

ANALISIS KONSUMSI SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KERTASARI BANDUNG

Desi Sri Priyani^{a,1,*} Suprihatin^{b,2,*} Jenny Anna Siauta^{c,3,*}

Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550

^b Second affiliation, Address, City and Postcode, Country

¹ desisripriyani77@gmail.com*; ² atin.fikes@gmail.com; ³ jenny.siauta@civitas.unas.ac.id

* corresponding author

Abstrak

Latar Belakang: Provinsi Jawa Barat tahun 2019 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 63,35% adapun Puskesmas Kertasari Kabupaten Bandung cakupan ASI eksklusif tahun 2020 sebesar 67,8%. Hasil studi pendahuluan pada 10 ibu menyusui dengan ASI yang lancar mengatakan bahwa selama ini ibu berusaha meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi susu kedelai. Tujuan: Mengetahui analisis konsumsi susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kertasari Bandung. Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas (5 orang) sebagai informan utama, keluarga (5 orang) dan bidan desa (5 orang) sebagai informan pendukung dengan tehnik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan wawancara mendalam. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil Penelitian: Faktor internal yang memengaruhi produksi ASI diantaranya pengetahuan, penggunaan alat kontrasepsi, pola makan, frekuensi menyusui, kondisi payudara, perilaku ibu dalam upaya peningkatan produksi ASI dan kondisi psikologis. Faktor eksternal yang memengaruhi produksi ASI diantaranya faktor persalinan, pendapatan keluarga, dukungan keluarga dan adanya peran bidan dalam upaya peningkatan produksi ASI. Susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI dimana sesudah mengkonsumsi susu kedelai berat badan bayi mengalami kenaikan. Simpulan dan Saran: salah satu faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI diantaranya susu kedelai. Diharapkan ibu menyusui dapat mengkonsumsi susu kedelai secara rutin selama menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi ibu mendapatkan ASI eksklusif.

Kata Kunci: *Konsumsi Susu Kedelai, Produksi ASI, Ibu Nifas*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 menyatakan bahwa adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu dan air putih (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2018 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru sekitar 38%. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 50%.

Menurut Manuaba (2018) bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di negara industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif. Cakupan ASI Eksklusif di negara ASEAN seperti India mencapai 46%, di Philipina 34%, di Vietnam 27%, di Myanmar 24%. Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 35,7% dari bayi yang berusia dibawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2018).

Adapun menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 63,35%

dan Kabupaten Bandung sebesar 63,84%. Angka tersebut masih dibawah target pemerintah yang sudah ditetapkan dalam keberhasilan ASI sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Berdasarkan data dari Puskesmas Kertasari Kabupaten Bandung cakupan ASI eksklusif tahun 2020 sebesar 67,8% dengan demikian capaian tersebut masih berada di bawah target (Puskesmas Kertasari, 2020).

Salah satu faktor ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif diantaranya yaitu disebabkan oleh produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Safitri, 2016). Apabila ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya maka dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrisi yang terkandung dari ASI seperti kandungan vitamin, *arachidonic acid* (AA), *docosahexoid acid* (DHA), menekan biaya pengeluaran keluarga karena membeli susu formula, kandungan susu formula yang tidak sebaik ASI menyebabkan rentan terjadinya obesitas pada bayi, masalah pencernaan, masalah alergi dan masalah kesehatan lainnya pada bayi (Atika & Eni, 2018).

Beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari kacang kedelai sebagai salah satu makan lokal yang mengandung *lagtagogum* yang dikenal dengan sebutan *edamame* (*Glycine max L. Merrill*) yang dapat menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Cahyanto, 2015).

Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap putting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada putting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior sehingga akan mengeluarkan hormon prolaktin dan akan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI, sedangkan reflek oksitosin merupakan

hormon yang berperan mendorong kelenjar susu pada sel meopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu sehingga akan berkontraksi selsel miopitel isi dari dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Puspitasari, 2018).

Winarni, et al. (2020) dalam penelitiannya berupa pemberian 50gram jus kedelai dan 50gram jus melon yang diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari, untuk melihat peningkatan produksi ASI yang diukur dengan cara pemompaan ASI yang dihitung dalam 24 jam, serta tanda-tanda lain yang menyatakan bahwa produksi ASI bertambah (hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi, pembesaran payudara, ASI yang bocor) didapatkan adanya peningkatan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 ibu menyusui dengan ASI yang lancar mengatakan bahwa selama ini ibu berusaha meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi susu kedelai karena susu kedelai banyak dijual di wilayah tersebut. Mengkonsumsi susu kedelai dirasa ibu menyusui memebanyak produksi ASI karena ibu merasa payudara ibu sering menegang, dan bayi terlihat puas setelah menyusu, bahkan berat badan bayi mengalami kenaikan.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan penelitian tentang analisis konsumsi susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kertasari Bandung. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan subjek penelitian atau informan utama yaitu ibu menyusui dan informan pendukung yaitu keluarga dan bidan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berjumlah 98 orang. Teknik penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan utama dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang mengkonsumsi susu kedelai sebanyak 5 orang. Informan pendukung dalam penelitian ini adalah keluarga pasien (orang tua dan suami) sebanyak 5 orang dan 5 bidan desa Kertasari yang memahami kondisi

masyarakat Kertasari. Informan kunci dalam penelitian ini adalah bidan koordinator sebanyak 1 orang.

Lokasi penelitian dilakukan di di wilayah Kerja Puskesmas Kertasari Bandung dimulai pada bulan bulan April – Juli 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Faktor Internal yang Memengaruhi Produksi ASI

a) Pengetahuan

Berdasarkan hasil wawancara, menggambarkan bahwa ada 3 informan yang dapat menyebutkan tentang pengertian ASI dan tanda kecukupan ASI yaitu disebutkan bahwa ASI merupakan air susu yang keluar dari payudara ibu. Adapun mengenai tanda kecukupan ASI diantaranya adanya rembesan dari payudara ibu, payudara menegang jika tidak dikeluarkan, bayi menyusu lebih dari 8 kali dalam sehari, bayi BAK lebih dari 6 kali dalam sehari, bayi tenang bu dan tidak rewel, bayi menyusu lebih dari 10 menit, sama bayi bisa tidur tenang bisa lebih dari 2 jam, dan berat badan bertambah. Sementara pada 2 informan utama ditemukan memiliki pengetahuan cukup dimana jawaban yang diberikan kurang lengkap yang berkaitan dengan tanda kecukupan ASI dengan jawaban produksi ASI bertambah karena payudaranya tegang, susu merembes, bayi tidak rewel, dan sering kencing.

b) Pengalaman

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menggambarkan bahwa ada 3 informan memiliki pengalaman yang berkaitan dengan kesulitan pada saat menyusui dan upaya mengatasinya diantaranya karena ASI nya sedikit, bayi kesulitan menghisap dan putting susu lecet. Informasi tersebut didapat dari bidan. Ditemukan juga bahwa 2 informan tidak mengalami kesulitan pada saat menyusui dan upaya mengatasinya dengan jawaban tidak mengalami masalah kesulitan pada saat menyusui bayi.

c) Penggunaan Alat Kontrasepsi

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa ada 3 informan yang menggunakan alat kontrasepsi suntik 3 bulan, 1 orang menggunakan alat kontrasepsi IUD dan 1 belum menggunakan dengan alasan

Data ini diperoleh dari informan dilakukan dengan cara melakukan wawancara mendalam dengan informan. Data penelitian ini diolah dengan menggunakan triangulasi data.

belum habis masa nifas. Penggunaan alat kontrasepsi tersebut didapat dari bidan.

d) Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa pola makan ibu 2-3 kali sehari bahkan lebih dengan menu nasi, lauk, sayur, buah, nantinya diselingi dengan makanan selingan seperti susu kedelai.

e) Frekuensi Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa 5 informan frekuensi menyusui seluruhnya dengan frekuensi > 8 kali sehari dengan durasi menyusui > 10 menit. Hal ini menandakan bahwa frekuensi dan durasi menyusui ibu baik.

f) Kondisi Payudara

Berdasarkan hasil penelitian 4 informan kondisi payudaranya baik, hal ini disebabkan oleh adanya perawatan payudara dimana informan melakukan pijat payudara ketika mengalami bendungan payudara, ibu sering menyusui, dan minum susu kedelai. Sementara 1 responden pemancaran ASI-nya kurang banyak.

g) Perilaku Ibu dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian 5 informan dalam upaya yang dilakukan agar produksi ASInya banyak yaitu dengan cara hindari stress, bayi disusui sesering mungkin, istirahat tidur yang cukup, perbanyak makan sayur, buah dan minum susu kedelai.

h) Kondisi Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa 4 informan merasakan bahagia setelah mempunyai anak dan merasakan kebahagiaan ketika menyusui anaknya. Sementara 1 informan merasakan bahwa setelah memiliki anak yang kedua merasa sedikit terganggu karena selain mengurus anaknya juga harus mengurus keluarga sehingga waktu untuk istirahat kurang.

2) Faktor Eksternal yang Memengaruhi Produksi ASI

a) Pengaruh Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai pendapatan keluarga cukup dimana pemenuhan kebutuhan terpenuhi, khususnya dalam hal masalah kebutuhan pokok, akan tetapi dalam hal kesiapan dana sebagian yang mengurus adalah suami yang penting kebutuhan terpenuhi.

b) Pendapatan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai pendapatan keluarga cukup dimana pemenuhan kebutuhan terpenuhi, khususnya dalam hal masalah kebutuhan pokok, akan tetapi dalam hal kesiapan dana sebagian yang mengurus adalah suami yang penting kebutuhan terpenuhi.

c) Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai dukungan keluarga mendukung dimana suami selalu memberi support, menyiapkan kebutuhan makan, memberikan dukungan emosional, dan memberikan dukungan instrumental dimana mau mengantarkan klinik untuk memeriksakan kondisi ibu. Pernyataan tersebut diperkuat dengan informasi yang disampaikan oleh informan pendukung keluarga, ada 5 informan mengenai dukungan keluarga mendukung dimana suami memberikan dukungan informasi dengan cara mencari tahu ketika ditemukan masalah pada istrinya, dukungan emosional seperti memperhatikan dan mendengarkan keluhan ibu, dukungan instrumental seperti menyediakan dana dan mau mengantarkan ibu ke klinik untuk diperiksa.

3) Peran Bidan dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai dukungan petugas kesehatan terutama peran bidan dalam upaya peningkatan produksi ASI baik dimana menurut informan utama menyatakan bahwa bidan menyarankan untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara bayi sering disusui, makan makanan yang bergizi, perbanyak nimun, setelah menyusui langsung makan dan minum sebagai pengganti makan yang sudah diserap oleh bayi, dan dianjurkan minum susu kedelai. Pernyataan dari bidan menyatakan bahwa dalam upayanya untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara

memberikan konseling tentang susui bayi sesering mungkin, konsumsi makan dengan menu gizi seimbang, minum harus cukup sedikitnya 8 gelas sehari, istirahat tidur yang cukup, setelah menyusui bayinya dianjurkan untuk segera makan sebagai pengganti ASI yang keluar dan perbanyak makan makanan yang bergizi, salah satunya susu kedelai.

4) Manfaat Susu Kedelai

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai manfaat susu kedelai tentang produksi ASI bermanfaat dimana menurut informan utama menyatakan ASI menjadi banyak, saat menyusui bayi seolah-olah sedang menelan, bayi tidak rewel, tidur lama, ASInya suka merembes keluar dari putting, saat menyusui ASI keluar lancar, dan ASI menjadi kental. Pendapat yang sama diutarakan oleh informan kunci tentang manfaat susu kedelai informan kunci mengenai manfaat susu kedelai tentang produksi ASI baik dimana menurut informan kunci menyatakan bahwa susu kedelai mengandung nutrisi yang baik dan enak rasanya, komposisinya ada vitamin A, B 12, protein, zat besi, dan kalsium.

5) Perbedaan Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dengan Sesudah Mengonsumsi Susu Kedelai

Berdasarkan hasil penelitian ada 5 informan mengenai perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dengan sesudah mengonsumsi susu kedelai menyatakan ada perbedaan, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara bahwa setelah mengonsumsi susu kedelai bayi menjadi tidak rewel, ASI merembes keluar, tidurnya nyenyak, BAK sering sama BAB setiap hari, kelihatan bayi tambah gendut.

B. Pembahasan

1. Faktor Internal yang Memengaruhi Produksi ASI

a) Pengetahuan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama menggambarkan bahwa sebagian memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan tersebut didapat dari pengalaman dan informasi dari bidan. Menurut Haryono & Setianingsih (2017) pengetahuan Ibu lebih luas dan mempunyai pengalaman tentang ASI eksklusif baik yang dialami sendiri maupun dilihat dari teman,

tetangga atau keluarga maka Ibu akan lebih terinspirasi untuk mempraktekannya. Sesuai dengan hasil penelitian Tribuaneswari (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Gilingan Surakarta (p -value=0,009).

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar informan utama memiliki pengetahuan baik, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara mendalam dimana informan dapat menyebutkan beberapa tanda kecukupan ASI lebih dari lima macam diantaranya bahwa ASI merupakan air susu yang keluar dari payudara ibu. Adapun mengenai tanda kecukupan ASI diantaranya adanya rembesan dari payudara ibu, payudara menegang jika tidak dikeluarkan, bayi menyusu lebih dari 8 kali dalam sehari, bayi BAB lebih dari 6 kali dalam sehari, bayi tenang bu dan tidak rewel, bayi menyusu lebih dari 10 menit, sama bayi bisa tidur tenang bisa lebih dari 2 jam, dan berat badan bertambah. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan informan kunci memiliki pengetahuan baik disebabkan oleh karena adanya pengalaman dan informasi dari tenaga kesehatan sehingga seluruhnya memberikan ASInya secara eksklusif.

b) *Penggunaan Alat kontrasepsi*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama menggambarkan bahwa penggunaan alat kontrasepsi yang digunakan oleh informan utama adalah alat kontrasepsi jenis suntik 3 bulan dan IUD, meskipun demikian ditemukan juga satu ibu tidak menggunakan alat kontrasepsi jenis apapun dengan alasan belum genap 40 hari. Alasan menggunakan alat kontrasepsi tersebut didapat dari bidan. Menurut Nugroho (2017) alat kontrasepsi yang paling tepat digunakan selama menyusui adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormone progesteron dan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) yaitu IUD atau spiral. Sesuai dengan hasil penelitian Alifariki (2020) menunjukkan bahwa nilai likelihood ratio = 0,004), artinya bahwa ada hubungan antara penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan produksi ASI

di Wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar menggunakan alat kontrasepsi jenis suntik 3 bulan dan IUD menandakan bahwa alat kontrasepsi tersebut tidak menghambat produksi ASI sehingga produksi ASI ibu lancar. Informasi tersebut didapat dari bidan. Dapat diketahui bahwa penggunaan alat kontrasepsi tersebut tidak lepas dari adanya kinerja bidan dalam memberikan informasi terkait pentingnya penggunaan alat kontrasepsi yang bisa digunakan pada masa menyusui diantaranya KB suntik 3 bulan, IUD dan pil ekluton. Bagi Ibu yang dalam masa menyusui, tidak dianjurkan menggunakan kontrasepsi suntikan yang mengandung estrogen karena hal ini dapat menurunkan jumlah produksi ASI, sehingga dapat menurunkan kelancaran pengeluaran ASI Selama masa laktasi. Kadar estrogen yang tinggi pada kontrasepsi dapat menekan FSH, sehingga merangsang lobus anterior hipofise untuk mengeluarkan luteinising hormone. Produksi *luteinising hormone* ini di bawah pengaruh *releasing hormone* yang disalurkan dan hipotalamus ke hipofisis. Adanya sekresi *luteinising hormone*, maka dapat menyebabkan hipotalamus untuk melepas faktor penghambat prolaktin (PIF) yang dianggap sebagai dopamin. Dopamin ini dapat menurunkan sekresi prolaktin sampai sepuluh kali lipat. Bila sekresi prolaktin dihambat, maka sel-sel alveoli pada payudara tidak akan memproduksi air susu, dengan tidak adanya produksi air susu, maka pengeluaran ASI juga terhambat.

c) *Pola Makan*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama menggambarkan bahwa pola makan yang dikonsumsi informan utama dalam sehari seluruhnya pola makannya baik. Khasanah (2016) menjelaskan bahwa nutrisi akan mempengaruhi perkembangan jaringan yang memproduksi ASI, juga berpengaruh terhadap volume dan komposisi ASI. Sesuai dengan hasil penelitian Sanima, *et al.* (2017) berdasarkan analisis data ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Peneliti berasumsi didapatkan bahwa seluruhnya pola makan ibu 2-3 kali sehari bahkan lebih dengan menu nasi, lauk, sayur, buah, nantinya diselingi dengan makanan selingan seperti susu kedelai. Hal ini menandakan bahwa nutrisi yang ibu konsumsi baik sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini disebabkan oleh karena pola makan yang melancarkan produksi ASI seperti adanya asupan makanan yang cukup dikonsumsi ibu sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI. Ibu melakukan pola makan cukup sehingga perlu di tingkatkan dengan memberikan informasi seputar manfaat asi bagi tumbuh kembang anak sehingga ibu termotivasi untuk melakukan pola makan yang lebih baik.

d) *Frekuensi Menyusui*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama menggambarkan bahwa frekuensi menyusui yang dialami informan utama bahwa frekuensi menyusui seluruhnya dengan frekuensi > 8 kali sehari dengan durasi menyusui > 10 menit. Hal ini menandakan bahwa frekuensi dan durasi menyusui ibu baik. Menurut Khasanah (2017) untuk meningkatkan produksi ASI maka perlu dilakukan susui bayi lebih sering tanpa jadwal, paling sedikit 8 x dalam 24 jam, tiap – tiap payudara 10 – 15 menit. Sesuai dengan hasil penelitian Sari, *et al.* (2016) ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan berat badan bayi, ada hubungan durasi menyusui dengan berat badan bayi.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa frekuensi menyusui dan durasi menyusui informan utama berada dalam kategori baik karena frekuensi menyusui yang dilakukan oleh informan rata-rata lebih dari 8 kali sehari, begitu juga dengan durasi menyusui lebih dari 15menit. Isapan bayi berdampak terhadap produksi ASI, karena isapan bayi akan mempengaruhi pengeluaran hormone prolactin yang berfungsi untuk memproduksi ASI.

e) *Kondisi Payudara*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama diketahui bahwa proses pemancaran ASInya banyak, sesuai dengan hasil wawancara hal ini disebabkan oleh adanya perawatan payudara dimana informan melakukan pijat payudara ketika mengalami bendungan payudara, ibu sering menyusui, dan minum susu kedelai sehingga setelahnya ASI menjadi merembes keluar. Fatmawati *et al.* (2019) menjelaskan bahwa gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan pada payudara. Sesuai dengan hasil penelitian Damanik (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI.

Peneliti berasumsi adanya kondisi payudara ibu yang baik selama menyusui disebabkan salah satunya karena selain dari adanya frekuensi menyusui yang sering dan pola makan yang baik, ibu juga pernah melakukan perawatan payudara khususnya ketika mengalami bendungan ASI. Tindakan tersebut dapat meningkatkan produksi ASI, karena jika tidak melakukan perawatan payudara maka akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayinya dikarenakan payudara yang bengkak, putting susu lecet, putting susu yang tidak menonjol sehingga produksi ASI sedikit dan tidak lancar.

f) *Perilaku Ibu dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama diketahui bahwa perilaku ibu dalam upaya peningkatan produksi ASI berada dalam kategori baik. Taya (2017) menjelaskan beberapa cara untuk memperbanyak ASI pada ibu menyusui yaitu memijat payudara, jangan berhenti menyusui, ciptakan suasana yang tenang, biarkan dia menyusu selama dia inginkan, mneyusu sampai 2-3 jam, jangan menggunakan dot, stabilkan emosi, mewnukupi waktu tidur, makan makanan bergizi, banyak mengkonsumsi air mineral. Sesuai dengan hasil penelitian Rayhana & Sufriani (2017) dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara asupan makan ibu,

ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis buah dada, faktor istirahat, faktor isapan anak, faktor obat-obatan dengan kecukupan ASI pada bayi usia 1-6 bulan.

Peneliti berasumsi didapatkan hasil bahwa perilaku informan utama berada pada kategori baik, hal ini disebabkan oleh karena mereka sudah melakukan upaya yang baik dalam meningkatkan produksi ASI sesuai dengan hasil wawancara didapatkan bahwa upaya yang dilakukan agar produksi ASInya banyak yaitu dengan cara menghindari stress, bayi disusui sesering mungkin, istirahat tidur yang cukup, perbanyak makan sayur, buah dan minum susu kedelai.

g) *Kondisi Psikologis*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama diketahui bahwa perasaan setelah ibu mempunyai anak dan menyusui dalam keadaan baik. Nurjanah, *et al.* (2016) menjelaskan bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Sesuai dengan hasil penelitian Rayhana & Sufriani (2017) dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara ketenangan jiwa dan pikiran dengan kecukupan ASI pada bayi usia 1-6 bulan.

Peneliti berasumsi adanya kondisi psikologis informan dalam keadaan baik, hal ini disebabkan oleh karena adanya merasakan kebahagiaan ketika menyusui anaknya. Faktor psikologis akan mempengaruhi saraf-saraf dan produksi hormon. Stres dapat secara langsung merangsang *hipotalamus* otak untuk mengeluarkan PIF sehingga menyebabkan penurunan produksi hormon *prolaktin*. Disamping itu secara tidak langsung dapat menstimulus kelenjar anak ginjal (*suprarenalis*) untuk memproduksi *adrenalis* dan *nonadrenalin* yang dapat menyebabkan *vasokonstriksi* pada pembuluh darah sehingga *oksitosin* akan sulit mencapai *myoepitel*.

2. Faktor Eksternal Mempengaruhi Produksi ASI

a) *Pengaruh Persalinan*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama tentang waktu melahirkan apakah ibu atau bayi ibu mengalami kelainan diketahui bahwa proses persalinannya tidak

ada kelainan ibu dan bayi lahir dengan sehat dan selamat. Indriarti (2015) menjelaskan bahwa adanya komplikasi setelah persalinan bisa menghambat dalam melakukan pemberian ASI. Yuwansyah (2017) dalam penelitiannya didapatkan bahwa kondisi ibu dan bayi berhubungan dengan keberhasilan menyusui dengan nilai ρ *value* 0,003.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa seluruhnya ibu tidak mengalami kelainan pada masa persalinan begitu juga dengan kondisi bayinya sehingga ibu terus memberikan ASInya secara eksklusif kepada bayinya. Hal ini disebabkan oleh karena apabila kondisi ibu baik maka ibu mampu memberikan ASI pada bayinya dengan baik dan benar. Kondisi bayi berhubungan dengan keberhasilan menyusui, hal ini disebabkan oleh karena jika kondisi bayi dalam keadaan sehat, maka bayi mampu menyusu pada ibunya. Bayi dalam keadaan sehat mampu menghisap dengan frekuensi sering dan lama yang pada akhirnya dapat mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI. Kondisi tersebut menjadikan proses menyusui dapat berhasil karena ASI yang diproduksi terus bertambah. Berbeda dengan kondisi bayi kurang sehat, dimana ibu tidak bisa memberikan ASI pada bayinya karena diperlukan penanganan khusus.

b) *Pendapatan Keluarga*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama mengenai pemenuhan kebutuhan keluarga dan kesiapan ibu terkait dana selama menyusui dan merawat bayi, diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan terpenuhi, khususnya dalam hal masalah kebutuhan pokok, akan tetapi dalam hal kesiapan dana sebagian yang mengurus adalah suami yang penting kebutuhan terpenuhi. Astutik (2017) menjelaskan bahwa pendapatan adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi keuangan yang menyebabkan daya beli untuk makanan tambahan menjadi lebih besar. Sesuai dengan hasil penelitian Anggraresti, *et al.* (2016) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa pendapatan ada hubungannya dengan kegagalan pemberian ASI Eksklusif.

Peneliti berasumsi pendapatan ada kaitannya dengan pemberian ASI eksklusif dimana ditemukan sebagian besar informan dengan pendapatan cukup dan tidak lebih sehingga mereka berfikir keras untuk berupaya dapat memberikan ASInya secara eksklusif agar tidak usah membeli susu formula yang membutuhkan biaya yang cukup besar pada saat membelinya sehingga berbagai upaya dilakukan agar dapat memberikan ASInya secara eksklusif. Pendapatan merupakan salah satu indikator dari kondisi ekonomi keluarga yang akan mempengaruhi cara keluarga dalam mengasuh, membimbing, dan membesarkan anak-anak.

c) Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama, informan pendukung keluarga dan informan pendukung bidan mengenai dukungan keluarga didapatkan seluruhnya mendukung. Kondisi ini dapat meningkatkan keinginan ibu untuk tetap memberikan ASInya secara eksklusif. Astutik (2017) mengatakan bahwa dukungan keluarga yaitu suami, orang tua dan saudara lain sangat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Sesuai dengan hasil penelitian Septiani, *et al.* (2017) dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa dukungan keluarga berhubungan secara signifikan terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada informan utama maupun informan pendukung didapatkan seluruhnya mendukung dalam pemberian ASI karena suami mengetahui manfaat ibu memberikan ASI eksklusif dimana selain baik untuk Kesehatan ibu dan bayi, juga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga karena dengan memberikan ASI secara eksklusif keluarga tidak perlu mengeluarkan anggaran banyak untuk membeli susu formula yang banyak dijual di pasaran dengan harga lumayan dapat menguras kantong. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dimana suami selalu memberi support, menyiapkan kebutuhan makan, memberikan dukungan emosional, dan memberikan dukungan instrumental dimana mau mengantarkan klinik untuk memeriksakan kondisi ibu.

3. Peran Bidan dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama, informan pendukung keluarga dan informan pendukung bidan mengenai peran bidan dalam upaya peningkatan produksi ASI berada pada kategori baik. Menurut Notoatmodjo (2018) perilaku ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dipengaruhi oleh petugas kesehatan karena dengan diberikannya suatu dukungan maka seseorang akan menentukan perilaku sehatnya. Sesuai dengan hasil penelitian Rayhana & Sufriani (2017) dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara peran tenaga kesehatan dengan kecukupan ASI pada bayi usia 1-6 bulan.

Peneliti berasumsi adanya peran petugas kesehatan dalam upaya meningkatkan produksi ASI berada dalam kategori baik, hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan bidan dalam memberikan konseling pada ibu menyusui tentang pentingnya menyusui sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa keberhasilan Ibu menyusui memerlukan peran petugas kesehatan yang merupakan penentu berhasil atau tidaknya Ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Pengetahuan, sikap dan tindakan petugas kesehatan adalah faktor penentu keberhasilan petugas kesehatan dalam memberikan informasi serta penyuluhan pendidikan terkait ASI maka akan timbul motivasi dan rasa percaya diri yang tinggi membuat ibu tidak ragu untuk meningkatkan produksi ASInya agar dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Salah satu anjuran yaitu banyak konsumsi makanan yang mengandung protein tinggi diantaranya susu kedelai.

4. Manfaat Susu Kedelai

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama, informan pendukung keluarga dan informan pendukung bidan mengenai susu kedelai dirasa bermanfaat. Hal ini menandakan bahwa susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut informan utama informasi mengenai susu

kedelai tersebut didapat dari dari bidan, orang tua, keluarga diantaranya kakaknya dengan waktu 2-3 kali sehari.

Puspitasari (2018) menjelaskan bahwa susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari pati kacang kedelai yang memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Potensinya dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Sesuai dengan hasil penelitian Safitri (2019) didapatkan hasil *pretest* dari 20 responden hampir seluruhnya (85%) mengalami produksi ASI yang kurang dan sebagian kecil (15%) mengalami produksi ASI sedang. Hasil *posttest* dari 20 responden sebagian besar (65%) mengalami produksi ASI baik dan hampir setengahnya (35%) mengalami produksi ASI sedang.

Peneliti berasumsi susu kedelai bermanfaat disebabkan oleh karena dapat meningkatkan produksi ASI, hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada informan utama didapatkan hasil bahwa ASI menjadi banyak, saat menyusui bayi seolah-olah sedang menelan, bayi tidak rewel, tidur lama, ASInya suka merembes keluar dari puting, saat menyusui ASI keluar lancar, dan ASI menjadi kental. Adanya peningkatan produksi ASI pada ibu yang mengkonsumsi susu kedelai hal ini sebabkan oleh karena dalam susu kedelai memiliki banyak kandungan zat gizi seperti protein dan vitamin. Kandungan biji yang tinggi maka akan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

5. Perbedaan Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dengan Sesudah Mengonsumsi Susu Kedelai

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang peneliti lakukan pada informan utama dan informan pendukung bidan mengenai perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dengan sesudah mengonsumsi susu kedelai menyatakan ada perbedaan. Menurut Prasetyono (2016) protein sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Ibu menyusui membutuhkan tiga porsi protein per hari selama menyusui. Sesuai dengan

hasil penelitian Winarni *et al* (2020) berdasarkan hasil Uji T satu kelompok berpasangan didapatkan nilai *p - Value* 0.000 yang artinya terdapat perbedaan antara produksi ASI dan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan jus kacang kedelai dan melon.

Peneliti berasumsi adanya perbedaan produksi ASI sebelum dengan sesudah mengonsumsi susu kedelai, hal ini disebabkan oleh adanya peningkatan produksi ASI yang ibu rasakan. Susu kedelai mengandung komposisi gizi yang cukup tinggi untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya mengandung protein, zat besi dan vitamin sehingga berfungsi sebagai *galactagogue*. Susu kacang kedelai dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin karena didalamnya mengandung *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid* dan *isoflavan* sehingga dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Kandungan *isoflavan* merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan zat gizi dalam kedelai yang membentuk *flavonoid*, dalam hal ini akan merangsang hormon *phytoestrogen* yang diproduksi secara alami oleh tubuh yang bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui untuk memproduksi ASI lebih banyak. Perlu kiranya pemberian susu kedelai pada ibu menyusui dijadikan sebagai suatu kebiasaan, karena disamping harganya murah juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis konsumsi susu kedelai terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasari Bandung, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut: 1) Faktor internal yang memengaruhi produksi ASI dengan pengetahuan baik, penggunaan alat kontrasepsi suntik dan IUD, pola makan baik, frekuensi menyusui > 8 kali sehari dengan durasi > 15 menit, kondisi payudara baik, perilaku ibu dalam upaya peningkatan produksi ASI baik dan kondisi psikologis berada dalam keadaan baik. 2) Faktor eksternal yang memengaruhi produksi ASI diantaranya faktor persalinan tidak ada kelainan, pendapatan keluarga cukup dan keluarga mendukung dalam upaya

peningkatan produksi ASI. 3) Peran bidan dalam upaya peningkatan produksi ASI baik, hal ini disebabkan oleh adanya kemampuan bidan dalam memberikan konseling pada ibu menyusui tentang pentingnya menyusui sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dimana bidan menyarankan untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara bayi sering disusui, makan makanan yang bergizi, perbanyak nimun, setelah menyusui langsung makan dan minum sebagai pengganti makan yang sudah diserap oleh bayi, dan dianjurkan minum susu kedelai. 4) Susu kedelai dapat meningkatkan produksi ASI didapatkan hasil bahwa ASI menjadi banyak, saat menyusui bayi seolah-olah sedang menelan, bayi tidak rewel, tidur lama, ASInya suka merembes keluar dari puting, saat menyusui ASI keluar lancar, dan ASI menjadi kental. 5) Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dengan sesudah mengkonsumsi susu kedelai ditandai dengan berat badan bayi mengalami kenaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfariki, L.O., 2020, Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Poasia, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Volume 11 Nomor 1, Hal 91-96.
- Almatsier, S., 2018, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Ambarwati, E., 2018, *Asuhan Kebidanan Nifas*, Cendekia Press, Yogyakarta.
- Anggraini, Y., 2018, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Anggraresti, I.E., Syauqy, A., 2016, Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif di Kabupaten Semarang, *Journal of Nutrition College*. Volume 5 Nomor 4. Hal 321-327.
- Angriani, R., Sudaryati, E., Lubis, Z., 2018, Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh, *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan* ISSN 2579-6402, Vol. 2, No. 1, hlm 299-304.
- Astutik, R.Y., 2017, *Payudara dan Laktasi*, Salemba Medika, Jakarta.
- Atika., Ani., 2016, *Kapita Selektasi ASI dan Menyusui*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Badriah, DL, 2015, *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*, Multazam, Bandung.
- Baliwati, Y.F., Khomsan, A., Dwiriani., 2016, *Pengantar Pangan Gizi*, Penenbar Swadaya, Jakarta.
- Bingan, E.C., 2019, Pemakaian KB Suntik 3 Bulan dengan Kecukupan ASI Eksklusif pada Ibu yang Mempunyai Anak Usia 7-23 Bulan, *Jurnal Ilmiah Bidan*, Volume 6 Nomor 2, ISSN 2339-1731, hal 65-71.
- Budiarti., 2019, *Efektivitas Pemberian Paket Sukses ASI terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Depok Jawa Barat*, EGC, Jakarta.
- Cadwell, K., 2017, *Buku Saku Manajemen Laktasi*, EGC, Jakarta.
- Cahyanto, B.A., 2015, *Asupan Vitamin A, Perawatan Kesehatan, Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Status Kesehatan Ibu Nifas*, Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Cahyono Anar, Mariah Ulfah, Rahmaya Nova Handayani., 2020, Pengaruh Peran Petugas Kesehatan dan Bapak Peduli ASI Eksklusif (Baper Asiek) Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*, Vol 16 No 1, 2020, 67-86
- Dahlan, S., 2015, *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 6*, Salemba Medika, Jakarta.
- Damanik, V.A., 2020, Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas, *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 3, No. 2, ISSN 2614-4719. Hal. 13-22.
- Danim, S., 2016, *Riset Keperawatan Sejarah & Metodologi*, EGC, Jakarta.
- Dinkes Provinsi Banten, 2020, *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019*, Dinkes Provinsi Banten, Serang.

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A., 2019, Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI Ibu Post Partum [Jour], *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184.
- Haeriaty, 2016, *Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Sinjai*, Naskah Publikasi. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id>, diunduh tanggal 20 Desember 2020.
- Hapsari., 2014, *Buku Pintar ASI Eksklusif*, Salsabila, Jakara.
- Haryati, A., 2020, Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik Terhadap Produksi Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui di Pustu Kelurahan Harapan Tani Kecamatan Kempas Kabupaten Indragiri Hilir, *Jurnal Info Kesehatan*, Vol. 11, No 2, P-ISSN: 2087-877X, E-ISSN: 2655-2213.
- Haryono R., Setianingsih, S., 2017, *Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda*, Gosyen Publising, Yogyakarta.
- Henderson, C., 2018, *Buku Ajar Konsep Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Herawati, D., 2019, *Analisis Pangan*, Dian Rakyat, Jakarta.
- Hidayat, A.A., 2017, *Metodologi Penelitian untuk Kebidanan*. Salemba Medika Jakarta.
- Indriarti., 2015, *Panduan Terbaik Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*, Indoliterasi, Yogyakarta.
- Insano., 2014, *Bimbingan dan Konseling*, Ciputat Press, Jakarta.
- Jannah, N., 2019, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Andi of Set, Yogyakarta.
- Kemendes RI, 2015, *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia Situasi Kesehatan Anak Balita di Indonesia*, Balitbang, Jakarta.
- Kemendes RI., 2018, *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Khasanah., 2016, *ASI atau susu formula ya?, Panduan Lengkap Seputar ASI dan Susu Formula*, Flashbook, Jogjakarta.
- Kristiyansari, W., 2016, *ASI, Menyusui dan Sadari*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Leiwakabessy, A., Azriani, D., (2020), Hubungan Umur, Paritas dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu, *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, Volume 1, Nomor 1, hal. 27-33.
- Manuaba, I.B.G., 2018, *Pengantar Kuliah Obstetri*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Marati, 2018, Hubungan Menyusui Eksklusif dengan Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Kota Bandar Lampung, *Jurnal Keperawatan Volume XIV No 1*, Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang.
- Maritalia, D., 2017, *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Maryam., 2017, *Peran Bidan Yang Kompeten Terhadap Suksesnya MDG's*, Salemba Medika, Jakarta.
- Moekijat., 2016, *Latihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Mandar Maju, Bandung.
- Mubarak, W.I., 2016, *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Mufdillah., 2016, *Konsep Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nasution, I.K., 2017. *Stres Pada Remaja*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, S., 2018, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, T., 2017, *ASI dan Tumor Payudara*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nurhayati, I., Fitriani, H., Mawarti, R., 2019, *Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi bayi umur 0-6 bulan*, Naskah Publikasi, Stikkes Aisyah.
- Nurhayati, Ilyas, H., Nurhan., 2016, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Candimas, *Jurnal Keperawatan*, Volume XI, No. 1, ISSN 1907 – 0357.
- Nurjanah S N, Maemunah A S, & Badriah D L., 2016, *Asuhan Kebidanan Postpartum*, PT Rafika Utama, Bandung.
- Nurliawati, 2015, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Pasca Seksio

- Saearea di Wilayah Kota dan Kabupaten Tasikmalaya, *Tesis*, Universitas Indonesia, <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282685-T%20Enok%20Nurliawati.pdf>, 34, diunduh tanggal 13 Desember 2020.
- Nuryati., 2020, Kenaikan Berat Badan Bayi Ideal Menurut KMS (Usia 0-12 bulan). *Artikel*.
<https://www.ibudanbalita.com/artikel/memantau-pertumbuhan-melalui-berat-badan-bayi>. Diakses tanggal 28 Desember 2020.
- Paath., 2015, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, EGC, Jakarta.
- Pawestri., 2018, Pengaruh IMD dengan Perdarahan Ibu 2 Jam Post Partum di Kota Semarang, *Prosiding Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Perinasia, 2017, *Manajemen Laktasi; Menuju Persalinan Aman dan Bayi Lahir Sehat*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Pertiwi, S.H., Solehawati., Widiasih., 2019, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Laktasi Ibu dengan Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor. *Bandung, Jurnal Universitas Padjadjaran*, Volume 1 Nomor 2.
- Pramitasari., 2017, Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu Menyusui, *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian*, Vol 1 Nomor 1, 1-10,
- Prasetyono, D., 2016, *Buku Pintar ASI Eksklusif*, Diva Press, Yogyakarta.
- Prawirohardjo, S., 2015, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Puskesmas Kertasari, 2020, *Data Capaian ASI Eksklusif Tahun 2020*, Tidak diterbitkan, Kabupaten Bandung.
- Puspitasari, E, 2018, Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RB Bina Sehat Bantul, *Jurnal Kebidanan*. Volume 7 (1), 54-60.
- Radharisnawati, N.K., Rina K., Linnie P., 2017, Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado, *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, Volume 5 Nomor 1, 34-45.
- Rayhana., Sufriani., 2017, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI dengan Kecukupan ASI, *Naskah Publikasi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Rizky, P.A., Irianti, E., Mangkuji, B., Suswati., 2020, Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (*Glycine Max Merrill*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui 0-6 Bulan di PMB Suryani Kecamatan Medan Johor. *Colostrum Jurnal Kebidanan*. Volume 1 Nomor 2, 11-15.
- Roesli U., 2015, *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Rukiyah, Y., 2018, *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*, Trans Info Medika, Jakarta.
- Safitri, I., 2016, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Bendan Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali, *Publikasi Ilmiah*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sanima., Utami, N.W., Lasri., 2017, Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, *Nursing News*, Volume 2 Nomor 3, Hal 154-163.
- Sari, D.K., Tamtomo, D.G., Anatayu, S., 2016, Hubungan Tehnik, Frekuensi, Durasi, dan Asupan Energi Ibu Menyusui Eksklusif dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan di Kecamatan Tasikmadu Kabupaten Karang Anyar. *Naskah Publikasi*, Universitas Sebelas Maret.
- Sari, H.P., Azza, A., Dewi, S.R., 2016, *Hubungan Stres Psikologis dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia*

- 1-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorambi, Naskah Publikasi.* Universitas Muhammadiyah Jember.
- Septiani, H., Budi, A., Karbito., 2017, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif oleh Ibu Menyusui yang Bekerja sebagai tenaga Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 2 Nomor 2, Hal 159-174.
- Setianingsih., 2014, *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*, Gosyen Publising, Yogyakarta.
- Soetjiningsih., 2017, *ASI Petunjuk Tenaga Kesehatan*, EGC, Jakarta.
- Somantri, A., Muhidin, S.A., 2016, *Dasar-Dasar Metode Statistika untuk Penelitian*, Pustaka Setia, Bandung.
- Sugiyono, 2015, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R dan B*, Alfabeta, Bandung.
- Sulistyawati., 2016, *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*, Salemba Medika, Jakarta.
- Supariasa, I.D.N., 2015, *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta.
- Suradi, R., Hesti., 2019, *Manajemen Laktasi*, Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia, Jakarta.
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F, 2019, Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu postpartum di RSIA Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*. Volume 4 Nomor 1.
- Taya, B., 2017, 14 Cara Alami Memperbanyak ASI dengan Cepat, *Artikel*, <https://www.merdeka.com/sehat/14-cara-alami-memperbanyak-asi-dengan-cepat-klm.html>, diakses tanggal 29 Desember 2020.
- Tribuaneswari., 2017, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Surakarta. Publikasi Ilmiah.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Varney, H., 2017, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Walyani, E., 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Widyasih H., 2017, *Perawatan Masa Nifas*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Wiknjosastro., 2018, *Asuhan Persalinan Normal. Asuhan Esensial, Pencegahan dan Penanggulangan Segera Komplikasi Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jaringan Nasional Pelatihan Klinik- Kesehatan Reproduksi Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Winarni, L.M., Wibisono., Veronica, S., 2020, Pemberian Jus Kacang Kedelai dan Melon Terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Berat Badan Bayi. *Jurnal Menara Medika. Volume 3 Nomor 1*, 40-45.
- Wulan, S., & Gurusinga, R, 2019, Pengaruh perawatan payudara (breast care) terhadap volume ASI pada ibu post partum (nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut tahun 2012. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. Volume 1 Nomor 2.
- Yuwansyah., 2017, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka, *Jurnal Bidan* Volume 3 No 1, STIKes YPIB Majalengka.
- Zakiah, N., 2020, Pengaruh *Endorphine Massage* dan *Breast Care* Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi di Klinik Putra Medika Kabupaten Bekasi. *Skripsi*. STIKKes Kuningan.