

## EFEKTIVITAS KONSUMSI *VIRGIN COCONUT OIL* dan SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS

Iin Wahyuni<sup>1</sup>, Farida Utamingtyas<sup>1</sup>, Helmy Apreliasari<sup>1</sup>, Adhesty Novita Xanda<sup>2</sup>, Dita Selvia Aditi<sup>2</sup>, Yuhelva Destri<sup>2</sup>, Putri Hilwati Muri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kebidanan Universitas Aufa Royhan, Padang Sidempuan, Indonesia

<sup>2</sup>STIKes Adila, Bandar Lampung, Indonesia

(email: iinwahyuni189@gmail.com, no.Hp: 08117279716)

### ABSTRAK

Pemberian Air Susu (ASI) pada bayi usia 0-1 tahun mempunyai arti sangat penting, terutama menyangkut pemenuhan kebutuhan zat gizi dan zat lain pembentuk kekebalan tubuh terhadap penyakit. Pemberian ASI secara eksklusif di usia 0-6 bulan dipandang sangat strategis, karena pada usia tersebut kondisi bayi masih sangat labil dan rentan terhadap berbagai penyakit. Cakupan bayi < 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2022 sebesar 75,37%, dimana angka ini sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 70% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). **Tujuan** penelitian Menganalisis pengaruh pemberian susu kedelai dan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas. **Metode** penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Hasil penelitian adalah terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco (*virgin coconut oil*) di klinik archa medica Kota Tangerang Selatan dengan nilai Sig. (2-tailed)/  $p= 0,004$ . Kesimpulan VCO dan susu kedelai terbukti untuk meningkatkan produksi ASI. **Saran** Memberikan informasi dan pengetahuan kepada ibu nifas mengenai manfaat susu kedelai dan VCO untuk memanfaatkan bahan alami yang tersedia di masyarakat untuk dikonsumsi sebagai pelancar ASI

**Kata kunci :** Peningkatan Produksi ASI, Susu Kedelai, VCO, Ibu Nifas

### ABSTRACT

*Providing breast milk (ASI) to babies aged 0-1 years has very important meaning, especially regarding meeting the needs for nutrients and other substances that form the body's immunity against disease. Exclusive breastfeeding at the age of 0-6 months is considered very strategic, because at that age the baby's condition is still very unstable and susceptible to various diseases. The coverage of babies < 6 months old receiving exclusive breastfeeding in Lampung Province in 2022 is 75.37%, where this figure has reached the expected target of 70% (Lampung Province Health Profile, 2022). The aim of the research is to analyze the effect of giving soy milk and VCO (Virgin Coconut Oil) on increasing breast milk production for postpartum mothers. This research method is quasi-experimental with a one group pre and post test design approach. The results of the research are that there is a difference in the increase in breast milk production of postpartum mothers who consume soy milk and VCO (virgin coconut oil) at the Archa Medica clinic in South Tangerang City with a Sig value. (2-tailed)/  $p= 0.004$ . Conclusion: VCO and soy milk are proven to increase breast milk production. Suggestions: Providing information and knowledge to postpartum mothers regarding the benefits of soy milk and VCO to utilize natural ingredients available in the community for consumption to facilitate breast milk*

**Keywords :** Increasing Production of Breast Milk, Soy Milk, VCO, Postpartum Mothers

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu

emulsi dalam larutan protein. Keseimbangan zat-zat gizi yang terkandung dalam ASI sangat lengkap dan sempurna yakni kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf (Purwanto, Nuryani and Rahayu, 2018).

Pemberian Air Susu (ASI) pada bayi usia 0-1 tahun mempunyai arti sangat penting, terutama menyangkut pemenuhan kebutuhan zat gizi dan zat lain pembentuk kekebalan tubuh terhadap penyakit. Pemberian ASI secara eksklusif di usia 0-6 bulan dipandang sangat strategis, karena pada usia tersebut kondisi bayi masih sangat labil dan rentan terhadap berbagai penyakit. Cakupan bayi < 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2022 sebesar 75,37%, dimana angka ini sudah mencapai target yang diharapkan yaitu 70% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Presentase pemberian ASI Eksklusif di Kota Bandar Lampung sebesar 82,8%. Semakin meningkatnya pengetahuan ibu dan peran keluarga akan pentingnya pemberian ASI eksklusif untuk bayi, maka semakin meningkat persentase pemberian ASI eksklusif di Kota Bandar Lampung. Hal ini juga didukung dengan adanya himbauan penyediaan Pojok ASI di fasilitas umum dan perkantoran (Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2022).

Penelitian yang dipublikasikan oleh *American Journal Of Clinical Nutrition* menunjukkan bahwa ibu menyusui yang

mengonsumsi minyak kelapa dan produk olahannya secara signifikan kandungan asam laurat dan asam kaprat dalam air susunya meningkat. Ibu yang melahirkan menyimpan lemak lemak untuk menjamin keberhasilan menyusui. Asam laurat dan asam kaprat akan menjadi partikel yang disimpan jaringan adipose. Lemak pada air susu ibu akan sangat baik jika terdapat asupan makanan sehari-hari. Jika asupannya tidak mengandung asam laurat, secara umum air susu ibu akan mengandung 3% asam laurat dan 1% asam kaprat. Ibu yang mengonsumsi minyak kelapa kandungan asam laurat dalam air susu ibu meningkat menjadi 21% dan asam kaprat 6% sehingga bisa memberikan perlindungan terhadap virus, bakteri dan prozoa (Sutarmi, STp, 2005).

Didalam kacang kedelai terkandung Isoflavon yang merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, 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, kadar kolestrol, mencegah resiko obes, dan penyakit maag. Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang di produksi secara alami oleh

tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak (Syufiyah and Karlinah, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian susu kedelai dan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Wirahayu Bandar Lampung?”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis pengaruh pemberian susu kedelai dan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Wirahayu Bandar Lampung.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian adalah menggunakan metode eksperimen (*quasi experiment*). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *one Group Pre and Post Test Design* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok, kelompok intervensi yang

diberikan susu kedelai dan *virgin coconut oil* selama 7 hari dan diukur peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan di PMB Wirahayu Bandar Lampung pada bulan Maret–Juni Tahun 2023.

Populasi penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 8 yang berada di wilayah kerja PMB Wirahayu yang berjumlah 45 orang.

Sampel dalam penelitian adalah seluruh ibu nifas di PMB Wirahayu Bandar Lampung. Sampel merupakan sebagian dari populasi. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah ibu nifas normal yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. sampel dalam penelitian ini adalah 34 ibu nifas, yang dibagi menjadi 17 sebagai kelompok sebelum di berikan susu kedelai dan VCO dan 17 kelompok setelah diberikan susu kedelai dan VCO

## 3. HASIL

### Analisa Univariat

#### Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi** sebelum dan sesudah Pemberian Susu Kedelai dan *Virgin Coconut Oil* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas

Peningkatan Produksi ASI	belum Konsumsi Susu telah Konsumsi Susu		belum Konsumsi Susu telah Konsumsi Susu	
	Keedelai dan Virgin Coconut Oil	dan Virgin Keedelai dan Virgin Coconut Oil	Keedelai dan Virgin Coconut Oil	dan Virgin Keedelai dan Virgin Coconut Oil
	<i>F</i>	Presentase	<i>F</i>	Presentase
urang < 750 ml	31	91,2	2	5,9

<b>ik <math>\geq</math> 750 ml</b>	3	8,8	32	94,1
	34	100,0	34	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 34 responden penelitian yang sebelum konsumsi susu kedelai dan VCO, sebagian besar responden yaitu 31 orang (41,2%) mengalami produksi ASI kurang, dan 3 orang (8,8%) mengalami produksi ASI Baik dan distribusi frekuensi setelah konsumsi susu kedelai dan VCO terdapat 2 orang (5,9%) mengalami produksi ASI kurang, 32 orang (94,1%) mengalami produksi ASI baik.

### Hasil Bivariat

Analisis perbedaan peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco  
(*virgin coconut oil* di PMB Wirahayu Bandar Lampung

Tabel 2 Analisis peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco (*virgin coconut oil*)

Hasil intervensi	OR	Sig. (2-tailed)
nsumsi susu kedelai dan VCO	2.336-92.104	0,004

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)/  $p= 0,004$  yang berarti bahwa Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco (*virgin coconut oil*) di PMB Wirahayu Bandar Lampung.

## 4. PEMBAHASAN

### a. Analisis Univariat

#### **Peningkatan Produksi ASI sebelum konsumsi susu kedelai dan VCO dan setelah konsumsi susu kedelai dan VCO**

Penelitian ini membuktikan konsumsi susu kedelai dan VCO dapat peningkatan produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian (Girsang *et al.*, 2021) yang menunjukkan produksi ASI menjadi lancar sebanyak 8 orang (80,0%), 2 orang (20,0%) dan tidak ada ibu yang memiliki ASI yang tidak lancar. 18,8%. Hasil

penelitian ini menunjukkan pvalue  $< 0,05$  yang artinya yang bermakna terdapat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI. Sedangkan menurut penelitian Putra, Serudji, Syukur (2021) The Effect of Giving Virgin Coconut Oil (VCO) to Changes in Lauric Acid Levels in Breast Milk dengan hasil penelitian Terdapat peningkatan konsentrasi asam laurat pada ASI sebelum dan 2 minggu sesudahnya konsumsi VCO secara teratur.

Hasil penelitian ini memberikan

masuk dan informasi kepada ibu menyusui serta tenaga kesehatan tentang salah satu cara mengatasi masalah menyusui khususnya peningkatan produksi ASI dengan menggunakan metode non- farmakologis yaitu konsumsi susu kedelai dan VCO sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari bagi ibu menyusui dan dapat menyebarkan informasi dengan cara memberikan edukasi, penyuluhan serta pelatihan kepada ibu menyusui tentang konsumsi susu kedelai dan VCO sebagai terapi peningkatan produksi ASI dan menerapkan dalam bentuk pelayanan bagi tenaga medis terutama bidan.

#### **b. Analisis Bivariat**

##### **Analisis perbedaan peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco (*virgin coconut oil* di klinik archa medica Kota Tangerang Selatan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)/  $p=0,004$  yang berarti bahwa  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi susu kedelai dan vco (*virgin coconut oil* di PMB Wirahayu Bandar Lampung.

Tercapainya pertumbuhan dan pemberian ASI pada ibu nifas baik yang lancar atau tidak dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain

hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofisis posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel-sel myoepithelial yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat. (Saiffudin, 2016)(Soetjiningsih, 2013)

Masih banyak ibu post partum yang produksi ASI nya kurang sehingga akan berdampak pada kurangnya pemenuhan ASI pada bayinya.

Penelitian yang dipublikasikan oleh *American Journal Of Clinical Nutrition* menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi minyak kelapa dan produk olahannya secara signifikan kandungan asam laurat dan asam kaprat dalam air susunya meningkat. Ibu yang melahirkan menyimpan lemak lemak untuk menjamin keberhasilan menyusui. Asam laurat dan asam kaprat akan menjadi partikel yang disimpan jaringan adipose. Lemak pada air susu ibu akan sangat baik jika terdapat asupan makanan sehari-hari. Jika asupannya tidak mengandung asam laurat, secara umum air susu ibu akan mengandung 3% asam laurat dan 1%

asam kaprat. Ibu yang mengonsumsi minyak kelapa kandungan asam laurat dalam air susu ibu meningkat menjadi 21% dan asam kaprat 6% sehingga bisa memberikan perlindungan terhadap virus, bakteri dan protozoa (Sutarmi, STp, 2005),

Penelitian (Syufiyah and Karlinah, 2022) produksi ASI yang dilakukan didapatkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan pemberian susu kacang kedelai adalah payudara tidak tampak penuh, ASI kurang, volume ASI kira-kira 20 ml. Setelah hari ke-8 dilakukan pemberian susu kacang kedelai kepada ibu, didapatkan payudara tampak penuh, volume ASI  $\pm$  90 ml, ibu tampak senang dengan produksi ASInya yang mulai banyak sehingga bayinya tercukupi kebutuhan nutrisinya.

Analisa data pada kasus ini telah disesuaikan dengan standar, analisa yang disimpulkan adalah P2A0H2 dengan masalah produksi ASI sedikit. Setelah dilakukan asuhan masalah terpecahkan terjadi peningkatan pada produksi ASI ibu dengan diberikannya asuhan pemberian susu kacang kedelai (Syufiyah and Karlinah, 2022).

Menurut asumsi peneliti konsumsi VCO dan susu kedelai membantu dalam peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah mendapatkan VCO dan susu kedelai jika konsumsi secara rutin selama 7

hari dan tepat. Maka produksi ASI pada ibu nifas akan terjadi peningkatan serta harus didukung dengan suami dan keluarga dalam pelaksanaannya serta memberikan anjuran yang baik kepada ibu sehingga ibu dapat konsumsi VCO dan susu kedelai dengan benar, sehingga produksi ASI ibu akan meningkat.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

VCO dan susu kedelai terbukti untuk meningkatkan produksi sehingga ibu nifas sangat dianjurkan untuk konsumsi VCO dan susu kedelai untuk memperlancar produksi ASI.

Memberikan informasi dan pengetahuan kepada ibu nifas mengenai manfaat susu kedelai dan VCO untuk memanfaatkan bahan alami yang tersedia di masyarakat untuk dikonsumsi sebagai pelancar ASI.

## 6. REFERENSI

Girsang, D.M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Mangga Dua Dusun Iii Kecamatan Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai', *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(2), pp. 261–264. Available at:

<https://doi.org/10.35451/jkg.v3i2.69>

1.

Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung  
(2022) ‘Profil Kesehatan Kota  
Bandar Lampung’, *Angewandte  
Chemie International Edition*, 6(11),  
951–952., (Mi), p. 27.

Profil Kesehatan Provinsi Lampung  
(2022) ‘Pemerintah Provinsi  
Lampung Dinas Kesehatan’, (44),  
pp. 1–339.

Purwanto, T.S., Nuryani, N. and Rahayu,  
T.P. (2018) *Modul Ajar Asuhan  
Kebidanan Nifas dan Menyusui*. 2nd  
edn. Surabaya: Prodi Kebidanan  
Magetan, Poltkkes Kemenkes  
Surabaya.

Saiffudin (2016) *Buku Panduan Praktis  
Pelayanan Kesehatan Maternal dan  
Neonatal*. Jakarta: EGC.

Soetjiningsih (2013) *ASI: Petunjuk  
Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta:  
EGC.

Sutarmi, STp, H.R. (2005) *Taklukkan  
Penyakit dengan VCO*. Depok:  
Penebar Swadaya.

Syufiyyah, A. and Karlinah, N. (2022)  
‘Jurnal Kebidanan Terkini ( Current  
Midwifery Journal ) ASUHAN  
KEBIDANAN PADA IBU  
MENYUSUI DENGAN  
PEMBERIAN SUSU KACANG

KEDELAI DI KLINIK PRATAMA  
AR-RABIH PEKANBARU 2021’,  
2(November), pp. 106–112.