

## **Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023**

**Muryani (1), Rini Astuti Damanik (2), Nirma Surya Utami (3)**

Program Studi Sarjana Kebidanan,  
Institut Kesehatan Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara, 20136

[mury.ryry@gmail.com](mailto:mury.ryry@gmail.com) (1), [rinidamanik2010@gmail.com](mailto:rinidamanik2010@gmail.com) (2) [tamiharahap111@gmail.com](mailto:tamiharahap111@gmail.com) (3)

### **ABSTRAK**

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. 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. Metode penelitian dengan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Eksperimen Quasy dengan One Group Pretest-Posttest Design pada 15 ibu yang mempunyai keluhan terkait ASI. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat, bivariat dengan menggunakan Paired T-test. Hasil penelitian terdapat ada pengaruh pemberian kacang edamame terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Rahuning. Kesimpulan Uji statistik Hasil uji statistik Paired T- test dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Diharapkan Bagi Responden, Pemberian kacang,edamame dapat dijadikan sebagai titik awal bagi ibu hamil untuk meningkatkan suplai ASI pada ibu pasca melahirkan.

**Kata Kunci :** Kacang Edamame, Air Susu Ibu, Ibu Postpartum

### **ABSTRACT**

Breast milk contains colostrum which is rich in antibodies because it contains protein for the immune system and is useful for killing germs in high amounts so that exclusive breastfeeding can reduce the risk of death in infants. During breastfeeding, mothers are advised to increase their intake of energy, protein, calcium, iron, folic acid, and other vitamins and minerals to meet nutritional needs while breastfeeding. The research method with quantitative research using Quasy Experiment with One Group Pretest-Posttest Design on 15 mothers who have complaints related to breast milk. The analysis used is univariate analysis, bivariate using Paired T-test. The results of the study showed that there was an effect of giving edamame beans on breast milk production in postpartum mothers at the Rahuning Health Center. Conclusion Statistical test The results of the Paired T-test statistical test with a significance level of  $\alpha$  0.05 obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$  which means that there is an effect before and after giving edamame beans on increasing breast milk production in postpartum mothers. It is expected that for respondents, giving edamame beans can be used as a starting point for pregnant women to increase breast milk supply in postpartum mothers.

**Keywords:** Edamame Beans, Breast Milk, Postpartum Mothers

## **I. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif, ASI eksklusif (ASI) adalah pemberian ASI eksklusif kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, tanpa tambahan makanan atau minuman lain (selain obat-obatan, vitamin dan mineral). Kolostrum, protein untuk kekebalan dan bermanfaat untuk menghancurkan kuman dalam jumlah besar, terdapat dalam ASI dan kuat dalam antibodi, sehingga anak yang diberi ASI eksklusif memiliki kemungkinan kematian yang lebih rendah (Kemenkes RI, 2020). UNICEF dan WHO menyarankan agar bayi hanya disusui selama minimal enam bulan dan harus terus disusui sampai mereka berusia dua tahun untuk mencegah morbiditas dan mortalitas bayi. WHO menyarankan untuk mulai menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, memastikan bayi hanya menerima ASI tanpa makanan atau minuman tambahan, termasuk air putih, menyusui kapan pun bayi memintanya, dan tidak menggunakan botol atau dot agar ibu dapat terus menyusui secara eksklusif selama enam bulan (Istianingsih, 2018). Data dan informasi Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan 67,74% bayi pada tahun 2019 mendapatkan ASI eksklusif. Angka ini lebih tinggi dari target 50% dalam Renstra 2019. Provinsi Nusa Tenggara Barat memiliki angka cakupan ASI eksklusif terbesar (86,26%), sedangkan Provinsi Papua Barat memiliki angka terendah (41,12). Sasaran Renstra tahun 2019 belum tercapai oleh empat provinsi: Gorontalo, Maluku, Papua, dan Papua Barat (Kemenkes RI, 2020). Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak selama menyusui, ibu dianjurkan untuk menambah asupan kalori, protein, kalsium, zat besi, asam folat, serta vitamin dan mineral lainnya. Ibu membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk menghasilkan 1 liter ASI. Kemampuan seorang ibu untuk membuat dan memproduksi ASI dapat menurun jika ia tidak mengkonsumsi lebih banyak makanan saat masih menyusui anaknya (Fauzia, Pangestuti and Widajanti, 2016). Edamame adalah tanaman tropis dan digunakan sebagai sayuran dan makanan kesehatan. Sayuran ini kaya akan protein, kalsium, zat besi, vitamin A, B1, dan C. Kedelai nabati memiliki proporsi kandungan gizi 40% protein, 20% lemak (tanpa kolesterol), 33% karbohidrat, 6% serat, dan 5% abu (berdasarkan berat), selain tinggi kalium, asam askorbat, dan vitamin. E.kering) (Pramitasari, Suwardi and Prasasty, 2017). Menurut temuan survei pendahuluan, yang melibatkan peneliti yang mewawancarai 7 ibu pascapersalinan, 5 di antaranya melaporkan memiliki produksi ASI yang rendah, sementara 2 di antaranya melaporkan memiliki suplai ASI yang normal. Para peneliti selanjutnya mencoba menyelidiki pemahaman ibu pascapersalinan tentang manfaat kacang edamame, yang dapat meningkatkan suplai ASI, dan menemukan bahwa tidak semua ibu menyadari manfaat ini. Dari hasil data tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana “ Pengaruh Pemberian kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023 “.

### **2. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu : bagaimana hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023

### **3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mendapatkan hasil penelitian dari judul yaitu Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023..

#### 4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan wawasan dan menyajikan data ilmiah mengenai data penelitian dari judul Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain Eksperimen *Quasy dengan One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah populasi dalam penelitian yaitu ibu postpartum hari ke <42 di wilayah kerja Puskesmas Rahuning. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Populasi* digunakan sebagai metode pengambilan sampel dalam penyelidikan ini yaitu sebanyak 15 orang. Menurut Dr. Ismael Nurdin (2019), desain penelitian adalah kerangka metodis yang digunakan untuk mencari solusi dari pertanyaan penelitian. Desain Eksperimen *Quasy dengan One Group Pretest-Posttest Design* digunakan. Untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum menerima terapi, satu kelompok eksperimen akan dibandingkan dalam penelitian ini. Kelompok ini akan melakukan pretest. Untuk membandingkan kondisi kedua kelompok setelah mendapat tindakan pemberian kacang edamame untuk mendongkrak produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan, maka akan diberikan satu kelompok eksperimen berupa tes dari posttest.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Analisis satu variabel saja dikenal sebagai analisis data univariat. Data yang dikumpulkan untuk setiap variabel dari temuan penelitian disebut sebagai hasil analisis univariat. Tabel distribusi frekuensi digunakan untuk menampilkan data. Jumlah sampel adalah yang mengalami kekurangan produksi ASI pada tahun 2023 sebanyak 15 orang di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan. Karakteristik sampel pada penelitian ini meliputi Ibu bersedia menjawab, Ibu yang melahirkan 42 hari yang lalu, Ibu yang dapat berkomunikasi dengan baik, Ibu yang tidak mengkonsumsi obat-obatan, aktif membarikan ASI

#### 1. Karakteristik Responden.

**Tabel. 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Rahuning Tahun 2023**

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa semua 15 responden (100%) dari 15 total responden berusia antara 26 dan 35. Dari tabel di atas, dapat diamati bahwa, dari 15 responden, sembilan (60%) adalah ibu primipara, sedangkan enam (40%) adalah ibu multipara, yang merupakan minoritas responden

| 1 | Umur          | f         | %          |
|---|---------------|-----------|------------|
|   | 17-25 tahun   | 0         | 0          |
|   | 26-35 tahun   | 15        | 100        |
|   | 36-45 tahun   | 0         | 0          |
|   | <b>Jumlah</b> | <b>15</b> | <b>100</b> |
| 2 | Paritas       | f         | %          |
|   | Primipara     | 9         | 60.0       |
|   | Multipara     | 6         | 40.0       |
|   | <b>Jumlah</b> | <b>15</b> | <b>100</b> |

**Tabel 3.2. Distribusi Frekuensi *Pre test* Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023**

| No | Produksi ASI    | Pre-test |       |
|----|-----------------|----------|-------|
|    |                 | f        | %     |
| 1  | Tidak meningkat | 15       | 100.0 |
| 2  | Meningkat       | 0        | 0     |
|    | <b>Total</b>    | 15       | 100   |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui ketika konsumsi kacang edamame diuji untuk melihat apakah itu akan meningkatkan produksi ASI ibu pasca melahirkan, ditemukan bahwa 15 responden (100%) tidak melaporkan peningkatan produksi ASI.

**Tabel 3.3. Distribusi Frekuensi *Post test* Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023**

| No | Produksi ASI    | Post test |       |
|----|-----------------|-----------|-------|
|    |                 | f         | %     |
| 1  | Tidak meningkat | 0         | 0     |
| 2  | Meningkat       | 15        | 100.0 |
|    | <b>Total</b>    | 15        | 100   |

Berdasarkan tabel 4.3, setelah mengkonsumsi kacang edamame untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, ditemukan bahwa seluruh responden atau sebanyak 15 responden (100%) melaporkan peningkatan produksi ASI.

## 2. Analisis Bivariat

Jika data berbentuk skala numerik, maka digunakan uji parametrik yang disebut uji T berpasangan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Namun, jika distribusinya tidak normal, data tersebut masih dapat digunakan dalam analisis bivariat untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, Komputerisasi digunakan untuk mengelola perhitungan statistik, dan karena  $p = 0,05$  adalah ambang batas signifikansi, data statistik dianggap signifikan jika nilai  $p < 0,05$ . Temuan analisis statistik tidak signifikan jika  $p = 0,05$ . *Paired T-test* digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data**

| No | Variabel                 | Observasi                         | Nilai P        |
|----|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 1  | Pemberian Kacang Edamame | <i>Pretest</i><br><i>Posttest</i> | 0,216<br>0,338 |

|   |              |  |  |
|---|--------------|--|--|
| 2 | Produksi ASI |  |  |
|---|--------------|--|--|

Berdasarkan tabel 4.4 atas seperti yang dapat diamati,  $p > 0,05$  hadir untuk setiap variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji-t berpasangan dipilih sebagai uji dalam penyelidikan ini. Jika nilai signifikan ( $p$ ) lebih dari 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian pretest dan posttest kacang edamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan tahun 2023, maka  $H_0$  bisa diterima.

**Table 3.5. Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023**

| Paired Samples Test |                                                                                                |                    |                |                 |                                           |         |         |    |                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|---------|---------|----|-----------------|
|                     |                                                                                                | Paired Differences |                |                 |                                           |         | t       | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                                                                                                | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |         |         |    |                 |
|                     |                                                                                                |                    |                |                 | Lower                                     | Upper   |         |    |                 |
| Pair 1              | Produksi_ASI_sebelum_diberikan_Kacang_Edamame - Produksi_ASI_setelah_diberikan_Kacang Ed amame | -19.267            | 6.285          | 1.623           | -22.747                                   | -15.786 | -11.874 | 14 | .000            |

Berdasarkan tabel 4.5, dengan jumlah sampel 15 responden dan nilai P- value (0,000) 0,05 menunjukkan bahwa pada masa nifas ditentukan bahwa mereka mengkonsumsi kacang edamame baik *pre test* maupun *post test*, dan  $H_0$  ditolak. Jika  $H_a$  diterima, maka hasil *pre* dan *post test* berdampak pada. Pemberian kacang edamame pada ibu nifas di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023 untuk meningkatkan produksi ASI.

#### IV. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rahuning adalah sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023. seluruh responden berumur 26-35 tahun dan diketahui mayoritas responden adalah ibu primipara sebanyak 9 responden (60%).
2. Distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum Sebelum mengkonsumsi kacang edamame di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023 ditemukan seluruh responden tidak ada yang mengalami peningkatan produksi ASI yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Muryani, Astuti Damanik R, Surya Utami N : Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023

3. Distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum sesudah mengkonsumsi kacang edamame di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023, ditemukan seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI yaitu sebanyak 15 responden (100%).
4. Hasil uji statistik *Paired T- test* dengan taraf signifikan sig  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahan Tahun 2023

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R. (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas*. 6th edn. Edited by Setiawan A. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Astria Paramashanti, B. (2019) *Gizi Bagi Ibu & Anak*. Edited by Desy Rachmawati. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Daulay, S.A. (2022) 'Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua Panyabungan Tahun 2022'.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan (2013) *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2018) *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018*.
- Dr. Ismael Nurdin, D.S.H.M. (2019) *Metodologi Penelitian Sosial*. Dr. Soetjiningsih, D. (2018) *Asi Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Edited by D.
- Dr. Soetjiningsih. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fauzia, S., Pangestuti, D. and Widajanti, L. (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), pp. 233–242.
- Fimela (2018) *Resep Cara Memasak Edamame Super Gurih Ala Restoran*.
- Iman, M. (2015) *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.
- Istianingsih, A. (2018) 'Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang Tahun 2018'.
- Kemenkes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI, HealthStatistics*  
Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>.
- Kemenkes RI (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Pramitasari, R., Suwardi, J.A. and Prasasty, V.D. (2017) 'Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu Menyusui ( Development of Black Soybean Beverage for Breastfeeding Mothers )', 1(1), pp. 1–10.
- Rizqiani, A.P. (2017) 'Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primigravida Di Rumah Bersalin Citra Insani Semarang'.
- S, P. (no date) *Budidaya & Khasiat Kedelai Edamame*. Edited by Flo. Yogyakarta.
- Safitri, R. (2018) 'Pengaruh Pemberian Edamame Glycin', *Jurnal Pengaruh Pemberian Edamame Glycin*, 2(November 2018), pp. 41–47
- Salim Amar W (2013) 'Pengaruh Penggunaan Minyak Kedelai Dan Susu Skim Terhadap Sifat Organoleptik Pasta Kedelai Edamame', *J Tata Boga*. [Preprint].
- Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulanadari, N.A. (2015) 'Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014', 5(2).

Muryani, Astuti Damanik R, Surya Utami N : Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Rahuning Kecamatan Rahuning Kabupaten Asahahn Tahun 2023

Wahyutri Endah, Saadah Nurlailis, Kalsum Ummi, P.E. (2020) *Menurunkan Resiko Prevalensi Diare dn Meningkatkan Nilai Ekoni Melalui AS Eksklusif*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.

Wulan R, Tjahyani T, Herlina N, S.E. (2015) ‘Kedelai Edamame ( Glycine max ( L .) Merr .) Pada Berbagai Macam Dan Waktu Aplikaish Pestisida The Response Kind And Time Applications Of Pesticides On Growth And Yield Of Edamame ( Glycine max ( L .) Merr .). J produksi Tanam.

| Accepted Date | Revised Date | Decided Date | Accepted to Publish |
|---------------|--------------|--------------|---------------------|
| 17 Mei 2024   | 22 Mei 2024  | 18 Juni 2024 | Ya                  |