

# PEMBERIAN EDAPISIN (EDAMAME DAN PIJAT OKSITOSIN) DAPAT MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PUSKESMAS NGAWEN KABUPATEN BLORA

Ardhita Listya Fitriani<sup>a</sup>, Ulin Nafiah<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Universitas Karya Husada Semarang  
Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>b</sup>Universitas Safin Pati  
Pati, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>a</sup>Corresponding author: [ardhitalistyafitriani@gmail.com](mailto:ardhitalistyafitriani@gmail.com)

Info Artikel	Abstrak
<p><b>DOI :</b> <a href="https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2546">https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2546</a></p> <p><b>Article history:</b> Received 2024-08-15 Revised 2024-08-16 Accepted 2024-08-28</p> <p><b>Kata kunci :</b> Pijat Oksitosin, Edamame, Produksi ASI</p> <p><b>Keywords :</b> <i>Oxytocin Massage, Edamame, Breast Milk Production</i></p>	<p>Produksi ASI tidak lancar merupakan penyebab rendahnya pemberian ASI Eksklusif. Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis yang diharapkan meningkatkan produksi ASI adalah pemberian Edapisin (Edamame dan Pijat Oksitosin). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan pendekatan menggunakan desain penelitian <i>one grup pretest and post test design</i>. Populasi ibu nifas hari ke 2-8 di Puskesmas Ngawen, Kabupaten Blora pada 23 Juni 2024 sampai 3 Juli 2024 jumlah populasi 32 responden. Sampel sejumlah 20 responden. <i>purposive sampling</i> dalam tehnik sampling. Instrument berupa standar operasional prosedur pemberian Edapisin, lembar observasi volume ASI. Analisis data analisis univariat dan bivariat <i>wilcoxon</i>. Hasil menunjukkan produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen memiliki median 22,4 ml. Produksi ASI produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen memiliki median 41,9 ml. Ada pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen (0,0001&lt;0,05). Kesimpulan, ada pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen. Hasil penelitian pada bidan bahwa Edapisin (Edamame dan Pijat Oksitosin) meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Insufficient breast milk production is the cause of low exclusive breastfeeding. Non-pharmacological pain management that is expected to increase breast milk production is the administration of Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage). Objective: to determine the effect of Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) on breast milk production in postpartum mothers at the Ngawen Health Center. This type of research is quantitative, pre-experimental research design with an approach using a one group pretest and post-test design research design. The population of postpartum mothers on days 2-8 at the Ngawen Health Center, Blora Regency on June 23, 2024 to July 3, 2024,</i></p>

*the population was 32 respondents. A sample of 20 respondents. purposive sampling in the sampling technique. Instruments in the form of standard operating procedures for administering Edapisin, breast milk volume observation sheets. Data analysis using univariate and bivariate Wilcoxon analysis. Results shows breast milk production before being given Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) at the Ngawen Health Center had a median of 22.4 ml. Breast milk production after being given Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) at the Ngawen Health Center had a median of 41.9 ml. There is an effect of Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) on breast milk production in postpartum mothers at the Ngawen Health Center ( $0.0001 < 0.05$ ). Conclusion, there is an effect of Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) on breast milk production in postpartum mothers at the Ngawen Health Center. The results of the study on midwives showed that Edapisin (Edamame and Oxytocin Massage) increases breast milk production in postpartum mothers*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

## I. PENDAHULUAN

Masa nifas atau post partum berasal dari bahasa latin yaitu “puer” yang berarti bayi dan “parous” yang berarti melahirkan. Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah kelahiran dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum kehamilan, dimana masa ini berlangsung selama 6 minggu. Pada masa postpartum ibu mengalami banyak kejadian penting, dimulai dari perubahan fisik maupun perubahan psikologis dalam menghadapi keluarga baru dengan kehadiran buah hati yang membutuhkan perhatian dan kasih sayangnya. Salah satu hal yang penting dilakukan saat setelah melahirkan yaitu pemberian ASI eksklusif kepada sang buah hati Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu yang wajib diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai usia 6 bulan, tidak ditambahkan menu lainnya (Kemenkes, 2018).

ASI eksklusif di Indonesia tahun 2020 cakupan yaitu 66,06%. Cakupan telah lebih target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Namun cakupan ASI tersebut masih sangat perlu ditingkatkan (Destyana, 2018). Cakupan ASI Eksklusif di Jawa Tengah tahun 2020 adalah 81,4%. Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Blora 76,73%. ASI tidak lancar penyebabnya (DinKes Jateng, 2021).

Air Susu Ibu dimana kandungan diberikan bayi secara alami kandungan nutrisi dibutuhkan selama 6 bulan oleh bayi. Produksi ASI kendala yang utama. Selama ini upaya mengatasi produksi ASI tidak lancar ada terapi farmakologis dengan pelanacar ASI dan non farmakologi. terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan pijat atau memanfaatkan tanaman untuk rangsangan ASI (Monika, 2017).

Kedelai sering disebut Edamame . dimana jenis kacang-kacangan. Edamame dapat untuk kesehatan memiliki kandungan gizi berupa 11,5 g karbohidrat, 582 Kkal protein 7,4 g lemak, 100 mg vitamin B1, 6,5 g vitamin A, 0,26 mg vitamin B2 0,15 mg vitamin B3 1 mg dan vitamin C 27% serta mineral-mineral seperti kalsium 70 mg , fosfor 150 mg, besi 1,7 mg dan kalium 145 mg dalam 100 g edamame (Cahyanto, 2021).

Edamame dipakai dalam tanaman lokal yang dapat digunakan untuk ibu menyusui, Adapun kandungan senyawa fitosterol tugasnya meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek lactagogum). senyawa Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Sciarappa, 2021). vitamin A edamame 95 SI atau 100 mg untuk produksi ASI naik. (Pramitasari, 2020). Kandungan isoflavon khususnya genistein dan daidzein dapat menginduksi hormon prolaktin dimana

meningkatkan produksi ASI (Sulistiyawati, 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu prolaktin untuk mempengaruhi jumlah produksi ASI, dan oksitosin untuk mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor mulai dari faktor ibu dan faktor bayi. Faktor ibu antara lain psikologi ibu, pijat oksitosin, nutrisi ibu dan faktor bayi yaitu frekuensi bayi menyusui (Aprilia, 2021).

Produksi hormon oksitosin untuk memperlancar produksi ASI dipengaruhi oleh adanya *let-down reflex*. *Let-down refleksi* ini dapat dirangsang dengan berbagai hal antara seperti pijat oksitosin. Pijat oksitosin yang memberikan mampu punggung nyaman dan Produksi ASI naik (Ika, 2019).

Penelitian sebelumnya oleh Desideria Yosepha Ginting (2021) menunjukkan hasil bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dipijat sebesar 9,90 dan setelah dipijat sebesar 13,50, sehingga dapat disimpulkan pijat oksitosin memiliki pengaruh terhadap produksi ASI ibu Postpartum (Ika, 2021).

Survei pendahuluan dilakukan pada tanggal April 2024, ASI Eksklusif di Puskesmas Blora 60 % dari 45 ibu balita, ibu nifas mengeluh asi sedikit meskipun sudah kontrol dampaknya anak tidak tercukupi diberi asi formula. Hasil wawancara 8 ibu post partum pada saat nifas hari ke -6 2 ibu postpartum sudah tau kacang-kacangan diberikan mertuanya dan menyusui anaknya. Ada 6 ibu lain meminumkan anaknya sufor karena asi sedikit dan ibu tidak suka ngemil kacang-kacangan maupun sayuran berwarna hijau/ibu di daerah Puskesmas Ngawen belum semuanya mengeti tentang pemanfaatan edamame untuk meningkatkan produksi ASI. Hal yang dilakukan Puskesmas saat ini untuk meningkatkan produksi ASI adalah pendidikan keehatan tentang ASI Eksklusif dan nutrisi seperti konsumsi sayuran hijau dan melakukan perawatan payudara namun produksi ASI belum maksimal. Pengetahuan ibu tentang pemanfaatan edamame sebagai salah satu

nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI juga masih kurang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Wilayah Puskesmas Ngawen dimana rendahnya cakupan ASI Eksklusif dan belum ada pemanfaatan daun edamame sebagai salah satu nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI. Puskesmas juga tidak melakukan upaya peningkatan produksi ASI seperti dengan pijat oksitosin, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Ngawen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasi experiment* dan desain *one group pretest posttest design* (Hayati, 2021). Intervensi memakai Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin).

Waktu penelitian yaitu pada bulan Juni-July 2024. Lokasi penelitian di Puskesmas Karanganyar Kabupaten Demak, hal ini karena cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Karanganyar adalah sebesar 60%.

Sampel penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Ngawen Kabupaten Blora pada bulan Juni 2024. Yang dipakai saat penentuan sampel teori *Roscoe*. Sampel sederhana jumlah 20 responden.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria sampling berdasarkan kriteria inklusi dimana Ibu postpartum normal hari ke 2-8, primipara dan multipara, tidak alergi dan menyukai edamame, ibu tanpa pantang makan.

Analisis univariat berupa produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi antara edamame dan pijat oksitosin. Analisis bivariat ditentukan setelah dilakukan uji normalitas dengan *shapiro wilk*. data produksi ASI pre test dan post test berdistribusi tidaknormal karena nilai  $p$ -value

< 0,05 ( $\alpha$ ) sehingga dilakukan analisis data dengan wilcoxon. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Jika hasil p value > 0,05 maka Ho diterima berarti tidak ada pengaruh kombinasi Edamame dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. Sedangkan jika p value < 0,05 maka Ho ditolak berarti ada pengaruh kombinasi Edamame dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan Di Puskesmas Ngawen Kabupaten Blora tepatnya pada 23 Juni 2024 sampai 3 Juli 2024 pada ibu nifas hari ke 2- 8 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Mengetahui pengaruh kombinasi Edamame dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

#### A. HASIL

1. Produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen

Hasil pengukuran produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen pada 20 ibu post partum adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.** Gambaran Produksi ASI Sebelum Diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin)

Produksi ASI	N	Min	Max	Median	Std. Deviation
Sebelum diberikan Edapisin	20	20	29,17	22,4	2,21

Sumber: Data primer produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) (2022).

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) memiliki median 22,4 ml dan standar deviasi 2,21. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 20 dan produksi ASI maksimal 29,17.

Hasil penelitian di Puskesmas Ngawen ini menunjukkan bahwa median produksi ASI 22,4 ml pada hari ke 2 post partum, hal ini sebenarnya telah mencukupi kebutuhan bayi

secara teori yaitu Hari 2 kelahiran: 14-20 ml ASI dalam sekali minum.

2. Produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen

**Tabel 2.** Gambaran Produksi ASI Sesudah Diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin)

Produksi ASI	N	Min	Max	Median	Std. Deviation
Sesudah diberikan Edapisin	20	30,56	50,00	41,9	4,31

Sumber: Data primer produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) (2022).

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) memiliki median 41,9 ml dan standar deviasi 4,31. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 30,56 dan produksi ASI maksimal 41,9.

3. Analisis Pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Puskesmas Ngawen

**Tabel 3** Hasil Analisis Pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Puskesmas Ngawen

Produksi ASI	N	Median	Std. Dev	p-value
Sebelum diberikan Edapisin dan sesudah diberikan edapisin	20	22,4	2,21	0,0001

Sumber: Data primer *massage* oksitosin terhadap produksi ASI pada ibunifas (2022)

#### B. PEMBAHASAN

1. Produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen

Produksi ASI pada ibu di Puskesmas Ngawen dalam penelitian dipengaruhi oleh ketenangan jiwa serta keyakinan dapat menyusui bayinya dengan baik. Ditunjukkan ibu kurang yakin dapat menyusui bayinya dengan baik karena ASI yang keluar sedikit.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Penelitian sebelumnya oleh Ika Nur Ilusi Ceria (2021) menunjukkan bahwa rerata

produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 9,90 pada hari pertama yang sebenarnya telah mencukupi. Produksi ASI ibu dalam penelitian dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ibu yang merasa capek dan lelah karena proses kelahiran dan peran baru sebagai ibu

## 2. Produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen

Hasil penelitian di Puskesmas Ngawen ini menunjukkan bahwa setelah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terjadi peningkatan produksi ASI. Hal ini dikarenakan setelah dilakukan pijat oksitosin ibu mengatakan merasakan lebih rileks dan tenang, ibu juga mengalami pengosongan payudara yang akan merangsang produksi ASI. *massage* oksitosin yang dilakukan pada ibu akan membantu ibu meningkatkan produksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayinya. Sedangkan edamame yang telah dikonsumsi oleh ibu memberikan gizi yang cukup karena pada saat melahirkan sehingga mencukupi kebutuhan ibu menyusui.

## 3. Analisis Pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Puskesmas Ngawen

Berdasarkan tabel 3 dari 20 responden yang diberikan *massage* oksitosin hasil analisis wilcoxon dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai p-value 0,0001 dimana  $0,0001 < 0,05$ , hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dimana ada pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) dapat meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Pijat oksitosin pada penelitian ini akan membuat rileks, sehingga hormon oksitosin yang akan memicu peningkatan produksi ASI. Ditambah dengan edamame yang dikonsumsi ibu yang mengandung vitamin A yang tinggi yang penting bagi ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan. Pemberian edamame sebanyak 65 gram /hari selama 5 hari. Analisis berarti ada pengaruh

pemberian Edamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara hari ke 3-7. Kandungan alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

## IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen, disimpulkan antaralain

Produksi ASI sebelum diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen memiliki median 22,4 ml.

Produksi ASI produksi ASI sesudah diberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) di Puskesmas Ngawen memiliki median 41,9 ml

Ada pengaruh Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Ngawen ( $0,0001 < 0,05$ )

## UCAPAN TERIMA KASIH

- Bidan dapat memberikan Edapisin (Edamame Dan Pijat Oksitosin) terhadap ibu nifas yang produksi ASI meningkat
- Institusi Kesehatan terutama Puskesmas Ngawen Blora pemberian Edapisin sebagai acuan pelayanan

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. (2018). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 33 tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Kemenkes RI: Jakarta
- Destyana dkk. (2018). Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. Indonesian Journal of Human Nutrition. eISSN. 2355-398
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta : Kemenkes RI

- DinKes Jawa Tengah (2021). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang : DinKes Prov Jateng.
- Saleha, Sitti. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta : Salemba Medika
- Monika, F.B. (2017). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta : Noura Books.
- MutiaraK.Titi, Harijono, Teti Estiasih, Endang Sriwahyuni. (2012). Nutrient Content of Kelor (Moringa Oleifera Lam) Leaves Powder under Different Blanching Methods. Food and Public Health 2018, 2 (6): 296-300
- Cahyanto, Bibi Ahmad. 2021. Asupan Vitamin A, Perawatan Kesehatan, Produksi Air Susu Ibu (ASI), Dan Status Kesehatan Ibu Nifas. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor
- Sciarappa, W.J., 2021. Edamame: The Vegetable Soybean, Rutgers Cooperative Research and Extension, New Jersey
- Pramitasari, et al. 2020. Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu Menyusui. Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian. Vol 1(1): page 1-10
- Sulistiyawati, Ari. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta : Andi Offset
- Aprilia.(2021). Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Ika Nur Saputri, Desideria Yosepha Ginting, Ilusi Ceria (2021) Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. [ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/249](http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/249)
- Rani Safitri (2021). Pengaruh Pemberian Edamame (Glycin Max (L) Merrill) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. Journal of Issues in Midwifery, Desember 2018 – Maret 2019, Vol. 2 No. 3, 41-47
- Hayati, dkk (2021) Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bidan Putri Tanjung Kecamatan Kota Kisaran Timur. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), Vol. 4 No.1 Edisi Mei – Oktober 2021
- Suherni dkk. (2021). Perawatan Masa Nifas, Fitramaya: Yogyakarta