

## Konsumsi Kedelai, Kurma, Dan Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Handayani<sup>1</sup>, Susanti Pratamaningtyas<sup>2</sup>, Aida Amalia Nur Ramadhian<sup>3</sup>, Isnu Kurnia Nugrahaeni<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Magister Terapan Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

### ABSTRACT

Low production of breast milk is one of the matters of breastfeeding. Some breastfeeding mothers complain that their milk production has not come out. Whereas, exclusive breastfeeding can protect babies from dangerous diseases. The purpose of this study was to analyze the benefits of soybeans, dates, and katuk leaves to increase breast milk production in breastfeeding mothers. This research was a systematic review based on the Reporting Item Options for Systematic Review and Meta-Analysis Protocol (PRISMA Protocol). Screening was carried out on publications (2014-2019) from electronic data sources, namely PubMed, Google Scholar and Elsevier. Furthermore, selecting journals based on the criteria and obtained as many as 7 journals. The result of this study was most studies prove that soybeans, dates, and katuk leaves can be consumed by breastfeeding mothers and provide benefits for fulfilling nutrition for breastfeeding mothers. Consumption of soybeans, dates, and katuk leaves can be applied by health practitioners to intervene in breastfeeding mothers to increase milk production.

Keywords: Breast Milk Production; Dates; Katuk Leaf; Soybean

### ARTICLE INFO

Article history

Received : 25 December 2021  
Revised : 13 January 2022  
Accepted : 23 April 2022

### DOI

DOI: 10.31983/micajo.v3i2.8154

### CORRESPONDING AUTHOR

Name : Handayani  
Email : handayaniketut123@gmail.com  
Telp : 0857 3025 8100  
Address : Ds. Gajah 003/001, Kec. Ngoro, Kab. Jombang, Jawa Timur

### ORIGINAL RESEARCH

## Pendahuluan

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan keluarnya plasenta serta selaput yang menyertainya untuk memulihkan kembali organ reproduksi seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih selama enam minggu (Kumalasari, 2015). Pada masa nifas terdapat salah satu peran dimana ibu menyusui bayinya untuk kesehatan ibu dan bayi.

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia dua tahun. ASI didapatkan bayi dari payudara ibu. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia enam bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif. Pemberian ASI secara eksklusif dapat melindungi bayi terhadap penyakit berbahaya dan mendapatkan ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak. Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapat asupan gizi yang cukup yang berguna untuk perkembangannya (World Health Organization, 2010).

Permasalahan pada ibu menyusui meliputi beberapa hal salah satunya yaitu pada produksi ASI. Sebagian ibu menyusui mengeluh produksi ASI nya sedikit, bahkan belum keluar. Masalah produksi ASI yang sedikit merupakan masalah yang penting dan harus segera diatasi karena akan mempengaruhi proses pemberian ASI Eksklusif. Cakupan ASI eksklusif

di negara Indonesia 61,33%, angka tersebut sebenarnya sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Namun masih ada beberapa daerah yang memiliki cakupan rendah, hal ini bisa disebabkan beberapa faktor salah satunya yaitu kurangnya produksi ASI (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Beberapa faktor yang mengganggu proses kelancaran produksi ASI diantaranya yaitu tehnik menyusui, kondisi psikologis ibu, dan asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu. Untuk mengatasi masalah ini bisa dengan melalui pemberian edukasi dari tenaga kesehatan, anamnesa pola hidup ibu dan intervensi makanan yang bernutrisi dimana makanan-makanan tersebut mempunyai manfaat untuk memperlancar keluarnya ASI. Asupan nutrisi untuk meningkatkan kelancaran ASI bisa dijadikan solusi yang baik dalam permasalahan proses menyusui.

Asupan nutrisi yang diberikan kepada ibu menyusui harus diperhatikan dengan benar, yaitu bahan pangan yang mengandung nutrisi yang mampu merangsang proses pengeluaran ASI. Pemberiannya pun tidak cukup hanya bersumber dari satu jenis makanan, namun bisa dua atau tiga agar hasil yang didapatkan bisa optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan pemahaman lebih lanjut tentang asupan nutrisi yang bisa digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis macam-macam asupan nutrisi untuk ibu menyusui yang mempunyai khasiat untuk meningkatkan produksi ASI yang diharapkan akan menghasilkan informasi yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sehingga dapat dikembangkan dan diaplikasikan oleh masyarakat.

## **Metode**

### **Search strategy**

Sistematik review ini menggunakan protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols*). Penelitian dikumpulkan dari sumber data Elsevier, Pubmed, dan Google Cendekia dari Januari 2014 sampai Februari 2019. Selanjutnya dilakukan identifikasi agar memenuhi kriteria inklusi, dilakukan skrining, serta dinilai kelayakannya untuk dapat dilakukan sistematik review.

### **Document selection**

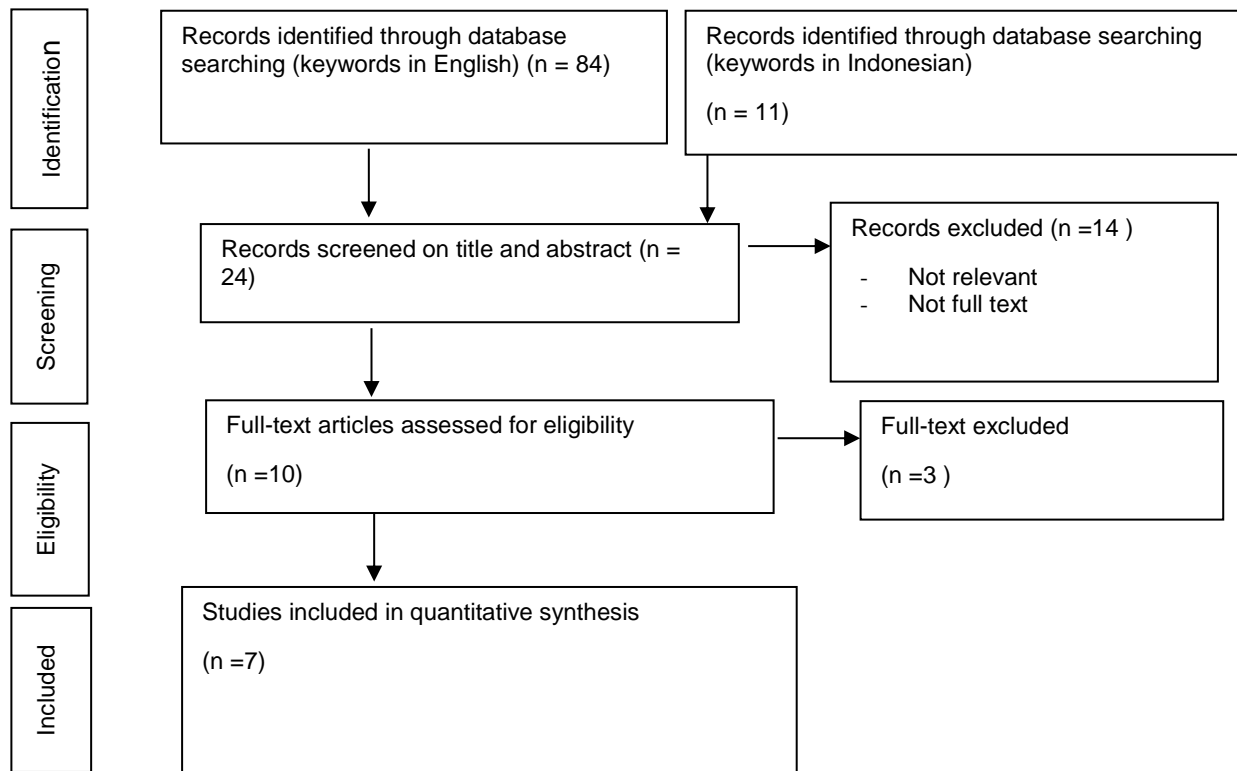
Penggunaan kata kunci berdasarkan tehnik PICO-S (*Population Intervention Compare Outcome-Study design*), menghasilkan beberapa kata kunci yaitu (1) “kedelai” (2) “kurma” (3) “daun katuk” (4) “produksi ASI”

### **Inclusion criteria**

Kriteria inklusi artikel yang dianggap layak untuk ditinjau secara sistematis adalah sebagai berikut : (1) Target grup : ibu menyusui, (2) Intervention : pemberian kedelai, kurma, dan daun katuk (3) Outcome : produksi ASI meningkat (4) Metode Penelitian: *experimental design* (5) ditulis dengan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

### **Exclusion criteria**

Artikel dikecualikan sesuai dengan kriteria eksklusi yaitu (1) dokumen yang tidak lengkap, (2) tidak relevan  
Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.



Grafik 1. Metode PRISMA

## Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pencarian literature mengidentifikasi 7 studi yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Penelitian diadakan di luar negeri dan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan Elika pada tahun 2015 tentang Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sebelum diberikan intervensi susu kedelai sebagian besar responden produksi ASI-nya lancar yaitu 18 orang (45%), ASI sedikit lancar 14 orang (35%), dan ASI sangat lancar 8 orang (20%). Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan susu kedelai sebanyak 35 orang (77,5%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 5 orang ASI lancar (12,5%). Pemberian intervensi untuk mengkonsumsi susu kedelai berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Isoflavon yang terkandung pada susu kedelai dapat membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Manfaat dari isoflavon yang terkandung pada susu kedelai adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh, merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, mencegah resiko obesitas dan menghilangkan gejala penyakit maag (Puspitasari, 2018).

Giallongo F, dkk telah melakukan penelitian tentang *Extruded soybean meal increased feed intake and milk production in dairy cows*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efek dari 2 bungkil kedelai diekstrusi (ESBM) diolah pada 2 suhu yaitu 149°C dan 171°C, pada kinerja pencernaan nutrisi, asam lemak susu dan profil asam amino plasma, dan fermentasi rumen pada sapi perah laktasi. Diet dari bungkil kedelai diekstrusi meningkatkan

asupan bahan kering dan produksi susu dibandingkan dengan kedelai yang diekstraksi dengan pelarut (SSBM). Efisiensi pakan dan komposisi susu tidak dipengaruhi oleh pengobatan. Hasil protein susu cenderung meningkat oleh ESBM dibandingkan dengan SSBM. Pada percobaan ini menunjukkan bahwa mengganti SSBM dengan ESBM dalam makanan akan memiliki efek positif pada asupan pakan dan produksi susu pada sapi perah. Ditinjau dari penelitian ini bahwa bahan pangan kedelai dapat bermanfaat untuk produksi susu pada hewan sapi perah (Giallongo et al., 2015).

Guillermo, dkk telah melakukan penelitian tentang Dietary Fiber from Chickpea (*Cicer arietinum*) and Soybean (*Glycine max*) Husk Byproducts as Baking Additives: Functional and Nutritional Properties. Pada penelitian ini serat makanan yang diekstraksi dari kedelai dan sekam kacang buncis digunakan dalam formulasi roti putih. Penelitian ini mengamati efek positif dari penambahan serat makanan dari buncis dan sekam kedelai ke dalam formulasi roti putih. Penambahan serat makanan disukai untuk pengurangan penurunan berat badan dan kekuatan selama penyimpanan. Kandungan kalsium sedikit meningkat, juga aktivitas antioksidan dan kandungan senyawa fenolik. Ditinjau dari penelitian tersebut bahwa sekam kedelai juga dapat bermanfaat untuk peningkatan kalsium. Bahan makanan yang mengandung kalsium dibutuhkan untuk ibu menyusui (Niño-Medina et al., 2019).

Putriningtyas dan Hidana telah melakukan penelitian tentang Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0- 5 bulan (Studi di Kota Semarang). Pada penelitian ini responden penelitian terbagi menjadi dua kelompok yakni kelompok sari kurma sebanyak 30 orang ibu menyusui eksklusif yang mendapat 45 gram sari kurma dan kelompok susu kental manis sebanyak 30 orang ibu menyusui eksklusif yang mendapatkan 40 gram susu kental manis. Pada akhir penelitian terdapat dua orang ibu menyusui eksklusif dari kelompok sari kurma dan dua ibu menyusui eksklusif dari kelompok susu kental manis yang drop out. Total responden sampai akhir penelitian sebanyak 56 orang ibu menyusui eksklusif. Kelompok sari kurma sebanyak 28 orang dan kelompok susu kental manis sebanyak 28 orang. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian sari kurma dengan dosis 45 mg selama empat minggu dapat memberikan pengaruh dalam penambahan berat badan bayi usia 0- 5 tahun. Pemberian sari kurma dan susu kental manis pada ibu yang menyusui eksklusif terbukti memberikan hasil yang signifikan terhadap penambahan berat badan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang menyusui eksklusif pada kelompok yang mendapatkan sari kurma 45 gram/ hari ataupun susu kental manis sebanyak 40 gram/ hari dapat memberikan penambahan berat badan bayi. Ibu yang menyusui memerlukan tambahan kalori dan zat-zat gizi lainnya untuk proses produksi ASI, dalam penelitian ini bisa dikaitkan bahwa buah kurma merupakan salah satu buah yang dapat memenuhi kebutuhan ibu saat menyusui dan berperan membantu produksi ASI (Putriningtyas & Hidana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Farag tentang Date Palm: a wealth of healthy food menjelaskan bahwa sekitar tiga perempat atau lebih buah kurma terdiri dari gula selain itu ada banyak komponen bergizi lainnya seperti mineral, vitamin, antioksidan, dan serat makanan. Karbohidrat yang tinggi pada buah kurma terutama gula yang mencapai 88%, dapat menimbulkan kesan bahwa sedikit yang tersisa untuk berkontribusi pada nilai gizi kurma. Namun, buah ini penuh dengan nutrisi penting seperti kalium, fosfor, natrium, seng, mangan, magnesium, tembaga, besi, fluor, dan selenium. Kurma adalah sumber potasium yang membantu dalam menjaga sistem saraf yang sehat dan menyeimbangkan sistem saraf tubuh. Fungsi fosfor dengan kalsium untuk membantu kekuatan dan pertumbuhan tulang. Terlebih lagi, selenium penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Zat besi sangat penting untuk produksi sel darah merah, yang membawa semua nutrisi ke sel di seluruh tubuh. Jadi, kurma

sangat cocok untuk gaya hidup sehat karena mengandung gula pereduksi, natrium rendah, tanpa lemak atau kolesterol, kalium besar, dan kandungan kalsium di samping serat makanan. Dilihat dari penelitian tersebut bahwa kurma adalah buah yang mengandung banyak nutrisi serta cocok untuk gaya hidup sehat maka bisa dikaitkan dengan intervensi makanan pada ibu menyusui guna memperlancar produksi ASI (Farag, 2016).

Soraya dan Tara telah melakukan penelitian yang berjudul Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa volume produksi ASI pertama responden diambil data yang tidak mengonsumsi daun katuk, dan data responden kelompok perlakuan sebelum mengonsumsi daun katuk, kemudian responden kelompok perlakuan dilakukan perlakuan dengan cara pemberian daun katuk. Setelah meminum daun katuk kemudian diambil data pengukuran lagi volume produksi ASI nya. Kesimpulan yang bisa ditarik yaitu didapatkan peningkatan produksi ASI pada ibu yang mengonsumsi ekstrak daun katuk yang mengandung alkaloid dan sterol. Efektivitas alkaloid dan sterol yang terkandung didalam daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Sehingga kebutuhan ASI yang akan diberikan terhadap bayi pada periode menyusui eksklusif dapat terpenuhi setelah ibu mengonsumsi ekstrak daun katuk (Aulianova, 2016).

Review yang dilakukan oleh Hamidun B, dkk tentang *Sauropus androgynus* (L.) Merr. *Induced Bronchiolitis Obliterans: From Botanical Studies to Toxicology* menjelaskan bahwa *Sauropus androgynus* adalah tanaman obat tradisional yang digunakan di Asia Tenggara, terutama di Malaysia yang dikenal sebagai ramuan multivitamin hijau. Penelitian sebelumnya telah melaporkan potensi tanaman ini sebagai anti oksidan, anti mikroba, penyembuhan luka, anti inflamasi dan anti diabetik. Multivitamin hijau inilah yang menyebabkan daun katuk mempunyai banyak manfaat serta salah satunya bisa dikonsumsi oleh ibu menyusui sebagai pemenuhan nutrisi dan produksi ASI (Bunawan et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, dapat diketahui bahwa kedelai, kurma, dan daun katuk terbukti bisa dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui. Kacang kedelai, buah kurma, dan daun katuk mempunyai kandungan nutrisi yang cukup dan baik untuk dikonsumsi. Ibu menyusui jika nutrisi dalam tubuhnya terpenuhi maka dapat berpengaruh pada peningkatan produksi air susu ibu (ASI). Pemberian berbagai asupan yang bernutrisi untuk ibu menyusui guna memperlancar produksi ASI bisa dilakukan secara bergantian atau menjadwalkan setiap harinya sesuai yang mudah ditemukan di sekitar tempat tinggal ibu.

Keputusan menyusui merupakan keputusan yang sangat bagus karena ibu telah memberikan bayi satu langkah maju untuk kehidupan (Chumbley, 2004). Menyusui adalah suatu proses alamiah seorang ibu (Roesli, 2007). Pada saat proses menyusui ada beberapa hal yang harus dilakukan dan disiapkan salah satunya yaitu asupan makanan yang mengandung nutrisi untuk produksi air susu ibu (ASI). Asupan nutrisi merupakan pemberian makanan yang bergizi dan mempunyai banyak manfaat sesuai kebutuhan tubuh yang sedang diperlukan. Pemberian asupan nutrisi bisa dilakukan dalam beberapa bentuk, bisa melalui ekstrak, sayuran yang dimasak, bahan pangan yang diambil sari kemudian dijadikan minuman, biscuit lembut, dan lain lain. Sulistyoningrum (2020) melakukan observasi pada ibu menyusui yang tinggal di daerah dermaga menemukan bahwa ibu menyusui terbiasa mengonsumsi makanan laut yang pasarnya dekat dengan dermaga pengelolaan ikan (Sulistyoningrum & Sartika, 2022)

Intervensi makanan bernutrisi pada masa menyusui sangat penting karena akan mempengaruhi beberapa hal salah satunya yaitu pada proses menyusui. Asupan nutrisi yang benar akan memberikan manfaat terhadap ibu. Manfaat yang penting yaitu dapat

memperlancar produksi Air Susu Ibu (ASI) dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Semua ibu menyusui pasti sangat senang jika ASI mereka keluar dengan lancar. Terdapat beberapa jenis bahan makanan yang baik untuk ibu menyusui dan mempunyai manfaat untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya yaitu kedelai, kurma, dan daun katuk. Ketiga makanan tersebut mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui. Kedelai, kurma, dan daun katuk pun termasuk bahan makanan yang mudah didapatkan. Untuk olahan bentuk akhirnya mungkin bisa dikonsumsi sesuai ketersediaan di toko sekitar tempat tinggal.

Kedelai merupakan bahan makanan yang banyak dibudidayakan di Indonesia karena untuk bahan dasar pembuatan tahu dan tempe. Kedelai mengandung tinggi protein dan juga terdapat fitoestrogen yaitu jenis hormone yang aktivitasnya mirip dengan estrogen. Fitoestrogen tersebut yang dapat merangsang prose pengeluaran ASI sehingga bisa lebih lancar.

Buah kurma adalah buah mengandung banyak zat gizi, selain mengandung banyak glukosa, kurma juga mengandung beberapa vitamin mineral yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Oleh karena itu buah kurma termasuk buah yang disarankan untuk ibu menyusui.

Daun katuk merupakan sayuran yang banyak dikonsumsi oleh ibu menyusui. Daun katuk mengandung sterol dimana mempunyai sifat estrogenik. Kandunga sterol inilah yang berperan aktif dalam bioaktivitas lalu mempengaruhi hormonal sehingga bisa meningkatkan produksi ASI.

## Simpulan

Ibu menyusui yang mendapatkan asupan nutrisi yang tepat bisa menghasilkan ASI dengan lancar dan bernilai gizi. Asupan nutrisi bisa didapatkan melalui kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Bahan makanan yang termasuk kacang-kacangan adalah kedelai, yang termasuk sayuran adalah daun katuk, dan yang termasuk buah adalah kurma. Ketiga bahan makanan tersebut bisa dijadikan asupan nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Konsumsi kedelai, kurma, dan daun katuk dapat diterapkan oleh praktisi kesehatan untuk intervensi pada ibu menyusui guna meningkatkan produksi ASI.

## Daftar Pustaka

- Aulianova, S. R. dan T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.
- Bunawan, H., Bunawan, S. N., Baharum, S. N., & Noor, N. Mohd. (2015). *Sauropus androgynus* (L.) Merr. Induced Bronchiolitis Obliterans: From Botanical Studies to Toxicology. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 714158. <https://doi.org/10.1155/2015/714158>
- Chumbley, J. (2004). *Menyusui: Panduan para ibu untuk menyusui dan mengenalkan bayi pada susu botol*. Erlangga.
- Farag, K. M. (2016). *Date Palm: A Wealth of Healthy Food* (B. Caballero, P. M. Finglas, & F. B. T.-E. of F. and H. Toldrá, Eds.; pp. 356–360). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384947-2.00215-4>
- Giallongo, F., Oh, J., Frederick, T., Isenberg, B., Kniffen, D. M., Fabin, R. A., & Hristov, A. N. (2015). Extruded soybean meal increased feed intake and milk production in dairy cows.

*Journal of Dairy Science*, 98(9), 6471–6485.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3168/jds.2015-9786>

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Katalog Dalam Terbitan.
- Kumalasari, I. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Salemba Medika.
- Niño-Medina, G., Muy-Rangel, D., de la Garza, A. L., Rubio-Carrasco, W., Pérez-Meza, B., Araujo-Chapa, A. P., Gutiérrez-Álvarez, K. A., & Urías-Orona, V. (2019). Dietary Fiber from Chickpea (*Cicer arietinum*) and Soybean (*Glycine max*) Husk Byproducts as Baking Additives: Functional and Nutritional Properties. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 24(5). <https://doi.org/10.3390/molecules24050991>
- Puspitasari, E. (2018). PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI RB BINA SEHAT BANTUL. *Jurnal Kebidanan; Vol 7, No 1 (2018): JURNAL KEBIDANANDO - 10.26714/Jk.7.1.2018.54-60* .
- Putriningtyas, N. D., & Hidana, R. (2016). Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-5 Bulan (Studi di Kota Semarang). *Jurnal Medika Respati*, 11(3), 65–74.
- Roesli, U. (2007). *Mengenal ASI Eksklusif*. Trubus Agriwidya.
- Sulistyoningrum, D., & Sartika, P. I. (2022). Hubungan Kadar Timbal Darah Dengan Jumlah Eritrosit Pada Ibu Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8136>
- World Health Organization. (2010). *Guidelines on HIV and infant feeding 2010 principles and recommendations for infant feeding in the context of HIV and a summary of evidence*. WHO Press.