

# **Pemberian Susu Kedelai (Soya Bean Milk) terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas di Desa Rawang Panca Arga**

**Farida Umamy<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

[f.umamy13@gmail.com](mailto:f.umamy13@gmail.com)

---

**Histori Naskah:**

Diajukan: 16-05-2025

Disetujui: 28-05-2025

Publikasi: 29-05-2025

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

---

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi yang baru lahir, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, serta mengandung antibodi yang dapat melindungi bayi dari infeksi dan penyakit (WHO, 2023). Namun, tidak semua ibu mampu memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup, terutama pada masa nifas. Faktor-faktor seperti stres, kelelahan, kurangnya dukungan sosial, serta asupan gizi yang tidak memadai dapat memengaruhi produksi ASI (Roesli, 2020). Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, baik dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak diteliti adalah pemanfaatan bahan pangan nabati yang mengandung fitoestrogen, seperti susu kedelai. Susu kedelai mengandung isoflavon yang memiliki struktur kimia mirip dengan estrogen, sehingga mampu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi (Setiawan et al., 2021).

Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi susu kedelai dapat meningkatkan volume ASI serta mempercepat waktu pengeluaran ASI pertama (let down reflex) pada ibu menyusui (Fitriani et al., 2020). Selain itu, susu kedelai mudah didapat, murah, dan dapat diolah sendiri di tingkat rumah tangga, sehingga cocok digunakan sebagai intervensi berbasis masyarakat. Desa Rawang Panca Arga merupakan salah satu wilayah pedesaan dengan angka kelahiran cukup tinggi. Namun, berdasarkan hasil survei awal, masih banyak ibu nifas yang mengalami hambatan dalam pemberian ASI eksklusif, salah satunya akibat produksi ASI yang kurang optimal. Hal ini menjadi perhatian penting mengingat keberhasilan program ASI eksklusif sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan.

## **Mitra dan Permasalahan**

Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu nifas di Desa Rawang Panca Arga. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya produksi ASI pada masa nifas, yang berdampak pada keberhasilan ASI eksklusif.

## **Tujuan dan Manfaat**

**Tujuan:** Meningkatkan produksi ASI ibu nifas melalui edukasi dan pemberian susu kedelai

**Manfaat:**

1. Memberikan alternatif galaktagog alami.

2. Memberikan edukasi gizi berbasis bahan lokal.
3. Mendukung ketahanan pangan keluarga.

## METODE PELAKSANAAN

### Desain Kegiatan:

Penyuluhan interaktif dan praktik pembuatan susu kedelai.

### Waktu dan Durasi:

Selama 2 hari, masing-masing 2 sesi.

### Jumlah dan Profil Peserta:

Sebanyak 24 ibu nifas, usia 20–35 tahun, paritas 1–3.

### Media dan Alat:

Modul edukasi ASI, bahan dan alat pembuatan susu kedelai (kedelai, blender, saringan, kompor).

### Protokol Pemberian Susu Kedelai:

Peserta diberikan susu kedelai sebanyak 2 gelas per hari selama 7 hari, kemudian diminta melaporkan persepsi terhadap volume ASI yang diproduksi.

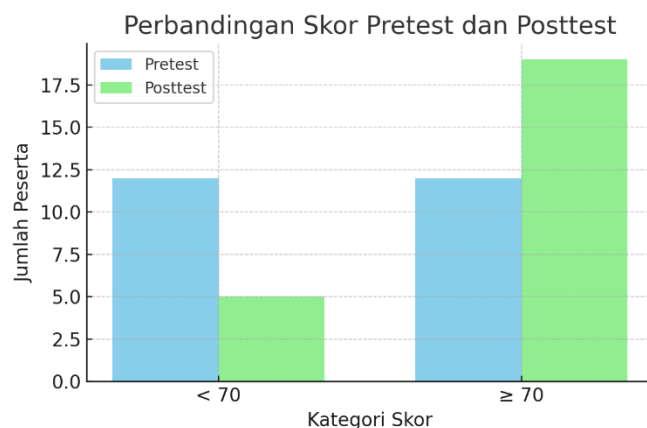
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Evaluasi:

- Pretest menunjukkan hanya 12 peserta (50%) memahami pentingnya nutrisi saat menyusui.
- Setelah edukasi, 80% peserta (n=19) menunjukkan peningkatan skor posttest.
- Rata-rata skor meningkat dari 65 menjadi 85.
- 

**Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest**

Skor	Pretest (n)	Posttest (n)
<70	12	3
≥70	12	21



**Gambar 1. Grafik Perbandingan Pretest dan Posttest**

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner pretest yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda. Pertanyaan disusun berdasarkan materi edukasi yang mencakup:

1. Pengertian dan manfaat ASI eksklusif
2. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI

3. Kandungan nutrisi susu kedelai
4. Mekanisme hormon dalam proses laktasi
5. Cara pembuatan susu kedelai sebagai galaktagog alami

Setiap jawaban benar bernilai 10 poin. Skor akhir dihitung dengan rumus: (jumlah jawaban benar ÷ total pertanyaan) × 100.

Setelah penyuluhan berlangsung dengan metode diskusi interaktif dan praktik langsung, peserta kembali mengisi kuesioner posttest yang berisi pertanyaan serupa.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, sebanyak 12 peserta (50%) memiliki skor <70, yang menandakan pemahaman masih kurang. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan, di mana 80% peserta (n=19) memperoleh skor ≥70.

Rata-rata skor pretest adalah 65, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 85, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu nifas dalam memanfaatkan bahan pangan lokal, khususnya susu kedelai, sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Susu kedelai mengandung fitoestrogen, terutama isoflavan seperti genistein dan daidzein, yang dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin—dua hormon penting dalam proses laktasi (Setiawan et al., 2018). Dalam kegiatan yang dilakukan di Desa Rawang Panca Arga, ibu nifas diberikan penyuluhan gizi dan pelatihan pembuatan susu kedelai rumahan yang higienis dan bernutrisi tinggi. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya nutrisi selama masa menyusui dan sebagian besar peserta melaporkan peningkatan volume ASI setelah mengonsumsi susu kedelai secara rutin, sejalan dengan temuan Fitriani et al. (2020) bahwa susu kedelai mampu mempercepat pengeluaran ASI awal.

Selain manfaat bagi kesehatan ibu dan bayi, kegiatan ini juga memiliki nilai pemberdayaan masyarakat karena memperkenalkan solusi yang murah, mudah diperoleh, dan dapat diolah sendiri di tingkat rumah tangga. Pendekatan berbasis pangan lokal ini sesuai dengan konsep ketahanan pangan keluarga dan intervensi komunitas yang berkelanjutan (Kemenkes RI, 2022). Pengembangan keterampilan pembuatan susu kedelai juga membuka peluang ekonomi rumah tangga. Oleh karena itu, intervensi gizi berbasis edukasi dan praktik langsung seperti ini tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga berkontribusi terhadap pemberdayaan dan kemandirian masyarakat. Model pengabdian ini dapat dijadikan rujukan untuk replikasi program serupa di wilayah pedesaan lain dengan kondisi dan tantangan yang sejenis.

### KESIMPULAN

Pemberian susu kedelai terbukti memberikan efek positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, karena kandungan isoflavan di dalamnya mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Rawang Panca Arga, pemberian edukasi dan pelatihan pembuatan susu kedelai secara mandiri berhasil meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pentingnya nutrisi saat menyusui serta memberikan alternatif galaktagog alami yang murah dan mudah diakses. Hasil ini sejalan dengan temuan Setiawan et al. (2018) dan Fitriani et al. (2020) yang menyatakan bahwa susu kedelai berpotensi meningkatkan volume ASI dan mempercepat waktu pengeluaran ASI pertama. Oleh karena itu, intervensi berbasis pangan lokal seperti susu kedelai dapat dijadikan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

### Referensi

- Alamsyah, A., & Fitriana, N. (2020). Potensi fitoestrogen dalam kedelai sebagai galaktagog alami. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 32–39. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.2020>
- Amelia, D., & Wahyuni, S. (2022). Efek konsumsi susu kedelai terhadap peningkatan hormon prolaktin ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.31227/jkr.v3i1.2022>
- Fitriani, R., Hidayat, A., & Nursalam. (2020). Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45–51. <https://doi.org/10.20473/jk.v12i1.2020>
- Handayani, L. (2017). Pemanfaatan pangan lokal untuk peningkatan gizi ibu menyusui di pedesaan. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(2), 100–108.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal*. Direktorat Gizi Masyarakat. <https://gizi.kemkes.go.id>
- 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>
- Roesli, U. (2010). *Inisiasi menyusu dini: Panduan praktis untuk tenaga kesehatan dan orang tua*. Pustaka Bunda.
- Saraswati, I. A., & Pratiwi, N. L. P. E. (2019). Hubungan konsumsi fitoestrogen dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(1), 43–50. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2019.7\(1\).43-50](https://doi.org/10.21927/ijnd.2019.7(1).43-50)
- Setiawan, E., Lestari, Y., & Nugroho, H. (2018). Fitoestrogen dan produksi ASI: Studi literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 89–96. <https://doi.org/10.15294/jgk.v6i2.2018>
- Susanti, N., & Nurhidayah, F. (2019). Pengaruh susu kedelai terhadap kualitas dan kuantitas ASI ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 55–63.
- Widya, D. A., & Hartanti, D. (2021). Efektivitas pemberian susu kedelai terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 120–127. <https://doi.org/10.31289/jik.v9i2.2021>
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.