberian ASI Eksklusif masih jauh dari target yang diharapkan. Faktor dominan yang menghambat pemberian ASI Eksklusif ini umumnya adalah kebiasaan masyarakat memberikan makanan/minuman beberapa saat setelah lahir berupa madu, larutan gula, susu bubuk, pisang wak, dsb karena takut bayinya akan kelaparan yang merupakan tradisi turun temurun. Selain pemberian ASI juga diberikan makanan Pendamping ASI

kepada anak usia 6 – 23 bulan. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Simeulue tahun 2018 sebanyak 890 bayi atau sebesar 71,3% dari jumlah bayi (0 – 6 bulan) register ASI Februari dan Agustus sebanyak 1249 bayi yang ada. Dari tahun 2018 menunjukkan di Puskesmas Simeulue Timur dengan presentase 63% belum mencapai target yaitu 100%. (Sugiyono 2016)

Terkait pemahaman pentingnya ASI bagi bayi dan ibu menyusui, ternyata terdapat kendala - kendala yang sering dihadapi kaitannya dengan pemberian ASI baik dari ibu atau bayi. Pada ibu menyusui sering terjadi produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar ibu ingin menyusui kembali setelah di beri susu formula (relaktasi), bayi terlanjur mendapatkan, *prelakteal feeding* (pemberian air gula atau dekstrosa, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran) kelainan ibu: puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi. (Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulanadari 2015)

Selama menyusui ibu dianjurkan meningkatkan asupan energy, 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 diperlukan makanan tambahan. Apabila ibu yang masih menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makan, dapat berakibat terjadinya kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. (Fauzia, Pangestuti, and Widajanti 2016)

Tanaman edamame merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek lactagogum). (Ade Febriani, Nova Yulita 2020)

Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek lactagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Selain itu, kandungan vitamin A yang tinggi dalam edamame 95 SI dapat meningkatkan produksi ASI. (Ade Febriani, Nova Yulita 2020)

Edamame memiliki nilai gizi yang cukup tinggi yakni 582 Kkal, protein 11,4 g; karbohidrat 7,4 g; lemak 6,6 g; vitamin A 100 mg; B1 0,27 mg; B2 0,14 mg; B3 1 mg; dan vitamin C 27%; serta mineral-mineral seperti fosfor 140 mg; kalsium 70 mg; besi 1,7 mg; dan kalium 140 mg dalam 100 g *edamame* (Johnson, *et al.* 1999, Nguyen, 2001) dan mengandung sembilan asam amino esensial yang diperlukan tubuh, tidak mengandung kolesterol dan sedikit lemak jenuh serta kaya serat, vitamin C dan

B, kalsium, zat besi atau magnesium, dan asam folat. (Ariyantini, Fauzi, and Jayus. 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Ade Febriani DKK (2020) Hasil penelitian ini yaitu responden yang produksi ASI-nya lancar yaitu sebesar 14 orang (46,7%), ASI sedikit lancar 11 orang (36,3%), dan ASI sangat lancar 6 orang (20%). Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan soybean sebanyak 24 orang (80%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 6 orang ASI lancar (20%). Hasil uji ini menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi soybean pada ibu menyusui terhadap produksi. (Ade Febriani, Nova Yulita 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Rani Safitri (2018), Kedelai sayur (*Glycine max L. Merrill*), dikenal dengan sebutan Edamame memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek lactagogum). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian edamame (*Glycine max L. Merrill*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest. Sampel penelitian adalah ibu nifas primipara hari ke 3-7 sebanyak 20 responden. Pengambilan sampling menggunakan purposive sampling. Pemberian edamame sebanyak 65 gram /hari selama 5 hari. (Rani Safitri 2018)

Wawancara oleh bidan klinik mengatakan bahwasannya yang memberikan ASI Eksklusif kepada bayi itu sangat jarang dikarenakan ada yang ASI tidak keluar sama sekali persentasinya 15%, ada ASI yang produksinya kurang 55%, dan ada juga puting susu ibunya terbenam 5%. Yang memberikan ASI eksklusif hanya 25%. ASI yang produksinya kurang persentasinya dari tahun 2019 hanya 55% dari target 100%.

Berdasarkan hasil survey awal Peneliti melakukan wawancara terhadap ibu postpartum sebanyak 10 orang. 6 diantaranya ibu postpartum mengalami kurangnya produksi ASI dan 4 ibu postpartum tidak mengalami kurangnya produksi ASI. Ibu postpartum menyatakan tidak mengetahui bahwa manfaat kacang kedelai muda (kacang edamame) bisa meningkatkan produksi ASI. dan adapun alasan peneliti mengambil kacang kedelai muda (kacang edamame) sebagai makanan tambahan untuk ibu postpartum seperti yang kita ketahui bahwa dalam 100 gram kacang kedelai muda (kacang edamame) ini memiliki nilai gizi yang cukup tinggi (Ariyantini, Fauzi, and Jayus. 2017),

dan mudah didapatkan di daerah peneliti. Kemudian adanya budaya di simeulue bahwasannya kacang kedelai muda (kacang edamame) atau kacang kuning bisa memperbanyak ASI oleh ibu postpartum.

Dari hasil data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana "Pengaruh Pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020".

METODE

Desain yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment Design* (Rancangan Eksperiment Semu) dengan menggunakan rancangan *one Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana yang dilakukand ari mulai bulan April s/d November tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum hari ke 2-7 di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh sebanyak 10 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu diambil dengan purposive sampling yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi. Sampel dalam penelitian ini, peneliti mengambil jumlah sampel ibu postpartum harike 2-7 yang sedang mengalami kurangnya produksi ASI yang berjumlah berjumlah 6 orang pada bulan September s/d November di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana. Instrumen pengumpulan data dengan melakukan wawancara kepada ibu postpartum di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Timur . Analisis data yang diguankaan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T-berpasangan merupakan uj parametric (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbentuk skala numeric, namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan uji

Wilcoxon. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabulasi distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Postpartum

Karakteristik	F	%
Umur		
<20	2	33.3
20-35	3	50.0
>35	1	16.7
Paritas		
Primipara	4	66.7
Multipara	2	33.3

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 6 responden mayoritas responden dalam kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 3 responden (50%) dan 2 responden (33,3%) dalam kelompok usia <20 tahun dan minoritas pada usia >35tahun yaitu sebanyak 1 orang (16,7%).

Dari tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 6 responden dapat diketahui mayoritas responden adalah ibu primipara sebanyak 4 responden (66,7%), dan minoritas ibu multipara yaitu sebanyak 2 responden (33,2%).

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi *Pre test* dan *Post test* Pemberian Kacang kedelai muda (kacang edamame) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 6 responden pada hasil sebelum dilakukan pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) seluruhnya responden tidak ada yang mengalami peningkatan produksi ASI dan setelah dilakukan pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) mayoritas responden mengalami peningktan produksi ASI yaitu sebanyak 5 responden (83,3%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi *Pre test* dan *Post test*Pemberian Kacang kedelai muda (kacang edamame) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Produksi ASI	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>	
	f	%	f	%
Tidak meningkat = (<25-50ml/kali	6	100.0	1	16.7
Meningkat = (>25-50ml/kali)	0	0	5	83.3
Total	6	100	6	100

Analisa Bivariat

Tabel 3.
Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Observasi	Nilai P
Pemberian Kacang kedelai muda (kacang edamame)		0,000
Produksi ASI	Pretest	0,000
	Posttest	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa semua variabel memiliki $p < 0,05$. Hal ini berarti semua variabel pada penelitian ini dinyatakan tidak terdistribusi normal. Sehingga uji yang dipakai dalam penelitian ini adalah memakai uji *wilcoxon*. Pengambilan keputusan pada memakai uji *wilcoxon* adalah H_0 diterima bila nilai *significancy* (p) $> 0,05$, berarti tidak ada perbedaan antara *pretest-postes* pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020. H_0 ditolak jika nilai *significancy* (p) $< 0,05$, berarti ada perbedaan antara *pretest-postes* pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020.

Analisis Perubahan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020

Untuk mengetahui adanya perubahan produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020, maka dilakukan analisis statistik bivariat dengan menggunakan SPSS Uji hipotesis yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*, karena data yang diteliti memiliki sebaran data yang tidaknormal.

Hasil analisis uji *Wilcoxon pretest* dan *posttest* produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.
Hasil uji *Wilcoxon*

Variabel	N	Z	P-value
pre-post test	6	-2.236	0.025

Berdasarkan tabel 4 diatas dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa pada ibu yang post partum dapat disimpulkan

pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) pre-test dan post-test dengan sampel 6 responden memiliki nilai Z sebesar -2.236. Hasil pada tabel diketahui bahwa nilai *P-value* (0.025) $< \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh pre-test dan post-test pada pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum Mengonsumsi Kacang kedelai muda (kacang edamame)

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh adalah sebanyak 6 responden (100%) tidak terdapat peningkatan untuk produksi ASI dimana seluruh responden tidak ada yang mengalami peningkatan untuk produksi ASI.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Febriani dkk (2020) "pengaruh Pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap peningkatan produksi ASI". Hasil penelitian ini yaitu responden yang produksi ASI-nya lancar yaitu sebesar 14 orang (46,7%), ASI sedikit lancar 11 orang (36,3%), dan ASI sangat lancar 6 orang (20%). Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan soybean sebanyak 24 orang (80%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 6 orang ASI lancar (20%). Hasil uji ini menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Dan pada saat melahirkan hormone estrogen dan progesterone akan menurun dan hormone prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI.

Asupan gizi pada ibu menyusui amat erat ikatannya dengan produksi air susu. ASI jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Kebutuhan kalori ibu yang menyusui harus proporsional. Kebutuhan kalori selama menyusui harus setara dengan jumlah air sus ibu yang dihasilkan. Kalori itu juga harus lebih tinggi jumlahnya selama ibu menyusui dibanding selama ibu sedang hamil.

Menurut asumsi peneliti bahwa untuk peningkatan jumlah produksi ASI pada ibu postpartum perlu mengkonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame). Dikarenakan kacang kedelai muda (kacang edamame) mengandung protein lengkap bermutu tinggi terbanyak dibandingkan dengan tumbuhan lainnya, juga mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam komposisi yang sempurna. Nilai gizi edamame setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan daging sapi.

Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sesudah Mengonsumsi Kacang kedelai muda (kacang edamame)

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh adalah mayoritas terjadi peningkatan untuk produksi ASI dimana dari 6 responden terdapat 5 responden (83,3%) yang mengalami peningkatan untuk produksi ASI dan 1 responden (16,7%) tidak mengalami peningkatan untuk produksi ASI. Dimana tanaman edamame merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efeklactagogum).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Febriani DKK (2020) Hasil uji ini menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi soybean atau kacang kedelai muda (kacang edamame) pada ibu menyusui terhadap produksi. Menurut asumsi peneliti pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI.

Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Kacang kedelai muda (kacang edamame) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai *pretest* dan *posttest* pemberian kacang kedelai muda

(kacang edamame) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,025. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap produksi ASI yang telah dilakukan pada ibu *postpartum*. Hasil yang bermakna ini menunjukkan bahwa pada ibu *postpartum* mengalami peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani Safitri (2018) "pengaruh Pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) terhadap peningkatan produksi ASI". Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Penerapan mengkonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) dilakukan oleh 20 responden sebanyak 65gr/hari selama 5 hari di pagi hari. Analisis secara bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan p value = 0,009 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian Edamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwit Fetrisia dkk (2020) Hasilnya menunjukkan. (p -value 0,000), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kedelai (edamame) terhadap volume ASI pada ibu nifas. Sayuran Kedelai (edamame) merupakan bahan pangan lokal yang berpotensi untuk gizi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Asupan gizi pada ibu menyusui amat erat ikatannya dengan produksi air susu. ASI jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Kebutuhan kalori ibu yang menyusui harus proporsional. Kebutuhan kalori selama menyusui harus setara dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan. Kalori itu juga harus lebih tinggi jumlahnya selama ibu menyusui dibanding selama ibu sedang hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan seorang ibu dengan status gizi baik adalah 70 kal/100 ml. sementara itu, kalori yang dibutuhkan adalah 85 kal untuk tiap 100 ml yang dihasilkan.

Edamame mengandung protein lengkap bermutu tinggi terbanyak dibandingkan dengan tumbuhan lainnya, juga mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam komposisi yang sempurna. Nilai gizi edamame setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan daging sapi.

Selain kandungan diatas, didalam edamame terdapat vitamin B1, B2, B3, B5, B6 dan K. kadar

zat besi pada edamame hamper setara dengan kandungan zat besi dalam 4 ons dada ayam panggang. Edamame juga mengandung protein, senyawa organik seperti asam folat, mangan, isoflavones, beta karoten, dansukrosa.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian kacang kedelai muda (kacang edamame) efektif meningkatkan jumlah produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sendiri. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa terdapat 1 ibu postpartum yang tidak mengalami peningkatan jumlah produksi ASI meskipun sudah diberikan kacang kedelai muda (kacang edamame). Setelah peneliti melakukan wawancara terhadap responden tersebut didapatkan hasil ternyata responden tidak mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) secara teratur seperti responden yang lainnya. Dari hal ini peneliti mendapatkan bahwa dengan keteraturan mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) juga mempengaruhi keefektifan peningkatan produksi ASI.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil yang peneliti peroleh, dimana dengan jumlah responden 6 ibu postpartum, 5 ibu postpartum diantaranya produksi ASI meningkat dan hanya 1 ibu postpartum yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dikarenakan faktor lupa ada beberapa kali ibu tidak memakan kacang kedelai muda (kacang edamame). Terjadinya peningkatan produksi ASI disebabkan oleh keteraturan dalam mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame).

Menurut peneliti juga dengan mengonsumsi kacang kedelai muda (kacang edamame) sangatlah efektif untuk alternative ibu postpartum yang memiliki jumlah produksi ASI yang sedikit, sehingga dengan dikonsumsinya kacang kedelai muda (kacang edamame) jumlah produksi ASI semakin meningkat. Dan sangat bagus juga diterapkan oleh setiap ibu postpartum yang ingin memberikan ASI eksklusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah mengonsumsi kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Klinik Pratama Suci Yuliana Kecamatan Simeulue Timur Provinsi Aceh.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan konsultasi atau bahan arahan kepada pasien

yang ada di klinik tersebut untuk meningkatkan Produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, Dinas Kesehatan. 2019. "Posyandu Aceh." *Dk* 53(9): 51.
- Ade Febriani, Nova Yulita, sellia juwita. 2020. "Efektivitas Pemberian Soybean (Glycine Max) Dalam Peningkatan ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru Penyakit Infeksi , Bakteri , Virus , Parasit , Serta Jamur . ASI Dapat Pendahuluan Salah Satu Indikator Untuk Mengetahui Status Kes." 4(2): 113.
- Ariyantini, M. D., M. Fauzi, and Jayus. 2017. "Inaktivasi Enzim Protease Pada Puree Edamame (Glycine Max)... *Jurnal Agroteknologi*, Vol. 11 No. 02 (2017)." *Jurnal Agroteknologi* 11(2): 164.
- Fauzia, S., D. Pangestuti, and L. Widajanti. 2016. "Hubungan Keberagaman Jenis Makanan Dan Kecukupan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 4(3): 235.
- Ferdiyus. 2018. "Profil Kesehatan Aceh 2018." *Profil Kesehatan Aeh* (9): 51.
- Istianingsih, Aisyah. 2018. "Hubungan Breastfeeding Self-Efficacy Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Air Dingin Kota Padang Tahun 2018." *Diploma Thesis, Universitas Andalas*: 2.
- Kemkes. 2018. "Info DATIN (Pusat Data Dan Informasi Kementrian RI)." *kementerian Kesehatan RI*: 1-7.
- Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. 2011. "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2011." : 76.
- Rani Safitri. 2018. "Pengaruh Pemberian Edamame (Glycin Max (L) Merrill) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Bpm Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang." *Journal Of Issues In Midwifery* 2(3): 41.
- Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulanadari, Ninik Azizah. 2015. "Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014." *JURNAL EDU HEALTH* 5(2): 103.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2016. "Dinas Kesehatan Kabupaten Simeulue." In *Profil Kesehatan Kabupaten Simeulue*, , 40.