

PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB D TAHUN 2022

Sri Redjeki¹,
Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: *Mother's milk is useful as nutritional intake and also maintains the baby's body resistance. The problem that occurs is the irregularity of breast milk production in postpartum mothers.*

Purposed: *To determine the effect of consuming green beans on increasing breast milk production in postpartum mothers in PMB D, Bandung Regency in 2024.*

Methods: *The research design uses a quasi experiment with a pretest posttest approach with control group design. A population of 30 people using a purposive sampling technique resulted in a sample of 15 people in the experimental group and 15 people in the control group. The research instrument used an observation sheet for breast milk expenditure. Data analysis was univariate with frequency distribution and bivariate using the Mann Whitney test.*

Results: *Most breast milk production in postpartum mothers before consuming green beans was low (86.75%) and after consuming green beans most breast milk was abundant (73.3%). Breast milk production among postpartum mothers who did not consume green beans before the intervention was mostly insufficient breast milk (80%) and after the intervention most breast milk was sufficient (53.3%). There is a difference in breast milk production between postpartum mothers who consume green beans and those who do not consume green beans in PMB D (p -value $0.000 < 0.05$).*

Conclusion: *Consuming green beans can increase breast milk production in postpartum mothers.*

Keywords: *Green Beans, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.*

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa pemulihan yang dimulai dari persalinan Sampai alat-alat kandungan kembali, seperti sebelum hamil. panjang masa nifas yaitu 6-8 minggu. Air susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat sempurna yaitu DHA,AA, Omega 6, laktosa, taurin, protein, laktobasius, vitamin A, kolostrum, lemak, zat besi, laktoferin and lisozim yang bermanfaat bagi bayi berupa sumber gizi utama bayi yang diberikan selama 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun (Astuti, 2019). Menurut peraturan pemerintah RI NO.33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif yaitu bahwa ASI (Air susu ibu) diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam (6) bulan tanpa menambahkan/mengganti dengan makanan dan minuman yang lain (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38% (WHO, 2022). Prevalensi ASI eksklusif di Indonesia mencapai yaitu 37,3%. Di Jawa Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif berdasarkan profil kesehatan Jawa Barat tahun 2022 sebesar 68,09%. Di Kabupaten Bandung angka prevalensi bayi ASI eksklusif tahun 2020 sebesar 85%. Walaupun angka tersebut sudah melampaui target Restrata namun masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif. Cakupan IMD di kabupaten sebesar 94.50%, angka ini sudah diatas target surveilans gizi yaitu 50%. (Profil kesehatan Bandung). Menurut Kementrian Kesehatan RI, (2019), terdapat 29.322 kematian bayi usia 0-59 bulan yang tidak diberi ASI eksklusif pada tahun 2020, dimana 69% (20.244 kematian) terjadi pada masa neonatus, 21% (6.151 kematian) terjadi antara usia 29 hari dan 11 bulan, dan 10% dari 2.927 kematian terjadi antara usia 12 dan 59 bulan. Di Indonesia terdapat 31,36% dari 73,94% anak sakit karena tidak menerima ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif sangat berpengaruh pada kesehatan anak, dan tumbuh kembang anak dampaknya dapat mengalami stunting, obesitas dan penyakit kronis lainnya.

Kegagalan ASI eksklusif dapat memicu tingginya penyakit, frekuensi kejadian penyakit pada kelompok Non ASI eksklusif adalah 40%, sedangkan kelompok ASI eksklusif lebih rendah yakni 23,3%. Permasalahan terkait rendahnya pencapaian ASI Eksklusif disebabkan oleh kondisi ibu yang biasanya terjadi sejak hari pertama kelahiran, ibu nifas sering mengeluh bahwa pada saat menyusui

ASI sedikit atau ASI macet. Adapun upaya masyarakat yang dilakukan untuk mengatasi produksi ASI yang sedikit yaitu selain dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi juga mengkonsumsi tanaman obat pelancar ASI. ibu nifas dianjurkan dengan cara mengkonsumsi sayuran (Badriah., 2019). Salah satu tanaman yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI adalah tanaman katuk dan berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah (Wulandari D, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu nutrisi ibu. Jika makanan yang ibu konsumsi tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, maka kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Maritalia, 2019). Salah satu upaya memperbanyak ASI yaitu dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu yaitu kacang hijau (Wakhida, 2019). Penelitian Wahyuni dan Sumiati (2020) menyebutkan ada pengaruh jantung pisang batu terhadap produksi ASI sebesar 0,793 kali. Menurut Wakhida (2019), menyatakan terdapat peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi kacang hijau yaitu sebesar (75%). Dari hasil penelitian tersebut, komposisi gizi pada kacang hijau lebih tinggi dibandingkan dengan jantung pisang batu.

Kandungan gizi kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) sebagai galactagogue (pelancar sekresi air susu). Ini adalah salah satu makanan yang sangat bagus dikonsumsi oleh ibu menyusui karena dapat memperlancar produksi ASI. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tingginya kandungan karbohidrat dan protein serta vitamin lainnya menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI, selain itu kacang hijau juga mudah ditemukan dan harga yang ekonomis untuk semua kalangan. Kacang hijau dapat digunakan sebagai menu harian alternatif bagi ibu menyusui dan solusi untuk menangani produksi ASI yang sedikit pada ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Peningkatan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada kacang hijau yang juga mempengaruhi hormon prolaktin untuk

memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan hormon oksitosin akan membuat ASI mengalir deras dibanding dengan biasanya. Kacang hijau mempunyai kandungan B1 yang sangat bermanfaat untuk menyusui (Widyastuti, 2019).

Pemenuhan nutrisi yang adekuat selama proses laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin yang berfungsi untuk merangsang sekresi air (Suksety & Ikhlasiah, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang meneliti pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan usia 0-6 bulan hasil penelitian didapatkan produksi ASI sebelum perlakuan yaitu dengan skor 1 terdapat 100% (20 orang) artinya keseluruhan responden ASI nya tidak lancar. Setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan observasi kembali, didapatkan produksi ASI mengalami peningkatan skor, skor 2 sebanyak 75% (15 orang) yang menjadi kelompok mayoritas dan produksi ASI menetap dengan skor 1 sebanyak 25% (5 orang) yang menjadi kelompok minoritas. Kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi kacang hijau pengeluaran ASI semakin lancar. Hal inilah yang mendasari keinginan peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengaruh para ibu menyusui tentang pemanfaatan kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan Di PMB D Kabupaten bandung, diperoleh data ibu postpartum pada penelitian pada bulan Mei-Juni 2024 berjumlah 30 ibu postpartum. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu postpartum dari 10 ibu postpartum didapatkan data, 7 responden yang mengalami produksi ASI sedikit atau < 10 ml karena kurangnya asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu postpartum. Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan pada latar belakang, dengan tingginya ibu postpartum yang mengalami produksi ASI sedikit dan faktor yang mempengaruhi ibu dalam menyusui yaitu asupan nutrisi yang kurang, dapat mempengaruhi produksi ASI. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di PMB D Tahun 2022".

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan pendekatan *pretest posttest with control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh produksi ASI pada ibu nifas yang mengkonsumsi kacang hijau dengan yang tidak mengkonsumsi kacang hijau di PMB D Kabupaten Bandung.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Di bawah ini menyajikan mengenai karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F (n=15)	%	F (n=15)	%
Umur				
20-25 tahun	11	73,3 %	11	73,3 %
26-30 tahun	4	26,7 %	4	26,7 %
Paritas				
Primipara	6	40%	5	33,3 %
Multipara	9	60%	10	66,7 %
Pendidikan				
SD	1	6,7%	1	6,7%
SMP	8	53,3 %	10	66,7 %
SMA	6	40%	4	26,6 %
Pekerjaan				
IRT	10	66,7 %	12	80%
Buruh	1	6,7%	1	6,7%
Wiraswasta	4	26,6 %	2	13,3 %
Total	15	100 %	15	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil pada kelompok eksperimen paling banyak umur 20-25 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), paritas multipara sebanyak 9 orang (60%), pendidikan

SMP sebanyak 8 orang (53,3%), pekerjaan IRT sebanyak 10 orang (66,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak umur 20-25 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), paritas multipara sebanyak 10 orang (66,7%), pendidikan SMP sebanyak 10 orang (66,7%), pekerjaan IRT sebanyak 12 orang (80%).

2. Produksi ASI Sebelum dan Setelah Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Nifas di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Di bawah ini disajikan hasil penelitian mengenai produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi kacang hijau pada ibu nifas di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022.

Tabel 4.2 Produksi ASI Sebelum dan Setelah Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Nifas di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	13	86,7%	1	6,7%
Cukup	2	13,3%	3	20,0%
Banyak	0	0%	11	73,3%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui produksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI kurang (86,75%) dan setelah konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI banyak (73,3%).

3. Produksi ASI Sebelum dan Setelah pada Ibu Nifas yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Di bawah ini disajikan hasil penelitian mengenai produksi ASI sebelum dan setelah pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022.

Tabel 4.3 Produksi ASI Sebelum dan Setelah pada Ibu Nifas yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	12	80%	6	40,0
Cukup	3	20%	8	53,3
Banyak	0	0%	1	1
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui produksi ASI pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau sebelum intervensi sebagian besar ASI kurang (80%) dan setelah intervensi sebagian besar ASI cukup (53,3%).

4. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Konsumsi Kacang Hijau dengan yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Di bawah ini disajikan hasil penelitian mengenai perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022.

Tabel 4.4 Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Konsumsi Kacang Hijau dengan yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022

Kelompok	N	p-value
Eksperimen (Konsumsi Kacang Hijau)	15	0,000
Kontrol (Tidak Konsumsi Kacang Hijau)	15	

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB D Kabupaten Bandung Tahun 2022.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Pada Ibu Nifas Di PMB D Tahun 2022 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Produksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI kurang (86,75%) dan setelah konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI banyak (73,3%).
2. Produksi ASI pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau sebelum intervensi sebagian besar ASI kurang (80%) dan setelah intervensi sebagian besar ASI cukup (53,3%).
3. Terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB D ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$).

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

Asih, Y. (2017). PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI. Tanjung Karang: Jurnal Keperawatan, Volume XII.

Yunia Tegar Adinda, W. W. (2021). Literature Review: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. Pekalongan: Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia.

Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui

di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Jalan Pekanbaru. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(2),

Fara, Y. D., & Mayasari, A. T. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum, 2(2), 269–276. Italia, & Yanti, M. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, 9(17). <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.931>

Kartini, Ajeng, A., & Suaningsih, F. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Balaraja. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 3(1), 18–30.

Kemenkes. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Depkes R.I., (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta Darul Azhar Vol 3, No. 1, 2017. Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Journal Damai Yanti, 2014. Asuhan Kebidanan masa Nifas. Jakarta : Refika Aditama

Notoatmojo, Soekidjo 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta Perinasia. (2010). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: Gramedia

Rusdiarti. (2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Akademi Kebidanan Jember

Sugiono, 2017. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta

Widya Juliarti, Een Husana, 2017. Hubungan Pijat Oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu nifas BPM Yuni Fatimah, Amd.Keb Pekanbaru tahun 2017