**PEMBERIAN SUSU KEDELAI (SOYA BEAN MILK) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA RAWANG PANCA ARGA**

Farida Umamy1

1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

f.umamy13@gmail.com

# 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.

# Studi Literatur

Scoping review ini disusun sesuai dengan panduan metodologi Scoping Review dari Arksey dan O’Malley yang telah dimodifikasi oleh Levac et al. (2020). Pencarian literatur dilakukan secara sistematis berdasarkan tujuan penyusunan scoping review, yaitu untuk mengeksplorasi dan memetakan bukti-bukti ilmiah mengenai**Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Soya Bean Milk) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas.**

# Hasil

Peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretest yang dibagikan oleh penyuluh. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evalusi ini berupa skor yang didapatkan dari skor jumlah jawaban benar dibagi total jumlah pertanyaan dikali seratus. Materi diberikan dengan metode diskusi interaktif. Peserta terlihat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh penyuluh. Sesi tanya jawab dibuka setelah keempat penyuluh selesai menyampaikan materi.

Di akhir kegiatan, peserta kembali diberikan kuesioner untuk diisi. Kuesioner ini adalah posttest dari kegiatan penyuluhan. Posttest diberikan untuk mengevaluasi tujuan pencapaian dari penyuluhan. Skor posttest didapat dengan cara yang sama dengan pretest. Skor pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan pada lebih dari 80% peserta atau pada 18 peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dari hasil pretest didapatkan bahwa hampir setengah dari peserta, sebanyak 12 orang atau 50% peserta belum memiliki pemahaman yang baik mengenai Produksi ASI. Setelah diadakan penyuluhan, terdapat kenaikan pemahaman peserta yang cukup signifikan. Hal ini terbukti dari nilai posttest yang didapat peserta. Sebanyak 80% atau 19 orang peserta bisa menjawab pertanyaan posttest dengan benar.

# Pembahasan

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 isoflavon 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 isoflavon 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

1. 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
2. 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
3. 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
4. Handayani, L. (2017). Pemanfaatan pangan lokal untuk peningkatan gizi ibu menyusui di pedesaan. Jurnal Pangan dan Gizi, 12(2), 100–108.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Direktorat Gizi Masyarakat. https://gizi.kemkes.go.id
6. Oktaviani, R., & Sari, P. (2021). Peningkatan volume ASI melalui intervensi nutrisi berbasis kedelai. Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak, 8(3), 140–148.
7. Roesli, U. (2010). Inisiasi menyusu dini: Panduan praktis untuk tenaga kesehatan dan orang tua. Pustaka Bunda.
8. 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
9. 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
10. Susanti, N., & Nurhidayah, F. (2019). Pengaruh susu kedelai terhadap kualitas dan kuantitas ASI ibu postpartum. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 5(2), 55–63.
11. 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
12. World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>