

PENGARUH PEMBERIAN JUICE KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS

Saadah Handayani

Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Muhammadiyah Tegal, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 14, 2023

Revised Sep 6, 2023

Accepted Sep 13, 2023

Keywords:

Postpartum

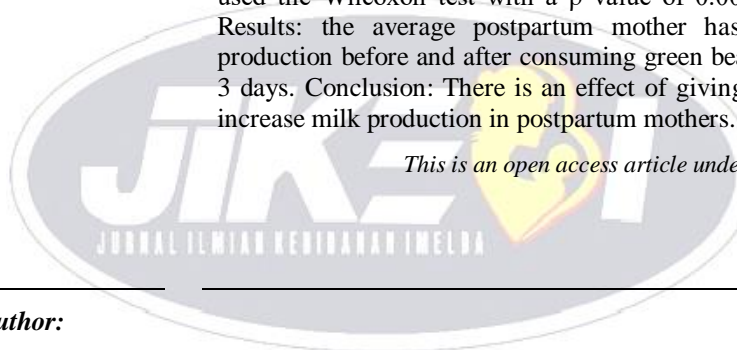
Green Bean Juice

Breast Milk Production

ABSTRACT

Introduction: Mother's Milk (ASI) is the single most perfect food for babies in the first 6 months of growth, without any additional drinks or food. The low level of exclusive breastfeeding is caused by problems that are often caused by breastfeeding mothers, namely milk production that is not optimal. One of the factors that can affect milk production is the nutrition of breastfeeding mothers. Phaseolus radiatus is a food ingredient that can stimulate milk production. **Objective:** to determine the effect of giving green bean juice on milk production in postpartum mothers. **Methods:** This research is a quantitative research with a quasi-experimental method with a one group pretest posttest research design. The population of postpartum mothers at the Kebondalem Health Center, Pemalang Regency, with a total of 30 postpartum mothers using accidental sampling technique, totaled 16 samples of postpartum mothers. Data analysis used the Wilcoxon test with a p value of 0.005 or $asym.sig < 0.05$. **Results:** the average postpartum mother has doubled her milk production before and after consuming green bean juice regularly for 3 days. **Conclusion:** There is an effect of giving green bean juice to increase milk production in postpartum mothers.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Saadah Handayani,

Program Studi DIII Kebidanan,

Politeknik Muhammadiyah Tegal,

Jl. Melati No.27 Slerok Kota tegal,

Email: saadah.handayani15@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Makin tinggi angka kematian ibu dan bayi di suatu negara maka dapat dipastikan bahwa derajat kesehatan negara tersebut buruk oleh karena itu maka Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat [1] angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia mengalami tren penurunan hingga saat ini, pada tahun 2030 angka kematian bayi diperkirakan mencapai 15-16 kematian bayi per 1000 kelahiran hidup. Nilai ini masih berada di atas target *Sustainable Development Goals (SDGs)*, yaitu sebesar 12 kematian bayi per 1000 kelahiran hidup. Untuk itu perlu upaya yang lebih dari yang telah dilakukan pemerintah saat ini. Tanpa adanya terobosan kebijakan, maka target *SDGs* tahun 2030 tidak akan bisa tercapai [2].

Air Susu Ibu (ASI) memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Awal menyusui yang baik adalah sesegera mungkin, yaitu 30-60 menit pertama setelah kelahiran. Isapan bayi pada puting ibu bukan bertujuan memperoleh ASI yang banyak. Tujuan yang lebih penting

adalah adanya rangsangan produksi ASI [3]. Dampak yang ditimbulkan apabila tidak memberikan ASI pada bayi sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi yaitu sebesar (53%). Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi antara lain pneumonia (20%), diare (15%), dan perinatal (23%). Dampak lain yang ditimbulkan yaitu dapat menyebabkan obesitas pada balita. Prevalensi kejadian obesitas yaitu sebesar (11,8%) [1]. Berbagai upaya dalam menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) tersebut, seperti imunisasi, pemberian ASI segera dan eksklusif. Salah satu upaya agar gizi bayi tetap prima adalah dengan mendapat ASI sedini mungkin dan eksklusif [3].

Terdapat berbagai kendala yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satunya yaitu produksi ASI yang tidak lancar. Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena didalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna dalam membantu pembentukan sel-sel otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Kandungan zat besi berfungsi meningkatkan hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia [4].

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 65,6% dan tahun 2019 adalah 72,00%, mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 76,30% dan menjadi 78,93% pada tahun 2021. Namun, Kabupaten/Kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif terendah di Jawa Tengah adalah Pemalang yaitu 36,4%. Angka tersebut masih belum memenuhi cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh provinsi [1]. Kabupaten Pemalang tahun 2021 bayi 0 - < 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif total dari 9.397 hanya 5.518 (58,7%), Kecamatan Pemalang cakupan ASI eksklusif terendah adalah di wilayah Puskesmas Mulyoharjo yaitu dari 535 bayi 0-<6 bulan hanya 217 (40,6%) yang diberikan ASI eksklusif. Rendahnya pemberian ASI eksklusif disebabkan oleh masalah yang sering ditimbulkan dari ibu menyusui yaitu produksi ASI yang tidak maksimal [5].

Ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi bahan makanan yang mampu merangsang produksi ASI seperti kacang hijau. Nutrisi ibu menyusui merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI. 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.

Sari kacang hijau mengandung vitamin B1 (*thiamin*) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggungjawab untuk produksi Air Susu Ibu, dimana *thiamin* akan merangsang kerja *neurotransmitter* yang akan menyampaikan pesan ke *hipofisis posterior* untuk mensekresi hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat memacu kontraksi otot polos mammae yang ada di dinding *alveolus* dan dinding saluran sehingga Air Susu Ibu dipompa keluar [6]. Penelitian [7] sari kacang hijau dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu menyusui akan merasakan peningkatan produksi ASI rata-rata setelah 6 hari mengkonsumsi sari kacang hijau [7].

Hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 10 orang ibu menyusui di wilayah Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang terdapat 4 ibu menyusui (50%) yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya sedangkan ibu menyusui (50%) lainnya tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan produksi ASI yang kurang sehingga menyebabkan bayi diberikan susu formula. Upaya yang sudah dilakukan oleh ibu menyusui dengan produksi ASI kurang adalah dengan banyak makan sayur sesuai yang sudah di sarankan oleh Bidan. Berdasarkan latar belakang di atas, untuk memberikan bukti khasiat dari susu kedelai dan juice kacang hijau sebagai *laktagogum* (pelancar sekresi air susu) maka peneliti tertarik untuk melakukan riset tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan produksi air susu ibu nifas sebelum dan setelah pemberian jus kacang hijau.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment design*, dengan rancangan *one group pretest-postest design*, yaitu pada desain ini peneliti terlebih dahulu mengukur produksi ASI sebelum diberikan perlakuan. Sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pengukuran volume produksi ASI dengan cara menghitung frekuensi menyusui ibu yang dilakukan sebelum dan sesudah responden diberikan juice kacang hijau. Kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian juice kacang hijau kemasan yang sudah jadi terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2023. Populasi pada penelitian ini adalah data semua ibu *post partum* pada bulan April 2023 di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang sejumlah 30 ibu *post partum*. Pengambilan sampel menggunakan rumus *federer* didapatkan 16 orang diambil sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Analisa univariat dengan menganalisa

produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi juice kacang hijau yang disajikan dalam bentuk tendensi sentral yaitu: mean, median, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon signed rank test untuk mengetahui pengaruh pemberian juice kacang hijau terhadap produksi ASI, sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan shapiro wilk menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai pvalue (0,03) <0,05 sehingga dilakukan uji selanjutnya menggunakan uji wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Frekuensi Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Pemberian Juice Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	Standar Deviasi
Pre Test Kacang hijau	16	50.00	68.75	59.38	39.6	22.64
Post Test Kacang hijau	16	32.21	64.58	43.89	42.09	78.92
Valid N	16					

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil produksi ASI ibu nifas berdasarkan frekuensi menyusui sebelum (pretest) pemberian juice kacang hijau mendapatkan nilai minimum 50,00, maximum 68,75, mean 20,97, median 39,6 dan standar deviasi 22,64. Pada penilaian produksi ASI ibu nifas sesudah (posttest) pemberian juice kacang hijau mendapatkan nilai minimum 32,21, maximum 64,58, mean 43,89, median 42,09 dan standar deviasi 78,92.

Tabel 2. Analisis Wilcoxon Sign Rank Test Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Pemberian Juice Kacang Hijau

Juice Kacang Hijau	N	Mean	Std.Devision	p
Pretest	16	59.38	22,64	0,002
Posttest	16	43.89	78,92	

Tabel 2 menunjukan bahwa hasil analisis menggunakan wilcoxon sign rank test terdapat perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikannya intervensi juice kacang hijau. Nilai rata-rata tengah pada kelompok pretest yaitu 39,6 dan nilai rata-rata pada posttest yaitu 42,09. Berdasarkan uji statistik wilcoxon signed rank didapatkan p value sebesar 0,002 lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan syarat p value < 0,05 maka dari hasil tersebut Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya ada pengaruh juice kacang hijau terhadap produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang.

3.2 Pembahasan

a. Produksi Air Susu Ibu Nifas Sebelum Dan Setelah Pemberian Juice Kacang Hijau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (mean) penilaian produksi ASI ibu nifas sebelum pemberian juice kacang hijau adalah 20,97 dan mengalami peningkatan produksi ASI sesudah juice kacang hijau dengan rata-rata (mean) 43,89. Terdapat perbedaan produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah adalah mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 22,92.

Kandungan dalam Sari kacang hijau berupa vitamin B1 (thiamin) yang akan merubah karbohidrat menjadi sebuah energi, mampu memperkuat sistem saraf serta bertanggungjawab pada proses produksi Air Susu Ibu, dimana thiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang berfungsi sebagai penyalur pesan kepada hipofisis posterior untuk melakukan sekresi hormon yaitu hormon oksitosin sehingga akan merangsang kontraksi otot polos pada payudara yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga Air Susu Ibu dipompa keluar [6].

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian [8] menyebutkan bahwa hasil penelitian dengan uji statistik dengan uji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau, hasil pretest dan posttest pada kelompok perlakuan dihasilkan nilai $p= 0,012$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan jumlah volume ASI antara pretest dan posttest kelompok perlakuan setelah pemberian sari kacang hijau, karena nilai signifikansi yang dihasilkan < 0,05.

b. Pengaruh Pemberian Juice Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan hasil p.value 0,002 dimana $p < 0,05$ sehingga Hipotesis diterima, berarti ada pengaruh pemberian juice kacang hijau terhadap produksi ASI ibu nifas. Salah satu zat gizi yang terkandung dalam kacang hijau yang sangat diperlukan oleh ibu selama masa laktasi adalah

protein. Protein dapat meningkatkan sekresi air susu karena kandungan protein banyak mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI [9]. Penelitian lain menyebutkan terdapat pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas, Rata-rata kecukupan ASI sebelum diberikan bubur kacang hijau pada ibu nifas adalah 5,20 kali menjadi rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan bubur kacang hijau pada ibu nifas adalah 11,90 kali dilihat dari BAK bayi [10].

Produksi ASI disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu, faktor makanan yang di konsumsi ibu. Dipilih sari kacang hijau untuk dapat meningkatkan produksi ASI karena sari kacang hijau mengandung, vitamin B1 (*thiamin*) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggungjawab untuk produksi ASI, dimana *thiamine* akan merangsang kerja *neurotransmitter* yang akan menyampaikan pesan ke *hipofisis posterior* untuk mensekresi hormon *oksitosin* sehingga hormon ini dapat memacu kontraksi otot polos *mamae* yang ada di dinding *alveolus* dan dinding saluran sehingga ASI dipompa keluar, selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem kerja saraf sehingga mudah berkonsentrasi, bersemangat serta mood yang baik akan memicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada *infuls* saraf agar menstimulasi *hipotalamus* dalam pembentukan hormon *prolaktin* dan *oksitosin* sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI lancar [11]. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada ibu menyusui [12].

4. KESIMPULAN

Hasil analisa deskriptif produksi ASI ibu nifas (kelompok intervensi 2) sebelum diberikan juice kacang hijau pada nilai *mean* (rata-rata) terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 2 kali. Ada pengaruh pemberian juice kacang hijau (kelompok intervensi 2) di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang.

REFERENCES

- [1] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehatan RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [2] Kemenkes RI, *Injeksi 2018*. 2018.
- [3] H. Helda, "Kebijakan Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif," *Kesmas: National Public Health Journal*, vol. 3, no. 5, p. 195, 2009, doi: 10.21109/kesmas.v3i5.209.
- [4] J. Nani and Z. Tiara, "Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai," *Jurnal Stikes*, vol. 3, no. 2, 2021.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Profil Kesehatan ProvinsiJatengTahun 2019," *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, vol. 3511351, no. 24, p. 61, 2019.
- [6] E. Puspitasari, "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul," *Jurnal Kebidanan*, vol. 7, no. 1, p. 54, 2018, doi: 10.26714/jk.7.1.2018.54-60.
- [7] N. J. Ritonga, E. K. A. D. Mulyani, D. Evawanna, R. Sitorus, and W. Wahyuni, "SARI KACANG HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI Sehati . Data collection uses an observation sheet using indicators of Smooth," vol. 2, no. 1, 2019.
- [8] D. N. Sunday, "Page 62," vol. 11, pp. 62–70, 2011.
- [9] C. E. Suksesty and M. Ikhlasiah, "Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi," *Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 2, no. 3, pp. 32–40, 2017.
- [10] Z. Y. Pitri and A. S. Arla, "Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI)," *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, vol. 3, no. 1, pp. 22–27, 2023, doi: 10.58707/jipm.v3i1.401.
- [11] A. Donsu, F. N. Losu, and H. Marasabessy, "ASUPAN SARI KACANG HIJAU (VIGNA RADIATA) PADA IBU NIFAS MEMPENGARUHI BERAT BADAN BAYI," *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 2, 2021, doi: 10.33024/jkm.v7i2.3984.
- [12] R. Asfira, A. Prastyoningsih, and M. Y. Mareta, "Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman Yogyakarta," *Universitas Kusuma Husada*, 2022.

BIOGRAPHIES OF AUTHORS

Saadah Handayani, S.ST., M.Kes. Dosen tetap di Prodi DIII Kebidanan Politeknik Muhammadiyah Tegal, lulus DIV Kebidanan lulus tahun 2012 di Stikes Karya Husana Semarang dan S2 Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Semarang tahun 2019.

