

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN EDAMAME
(KACANG KEDELAI) TERHADAP PRODUKSI
ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS
RANTAU LABAN KOTA
TEBING TINGGI**

Selvia Yolanda Dalimunthe¹, Endang Sihaloho², Mery Krista Simamora³
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000

**Email : yolanda93.vs@gmail.com, endangsihaloho@yahoo.com,
jovannasihombing151099@gmail.com**

Abstrack

Providing Exclusive breast milk (ASI) is the best investment for health and intelligence of children. One of the causes of low exclusive breast feeding is low nutritional intake and insufficient amount of breast milk produced to meet the baby's demand. Vegetable soybeans, known ad Edamame have the potential for nutrition for breast feeding mothers, because they contain phytosterol compounds that function to increase and accelerate milk production (lactogogum effect). The purpose of this study was determine the effect of Edamame on milk production in postpartum mothers at the Rantau Laban Health Center, Tebing Tinggi City. The research method used was an experiment with a one group pretest posttest approach. The reasearch sample was 15 postpartum mothers. Sampling using is total sampling technique. Giving Edamame as much as 65 grams/day for 5 days. bivariate analysis using the wilcoxon statistical test, the result showed p value = 0.000 which is smaller than 0.05 so that there is an effect of giving Edamame on breast milk production in postpartum mothers at the Rantau Laban Community Health Center, Tebing Tinggi City. Suggestions for health assignment are expected to provide proper nutrition to postpartum mothers while breast feeding so that they can support the success of goverment programs in efforts to increase the coverage of exclusive breast feeding.
Keywords : Edamame (Soybean), Breast Milk Production, Post Partum.

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi ASI selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun.(Safitri, 2018).

Menurut world healt organization, ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, mudah di cerna, dan diserap karna mengandung enzim pencernaan, selain itu ASI mengandung zat kekebalan

karena terdapat vitamin c, dan anti peradangan. Rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38% di mana target WHO berkisar 50%, sehingga angka tersebut masih jauh dari target. Menurut kemenkes pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif, yaitu kurangnya produksi ASI (25%).

cakupan data bayi di sumatra utara yang telah mendapatkan ASI eksklusif dari tahun 2011 – tahun 2015 menunjukkan adanya peningkatan sebesar 10% yang cukup signifikan dan telah mencapai target nasional sebesar 40%, jika di tinjau dari data profil kesehatan sumatera utara pada tahun 2016 menunjukkan adanya penurunan drastis, yaitu kurang dari 10% sehingga

tidak mencapai target nasional. Darah dengan pencapaian tersebut adalah Tebing – tinggi (7,4%) dan kota medan (6,7). (Jariani 2019).

selain itu, kandungan vitamin A yang tinggi dalam edamame 95SI dapat meningkatkan produksi ASI. Vitamin a perlu di berikan dan penting bagi ibu selama dalam masa nifas. Vitamin a bagi ibu nifas dapat menaikkan volume ASI. Kedelai diketahui mengandung isoflavon khususnya genistein dan daidzein yang diketahui berperan dalam menginduksi hormon prolaktin sehingga meningkatkan produksi asi. (safitri 2018)

menurut data dan informasi profil kesehatan indonesia cakupan ASI eksklusif tahun 2017 sebesar 46,7%. Secara nasional, cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif sebesar 61,33%. Langkah tersebut sudah melampaui target renstra tahun 2017 yaitu 44% presentase tertinggi cakupan pemberian asi eksklusif terdapat pada nusa tenggara barat 27,3% sedangkan presentase terendah pada papua 15,3%. (Kemenkes RI 2018).

isoflavon yang terkandung dari edamame merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi ke dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, manfaat dari isoflavon pada edamame adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Isoflavon merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, menjaga sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, juga resiko obesitas dan menghilangkan gejala sakit maag. (Safitri 2018).

berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti dengan melihat data dari puskesmas rantaulaban kota tebing tinggi selama satu bulan terakhir d dapatkan bahwa jumlah ibu nifas yang sedang menyusui sebanyak 20 orang. Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan penelitian yang memenuhi sasaran ibu yang menyusui 0-6 bulan sebanyak 15 Orang ibu menyusui.

Edamame dikenal dengan *Glycine max L. MERILL* Nsalah satu jenis kacang kacangan yang termasuk ke dalam kategori tanaman sayur (*Green Soybean Vegetable*), tanaman ini merupakan salah satu sayuran penting di jepang, taiwan, china, korea, edamame termasuk tanaman ropis dan di jadikan sayuran serta makanan utaman kesehatan. (darmawan 2018).

tanaman edamame merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan melancarkan produksi asi (efek lactagogom) secara teoritis, senyawa senyawa yang mempunyai diantaranya adalah sterol. Merupakan senyawa golongan steroid. (arba rizki 2019).

Journal of issues in nurses, Januari- Juli 2021

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Rantau laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021 yang beralamat di Jl. Bukit Tempurung, Rantau Laban, Rambutan, Kota Tebing Tinggi, Sumatera Utara 20998. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti(Notoatmodjo, 2018). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang menyusui secara ASI eksklusif di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021 yang berjumlah sebanyak 15 orang. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan *Teknik total sampling* dengan sampel yang peneliti ambil sebanyak 15 orang di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi tahun 2021.

Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana 15 orang ibu mengalami masalah produksi asi karena kurangnya pengetahuan ibu menyusui akan bagaimana caranya untuk meningkatkan produksi asi.

Journal of issues in nurses, Januari- Juli 2021

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Eksperimen* dengan *Desain one group pretest posttest* yaitu penelitian *Eksperimen*

yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *One group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *Pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *Post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran. Skema *one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut :

<i>Pre test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
T1	X	T2

T1 : Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada ibu nifas

T2 : Tes akhir (*post test*) dilakukan setelah diberi perlakuan

Cara Penyajian Rebusan Edamame Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Edamame
(kacang kedelai)

Dicuci

Direbus

65 gr/ hari dalam 5 hari

kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :1.ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi obat yang memperlancar produksi ASI

2.bayi tidak diberikan susu formula ketika penelitian

3.ibu menyusui bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. ibu yang menjalani post partum
2. ibu dan bayi dalam keadaan sakit

Suatu analisis yang dilakukan dengan cara melihat presentase data yang telah dilakukan dan disajikan dalam table distribusi frekuensi analisis data yang dilanjutkan dengan cara membahas hasil penelitian dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Statistika yang digunakan ialah *uji wilcoxon*

untuk mencari pengaruh yang signifikan antara masing-masing variabel dengan tingkat signifikan $p > 0.05$.

Journal of issues in nurses, Januari- Juli 2021

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur, paritas, kondisi payudara, respon bayi saat menyusui di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
20-22 tahun	5	33.3
23-25 tahun	6	40.0
26-28 tahun	4	26.7
Total	15	100.0%
Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	8	53.3
Multipara	7	46.7
Total	15	100.0%
Kondisi Payudara	Frekuensi	Persentase (%)
Lembek	4	26.7
Tegang	11	73.3
Total	15	100.0%
Respon bayi saat menyusui	Frekuensi	Persentase (%)
Tenang	5	33.3
Menghisap kuat	10	66.7
Total	15	100,0 %

Berdasarkan tabel 4.1, data karakteristik responden untuk umur diketahui dari 15 orang responden Ibu nifas yang diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) di Puskesmas Rantau Laban di Kota Tebing Tinggi, mayoritas usia 23-25 tahun sebanyak 6 orang atau sekitar (40,0%) dan minoritas berusia 20-22 tahun sebanyak 4 orang atau sekitar (33,3%). Berdasarkan paritas diketahui bahwa mayoritas Ibu Nifas yang diberi rebusan edamame (kacang kedelai), mayoritas memiliki paritas primipara (wanita yang pernah melahirkan

bayi satu kali yang telah mencapai tahap mampu hidup) sebanyak 8 orang atau dengan jumlah presentase 53.3%, dan minoritas ibu memiliki paritas multipara (wanita yang melahirkan dua janin atau lebih, baik yang mampu hidup maupun tidak) sebanyak 7 orang atau dengan presentase 46,7%. Berdasarkan kondisi payudara ibu nifas setelah menyusui yang diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) mayoritas mengalami payudara yang tegang saat menyusui sebanyak 11 orang atau sekitar 73.3% dan minoritas mengalami payudara yang lembek saat menyusui dengan jumlah 4 orang atau sekitar 26.7%. Berdasarkan respon bayi saat menyusui, mayoritas bayi memiliki respon menghisap kuat dengan jumlah 10 orang bayi atau sekitar 66,7% dan minoritas bayi tenang dengan jumlah 5 orang bayi atau sekitar 33.3%.

Tabel 4. 2Nilai Rata-Rata Dan Nilai Min-Max Skor Hasil Penilaian Melalui Survey Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Edamame (kacang kedelai) di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021.

	N	Min-max	Mean
Pretest	15	3-6	4.73
Posttest	15	5-8	6.73

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) skor penilaian hasil kuesioner sebelum diberikan rebusan edemame (kacang kedelai) adalah 4.73 dengan nilai minimal 3 dan maksimal 6 dan nilai rata-rata (mean) skor penilaian hasil kuesioner sesudah diberikan rebusan edemame (kacang kedelai) adalah 6.73 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 8.

Tabel 4.3Distribusi Frekuensi Kategori penilaian sebelum dan sesudah diberikan rebusan edamame (kacang keledai) di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021.

	N	Kateg ori	Frekue nsi	Present ase
Pretest	5	Lancar	5	33.3 %
		Tidak lancar	10	66.7 %

Posttest	5	Lancar	12	80.0 %
		Tidak lancar	3	20.0 %

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa kategori penilaian sebelum diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) kategori lancar sebanyak 5 orang dengan presentase 33.3 % dan tidak lancar sebanyak 10 orang dengan presentase 66.7 %. Sedangkan sesudah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) kategori lancar sebanyak 12 orang dengan presentase 80.0 % dan kategori tidak lancar sebanyak 3 orang dengan presentase 20.0 %.

Uji Normalitas *Saphiro-Wilk*

Sebelum dilakukan analisis bivariat perlu dilakukan uji normalitas data untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini yaitu uji normalitas data *Saphiro-wilk*. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini responden nya berjumlah 15 responden, yang berarti kurang dari 50. (Dahlan, 2015). Hasil normalitas yang didapat:

Tabel 4.4Nilai Normalitas Saphiro-wilk skor hasil penilaian sebelum dan sesudah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) di Puskesmas Rantau Laban Kota Tebing Tinggi Tahun 2021

	Shaphiro wilk		
Skor penilaian pretest	Statistic	Df	Sig.
Skor penilaian posttest	.859	15	.023
	.853	15	.019

Pada Tabel 4.4 , hasil *Out put* tersebut menunjukkan hasil penghitungan signifikansi: test *shapiro-wilk* < 0,05 (sig 0,023 dan 0.019 < 0,05). Menunjukkan data sampel yang diambil tidak berdistribusi normal. Karena itu, pengujian yang digunakan untuk pengambilan hipotesis yaitu menggunakan penghitungan statistika non parametrik, yaitu dengan uji *Wilcoxon*.

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji diatas menggunakan pengujian non parametrik yaitu uji *wilcoxon* sebagai berikut .

Tabel 4. 5 Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_penilaian _post_test – Skor_penilaian _pree_test	Negative 0 ^a	.00	.00
	Positive 15 ^b	8.00	120.00
	Ties 0 ^c		
Total	15		

Pada tabel 4.5 terlihat Negative Ranks 0, yang artinya 0 atau tidak ada responden yang mengalami penurunan produksi ASI setelah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai). Positive Ranks 15, yang artinya 15 orang responden yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai), dan Ties berjumlah 0, yang artinya 0 atau tidak ada orang responden yang tidak mengalami perubahan pada produksi ASI setelah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai)

	Nyeri_post_test - Nyeri_pree_test	
Z		-3.499 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

Dan ditemukan nilai Z yang didapat sebesar -3.499 dengan *p* value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 ($0.000 < 0,05$). Maka H₀ ditolak dan H_a diterima yang berarti ada Pengaruh Pemberian Rebusan Edamame (Kacang Kedelai) Terhadap Produksi Asi Pada ibu Nifas Di Puskesmas Rantau Labankota Tebing Tinggi Tahun 2021

Journal of issues in nurses, Januari- Juli

2021

4. PEMBAHASAN

ASI sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, ASI juga sangat berpengaruh pada kecerdasan dan daya tahan tubuh bayi. Ibu yang memberikan ASI pada bayinya menjalin kasih sayang lebih dekat. Ibu yang memiliki payudara lembek bukan berarti produksi ASI nya tidak lancar. Payudara lembek berarti pengeluaran ASI lancar, baik melalui menyusui langsung ataupun diperah. Payudara yang keras (tegang) justru tidak baik karena artinya ASI tidak lancar keluar dan dapat menyumbat salurannya. Bila dibiarkan hal ini akan menyebabkan infeksi (Anindita, 2019). Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa ibu yang memiliki kondisi payudara lembek setelah menyusui bayi sebanyak 4 orang responden dengan presentase 26,7% dan yang memiliki kondisi payudara tegang setelah menyusui bayi sebanyak 11 orang responden dengan presentase 73,3%. Artinya bahwa lebih besar keadaan payudara ibu yang tegang setelah menyusui bayi yang mengalami kurangnya produksi ASI. Begitu juga pada respon bayi saat menyusui, jika bayi terlihat dalam keadaan tenang maka dapat dikatakan produksi ASI ibu lancar atau dengan kata lain bayi kenyang dan terlihat santai. Sebaliknya jika kondisi bayi dalam menghisap payudara sangat kuat, maka dapat dikatakan bahwa bayi kurang mendapatkan asupan ASI ibu atau ibu mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini sejalan dengan penelitian Dina (2019), yang menjelaskan bahwa tanda bayi cukup ASI antara lain, payudara terasa lebih lembut setelah menyusui, ibu tidak haid selama 3 bulan, bayi tampak tenang dan kenyang setelah menyusui, BB bayi bertambah, frekuensi BAK 6-8x sehari, bayi sering menyusui, bayi terlihat aktif dan ceria sehabis bangun tidur, feses berwarna kuning, dan urine berwarna jernih. Banyak hal yang membuat produksi ASI Ibu tidak lancar, salah satunya nutrisi / status gizi ibu. Sehingga status gizi ibu juga sangat berpengaruh untuk produksi ASI pada bayi. Ibu yang sedang dalam masa menyusui (masa nifas) pola makan juga harus diperhatikan, dimana yang dimaksud ibu harus lebih banyak makan dari biasanya terutama yang mengandung gizi seimbang,

terutama tinggi protein. Protein dapat ditemukan dalam telur, dada ayam, susu, sayur brokoli, ikan, kedelai, dll. Kedelai atau edamame mempunyai potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Kandungan alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel mioepitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya. Ibu nifas yang mengonsumsi kedelai sewaktu menyusui bayi, bukan saja hanya meningkatkan protein dalam tubuh ibu, melainkan juga meningkatkan asupan protein pada tubuh bayi dalam perkembangannya. Ibu menyusui membutuhkan sekitar 71 gram protein setiap hari. Ini bukan hanya dibutuhkan untuk kebutuhan tubuh agar berfungsi dengan normal, melainkan juga sangat dibutuhkan dalam masa laktasi. Walaupun untuk mendapatkan protein dalam jumlah normal keseharian tidak terlalu sulit, akan tetapi ada ibu yang menyusui yang memiliki pola makan terbatas dimana mereka vegetarian dan ada yang tidak bisa mengonsumsi makanan tinggi protein, hal ini dapat membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan protein dalam masa laktasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Murtiana (2011) bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui serta kepekaan warna ASI pada ibu menyusui. Dan sesuai dengan penelitian Ade (2020) yang mengungkapkan bahwa pemanfaatan kacang kedelai dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga diharapkan mampu menunjang keberhasilan program pemerintah dalam upaya peningkatan

cakupan pemberian ASI Eksklusif. Maka dapat disimpulkan pemberian rebusan edamame (kacang kedelai) dapat mempengaruhi produksi ASI pada Ibu.

Berdasarkan penelitian ini yang diperoleh dari hasil kuesioner dimana didapatkan ibu yang mengalami produksi ASI dengan kategori tidak lancar sebelum diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) sebanyak 10 orang dari 15 orang ibu (responden) atau dengan presentase 66,7% dan sesudah diberikan rebusan kacang kedelai (edamame) ibu mengalami produksi ASI dengan kategori lancar sebanyak 12 orang ibu dari 15 orang ibu yang artinya mengalami kenaikan sebanyak 80,0%.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon untuk Pengaruh Pemberian Rebusan Edamame (Kacang Kedelai) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Rantau Labankota Tebing Tinggi Tahun 2021, *pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai *p-value* = 0,000. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya taraf signifikan *p-value* dibandingkan dengan taraf kesalahan *alpha* (α) = 0,05. Jika (p) < (α) = 0,05 maka hipotesis diterima. Maka dari data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* < 0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang bermakna terdapat Pengaruh Pemberian Rebusan Edamame (Kacang Kedelai) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Rantau Labankota Tebing Tinggi Tahun 2021.

Journal of issues in nurses, Januari- Juli 2021

5. KESIMPULAN

1. Kategori skor penilaian produksi ASI sebelum diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) pada responden mayoritas dengan kategori Tidak lancar (66,7%)
2. Sedangkan Kategori skor penilaian produksi ASI sesudah diberikan rebusan edamame (kacang kedelai) pada responden mayoritas dengan kategori Lancar (80,0%)

3. Terdapat Pengaruh Pemberian Rebusan Edamame (Kacang Kedelai) Terhadap Produksi Asi Padaibu Nifas Di Puskesmas Rantau Labankota Tebing Tinggi Tahun 2021 dengan *p-value* 0,000

DAFTAR PUSTAKA

- Adde Febriani, Nova Yulita, Sellia Juwita (2020). Efektivitas Pemberian Soybean (*Glycin Max*) Dalam Peningkatan ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekanbaru. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, Vol. 4 No. 2
- Ade Benih Nirwana. 2011. Psikologi Ibu, Bayi dan Anak. Yogyakarta: Nuha Medika
- Andrian A Franke, Brunhild M Halm, Laurie J Custer, Yvonne Tatsumura, and Sandra Hebshi. 2006. Isoflavones in breastfed infants after mothers consume soy. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84 ; 406-413. <http://ajcn.nutrition.or>
- Arifin. 2004. *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Medan : USU digital library. Diunduh tanggal 20 Desember 2011 dari <http://library.usu.ac.id>
- Arnold, M, dan A. Barbul.2006.Nutrition and Wound Healing (Plastic and Reconstructive Surgery).117 (7S).
- Ata. 2017. Efek kedelai Untuk Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Bayi. <https://www.ibupedia.com/artikel/kehamilan/efek-kedelai-untuk-ibu-hamil-ibu-menyusui-dan-bayi>. diakses tanggal 27 November 2018.
- Budhi, A. (2019, Desember 27). Payudara Lembek, Apakah Tanda Asi kurang? *Payudara Lembek Tanda Asi Kurang Mitos Atau Fakta?*
- Cahyanto, Bibi Ahmad. 2013 Asupan Vitamin A, Perawatan Kesehatan, Produksi ASI, dan Status Kesehatan Ibu Nifas. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Catur Eti Suksety, Marthia Ikhlasiah. (2017). Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol. 2 No. 3
- Fetrisia, W., & Sari, M. (2019). *Effect of edamame (glycine max l.merrill) on breast milk volume in postpartum mothers* Wiwit Fetrisia I, Murni Sari 2 1-2. I. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/blossom/article/view/489>
- Hamzah Fathamira Diza, (2018). Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Berat Badan Bayi Usia 4-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota. *Jumantik* Vol.3, No.2. *Jurnal Penelitian* <http://www.PengaruhPemberianAsiEksklusifac.id> Diakses pada tanggal 31 oktober 2018.
- Kemendes Republik Indonesia (2018).Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018.*Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kec, M., & Morawa, T. (2019). *WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT-INAP TANJUNG*. 1–13.
- notoatdmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.
- Muhlisin, D. A. (2019, Februari 22). Ingin Tahu Apakah Bayi Cukup Asi? Ini Dia Tandanya.
- Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 54-60.
- Safitri, R. (2018). Produksi Asi Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri (Pmb) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten. *Journal of Issues in Midwifery*, 02(Desember 2018), 41–47.
- Safitri, R. (2019). 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*, Vol. 2 No. 3 Hal 41-47.
- Pramitasari, et al. 2017. Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu

- Menyusui. *Jurnal Ilmu Pangan dan Hasil Pertanian*. Vol 1(1):page 1-10.
- Putri Ardiana dkk. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (*Glycine Max Merrill*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui 0-6 bulan Di Pmb Suryani Kecamatan Medan Johor Tahun 2019 *Colostrum Jurnal Kebidana*. eISSN : 2716-0114, Volume 1, No. 2
- Prof. Dr. Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D
- Radharisnawati, N.K, Rina Kundre, Linnie Pondaag. 2017. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-journal Keperawatan (e-kep)*. Volume 5 Nomor 1.
- Rani Safitri. 2018. Pengaruh Pemberian Edamame (*Glycine max (L) merril*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara DiPraktik Bidan Mandiri(Pmb) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
- Safitri, indah. 2016. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sumarno,dkk. 2015. *Agribisnis Edamame Untuk Ekspor*. [Jurnal]. Bogor : Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan
- Sumarwan, 2018. *Perilaku Konsumen Teori Dan Penerapan dalam Pemasaran* Bogor : Ghalia Indonesia
- World Health Organization. 2002. Report of the expert consultation on the optimal duration of exclusive breastfeeding. Geneva : World Health Organization.