

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

**Andini Mentari Tarigan, Dyna Safitri Rakhelmi Rangkuti, Rima Melinda Sembiring,
Julina Br Sembiring, Rauda, Damaiyanti Siregar**

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia
Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia
E-mail: amentaritarigan@gmail.com

Abstract

Breast milk (ASI) is the best natural food for babies. Breastfeeding greatly affects the growth and development of babies, largely determined by the amount of breast milk obtained, including energy and other nutrients contained in the breast milk. This study aims to determine the effect of green bean juice on breast milk production in postpartum mothers at Lili Ambarwati Clinic Medan Marelan in 2025. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest and posttest design. The population in this study was 30 postpartum mothers, and the sampling technique used purposive sampling with inclusion and exclusion criteria, resulting in 12 respondents. Green bean juice was given for 7 consecutive days, morning and afternoon. Data analysis used univariate and bivariate analysis, with the bivariate analysis using the Paired Sample T-test. The results showed that before intervention, all respondents (100%) had breast milk production <45 ml. After intervention, (91.7%) respondents experienced an increase in breast milk production to >45 ml, and only (8.3%) remained <45 ml. After conducting the Paired Sample T-test with a p-value of $0.000 < \alpha 0.05$, the hypothesis was accepted, indicating that there is an effect of green bean juice on breast milk production in postpartum mothers at Lili Ambarwati Clinic Medan Marelan. The conclusion of this study is that green bean juice is an alternative to increase breast milk production in postpartum mothers. The suggestion from this study is that the research location is expected to continue motivating and supporting postpartum mothers to breastfeed, as well as providing information on nutrition and food that can increase breast milk production with alternative consumption of green bean juice.

Keywords: Breast Milk Production, Green Bean Juice

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. Pemberian ASI sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh sari kacang hijau terhadap produksi asi pada ibu postpartum di klinik lili ambarwati Medan Marelan. Desain penelitian ini menggunakan Quasy Eksperimen dengan rancangan one group pretest dan posttest design. Populasi dalam penelitian adalah 30 ibu postpartum, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan sampel penelitian adalah 12 responden. Pemberian sari kacang hijau dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada pagi dan sore hari. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji Paired Sampel T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi ,seluruh responden (100%) memiliki produksi ASI <45 ml. setelah intervensi (91,7%) responden mengalami peningkatan produksi ASI menjadi >45 ml, dan hanya (8,3%) yang tetap <45 ml, setelah dilakukan uji Paired Sampel T-test dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$ maka menunjukkan hipotesis diterima bahwa ada pengaruh Sari Kacang Hijau terhadap produksi asi pada ibu postpartum di klinik lili ambarwati



Medan Marelán. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah sari kacang hijau merupakan salah satu alternative untuk meningkatkan produksi asi pada ibu postpartum. Saran dari penelitian ini diharapkan lokasi penelitian dapat terus memotivasi dan mendukung ibu postpartum untuk menyusui, serta tentang gizi dan makanan yang dapat meningkatkan produksi asi dengan alternatif konsumsi sari kacang hijau.

Kata Kunci : Produksi ASI, Sari Kacang Hijau

PENDAHULUAN

ASI adalah cairan yang di hasilkan oleh payudara ibu, ASI atau air susu ibu yang memiliki tinggi energi ini biasanya diproduksi pada saat masa hamil, dimana ASI juga adalah makanan pertama ataupun susu yang memiliki nutrisi terbaik yang diperlukan pada masa tumbuh kembang bayi terkhususnya pada bayi 0-6 bulan. ASI disebut sebagai sumber energi sempurna untuk bayi karena didalamnya memiliki banyak zat gizi dan nutrisi yang begitu diperlukan selama proses tumbuh kembang bayi, air susu ibu (ASI) juga dapat menjadi maknan utama yang kaya akan nutrisi yang akan membantu bayi menjalani masa pertumbuhannya selama 6 bulan pertama (1).

ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Khasiat ASI sangat besar antara lain dapat meningkatkan pertumbuhan sel saraf otak, dan menurunkan resiko bayi mengidap penyakit serta serta memberikan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Pemberian ASI juga sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan sampai usia enam bulan (2).

ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87,5%. Oleh karena itu bayi yang mendapat cukup ASI tidak perlu mendapat tambahan air walaupun berada ditempat yang bersuhu panas. Kekentalan ASI sesuai dengan saluran cerna bayi, sehingga tidak

menyebabkan bayi mengalami diare. Komposisi ASI terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin (3).

Negara didunia yang memenuhi target global pemberian ASI sebesar 50% pada tahun 2021, hanya 31 dari 194 negara. Menurut laporan *Breastfeeding Advocacy Initiative*, tingkat pemberian ASI eksklusif yaitu sebesar 51% Asia Tenggara, di Afrika Tengah dan Barat 25%, 30% di Asia Pasifik dan Timur, Asia Selatan 47%, 32% Karibia dan Amerika Tengah, 30% dari seluruh dunia dan di negara berkembang 46%. Menurut data prevelensi di beberapa negara pemberian ASI seperti Asia Tenggara yaitu 23,1% Thailand, 51,2% Myanmar, dan Timur Leste 52,2% (4).

Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Namun, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5 persen anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan lebih dari 40 persen bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (2).

Menurut *World Health Organization*, Pemberian ASI dilakukan pada bayi tanpa diberikan tambahan cairan yang lainnya seperti susu pengganti, air jeruk, air putih maupun tambahan makanan pendamping lain



sebelum bayi memasuki usia enam bulan. di berbagai negara didunia jumlah pemberian ASI pada bayi sangat bervariasi, bahkan di beberapa negara meskipun sudah dikatakan negara maju hal ini masih tidak memiliki efek baik yang diinginkan untuk mencapai berhasilnya ASI eksklusif di negara-negara yang sudah maju contohnya negara Cina yang, cina masuk kedalam tingginya jumlah pertumbuhan akan tetapi pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 28%, di India hanya dapat mencapai 46%, , dan negara Somalia, Chad dan Afrika Selatan merupakan negara yang tercatat memiliki angka pemberian ASI eksklusif terendah di Dunia (1).

Menurut Laporan Profil Kesehatan Indonesia Pada Tahun 2020 Secara nasional di Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Tahun 2021 cakupan bayi mendapat ASI eksklusif secara nasional mengalami penurunan 9,16% jika dibandingkan tahun sebelumnya yaitu mencapai 56,9% . Adapun tahun 2022 cakupan bayi mendapat ASI eksklusif secara nasional mengalami peningkatan kembali mencatat bahwa 66% bayi menerima ASI eksklusif sehingga mengalami peningkatan mencapai 10,3%, namun angka tersebut masih dibawah target pemerintah yang seharusnya lebih dari 80%. Hingga saat ini, Kemenkes terus meningkat sosialisasi kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu di Tanah Air. Sebab ASI sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak sekaligus mengatasi stunting (5).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 bahwa jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 90.207 bayi (38,42%) dari 234.812 bayi. Angka ini mengalami penurunan dibanding cakupan tahun 2019 yaitu 40,66%. Capaian ASI Eksklusif tahun 2020 juga lebih rendah dari target yang telah ditetapkan pada Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 yaitu 56,0%.

Sebanyak 3 kabupaten/kota dengan cakupan ASI Eksklusif tertinggi yaitu Kabupaten Pakpak Bharat 68,50%, Kabupaten Tapanuli Utara 66,88%, dan Kota Sibolga 65,15%. Sedangkan 3 kabupaten/

kota dengan cakupan ASI Eksklusif terendah adalah Kabupaten Nias Utara 1,38%, Kabupaten Nias Barat 3,24%, dan Kota Tanjung Balai 9,72%. Sedangkan untuk Kabupaten Deli Serdang cakupan ASI eksklusif tahun 2020 masih di bawah target yaitu 32,62% masih di bawah target Renstra Provsu 56%, dan target nasional 80% (6).

Kacang hijau memiliki banyak sekali manfaat dalam proses sekresi pada ibu menyusui, didalam kandungan sari kacang hijau terdapat : Kalori 109 kal, Protein 8.7 gr, Besi 1.5 mg, Kalsium 95 mg, Vitamin C 3 mg, dari masing-masing kandungan yang terdapat di dalam sari kacang hijau tersebut memiliki komposisi yang mampu mempengaruhi produksi ASI, selain itu kandungan protein dan kalori yang tinggi lebih banyak ditemui di dalam kandungan kacang hijau dari pada makanan lainnya. Protein yang tinggi yang terkandung di dalam kacang hijau dapat memenuhi asupan energi juga protein pada ibu yang sedang menyusui, yang bermanfaat untuk melancarkan jumlah pengeluarannya di pada masa menyusui (1).

Selain banyak kandungan yang terdapat dari kacang hijau, kacang hijau juga mudah di temukan dan harga ekonomis untuk semua kalangan. Pengolahan kacang hijau dapat digunakan sebagai menu harian alternatif bagi ibu menyusui dan solusi untuk menangani produksi asi yang sedikit pada ibu menyusui (7).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Januari 2025 yang dilakukan di Klinik Lili Ambarwati Medan Marelan, peneliti melakukan wawancara kepada 5 ibu nifas yang menyusui, 3 ibu nifas mengatakan memberikan ASI kepada bayinya namun mengeluhkan bahwa ASI yang diproduksi hanya sedikit sehingga memberikan ASI dengan selingan pemberian susu formula agar bayi tidak rewel dan 2 ibu nifas mengatakan bahwa ASI nya lancar. Ke 5 ibu nifas tersebut mengatakan bahwa belum pernah mengkonsumsi makanan untuk pelancar ASI dan juga belum mengetahui olahan kacang hijau menjadi sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI.



Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah di tetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penentuan peneliti pada seluruh proses penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Quasy-Experimental* dan menggunakan rancangan *one group Pre-test Post-test Design*, yaitu rancangan yang hanya melibatkan satu kelompok yang di berikan perlakuan sebelum dan sesudah. Pada penelitian ini memberikan *pre-test* (O_1) pada subjek untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau sebelum di beri perlakuan. Selanjutnya di berikan *intervensi* (X) pemberian sari kacang hijau. Kemudian dilakukan *post-test* (O_2) pada subjek untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau setelah diberi perlakuan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu di tetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.(8). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di Klinik Lili ambarwati Medan Marelan Sumatra Utara sebanyak 30 orang. Sampel adalah Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi.(9)

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Umur, paritas, pekerjaan merupakan karakteristik responden dalam penelitian.

Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden akan disajikan pada table 4.1 berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
<21 tahun	1	8.3
21-35 tahun	9	75.0
>35 tahun	2	16.7
Total	12	100.0
Pekerjaan		
IRT	8	66.7
Wirausaha	4	33.3
Total	12	100.0
Paritas		
Primigravida	6	50.0
Multigravida	6	50.0
Grandmultigravida	0	0
Total	12	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur responden di klinik bidan lili ambarwati diperoleh umur <21 sebanyak 1 orang (8.3%), umur 21–35 sebanyak 9 orang (75.0%), umur >35 sebanyak 2 orang (16.7%) Berdasarkan karakteristik pekerjaan seluruh ibu postpartum di klinik bidan lili ambarwati medan marelan Ibu Rumah Tangga 8 orang (66.7%), Wirausaha 4 orang (33.3%) . Berdasarkan karakteristik Paritas ibu dengan Paritas Primigravida sebanyak 6 orang (50.0%), multigravida sebanyak 6 orang (50.0%).

Berdasarkan tabel distribusi responden menurut pemberian sari kacang hijau, diketahui bahwa produksi ASI dari sebelum pemberian sari kacang hijau dan saat pemberian sari kacang hijau semakin bertambah. Responden dalam penelitian ini adalah ibu postpartum di hari ketiga di klinik lili ambarwati medan marelan yang di ukur produksi asi sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau. Lebih jelasnya distribusi responden pemberian sari kacang hijau dalam penelitian ini dilihat pada table dibawah ini.



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

Produksi ASI	Kelompok intervensi			
	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
<45 ml	12	100	1	8.3
>45 ml	0	0	11	91.7

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 12 responden (100%) sebelum diberikan sari kacang hijau mayoritas responden dengan produksi ASI <45 ml sebanyak 12 orang (100%), perbedaan setelah diberikan sari kacang hijau diperoleh responden dengan produksi ASI <45 ml sebanyak 1 orang (8.3%) dan responden dengan produksi ASI >45 ml sebanyak 11 orang (91.7%).

Uji Normalitas

Uji normalitas shapiro wilk digunakan jika sampel dalam penelitian <50 sampel. Sampel dalam penelitian ini terdapat 12 sampel berikut adalah uji normalitas Shapiro wilk pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada kelompok intervensi.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro wilk Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI .

Kelompok	Shapiro wilk		
	Statistik	Df	Sig
Pre-test	.933	12	.408
Post-test	.930	12	.378

Berdasarkan tabel diatas diketahui Df (derajat kebebasan) sebelum pemberian sari kacang hijau dan setelah pemberian sari kacang hijau adalah 12 responden artinya kurang dari 50 responden sehingga Teknik uji normalitas yg digunakan adalah *Shapiro-wilk*. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* didapatkan, pada kelompok intervensi nilai sig *pre-test* .408 > 0.05 dan *post -test* .378 > 0.05 yang artinya data berdistribusi normal . karna data berdistribusi normal maka pengujian yang digunakan untuk mengambil hipotesis yaitu

menggunakan uji *paired sampel T -test* untuk melihat pengaruh setelah konsumsi sari kacang hijau pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Kelompok	N	Mean	Standar deviasi	P-Value
Pre test	12	7.58	3.450	0.000
Post test	12	66.25	11.506	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa penambahan produksi ASI sebelum (pretest) pemberian sari kacang hijau pada ibu post partum di klinik bidan lili ambarwati medan marelان dengan rata-rata 7.58. sedangkan penambahan produksi ASI setelah (posttest) pemberian sari kacang hijau pada ibu postpartum di klinik lili ambarwati medan marelان dengan rata-rata 66.25. dengan standar deviasi sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 3.450 dan sesudah pemberian sari kacang hijau adalah 11.506 dan nilai minimum sebelum pemberian sari kacang hijau 3 dan minimum sesudah 45 dan nilai maximum sebelum 15 dan maximum sesudah diberikan 80.

Hasil analisis menggunakan uji *paired sample T-test* pada *pre-test* dan *post-test* yaitu $p = 0,000$ dimana $< 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Sebelum Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok intervensi pada pre-test responden dengan produksi ASI < 45 ml dengan 12 responden (100%) dan produksi ASI > 45 ml tidak ada.

Hal ini sejalan dengan pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Irmawati s dan Rosdiana (2022) menyebutkan bahwa setelah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari sebanyak 86,7% responden mengalami peningkatan dan 13,3% tidak mengalami peningkatan setelah dilakukan uji analisis



data menggunakan chi square didapat hasil $p=0,009$ yang berarti ada pengaruh atau peningkatan produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau (10).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2020), menunjukkan bahwa hasil penelitian rata-rata volume ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 56,82 ml. rata-rata volume ASI sesudah dilakukan intervensi volume ASI adalah 69,55 ml. perbedaan rata-rata volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 12,424 ml. Dengan hasil uji menggunakan paired T-test menunjukkan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$ yang berarti sari kacang hijau efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Air susu ibu (ASI) adalah makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang mudah dicerna dan mengandung komposisi nutrisi yang seimbang dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang tersedia setiap saat. ASI juga mengandung beberapa mikronutrien yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi. keseimbangan zat-zat gizi dalam ASI berada pada Tingkat terbaik dan ASI nya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang baru lahir ASI juga sangat kaya akan nutrisi yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan system saraf. Mekanisme pembentukan antibody pada bayi adalah sebagai berikut: apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibody dan disalurkan dengan bantuan jaringan limfosit. antibody di payudara disebut *Mammary Associated Immunocompetent lymphoid Tissue (MALT)*. Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut *Bronchus Associated Immunocompetent lymphoid Tissue (BALT)* dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui *Gut Associated Immunocompetent Lymphoid Tissue (GALT)* (11).

Asumsi peneliti selama masa nifas dimana kita ketahui mekanisme dalam pembentukan ASI yang prosesnya sangat dipengaruhi oleh bahan pembentukan ASI yaitu karbohidrat lemak dan protein vitamin

dan mineral, Produksi ASI pada ibu postpartum di hari ke-3 setelah melahirkan sebelum diberikan sari kacang hijau seluruh responden memiliki produksi ASI di bawah 45 ml peneliti mengasumsi hal ini disebabkan beberapa faktor .Faktor fisiologis seperti adaptasi hormon prolactin dan oksitosin yg belum optimal , kondisi payudara yang belum terangsang secara maksimal ,serta proses *let-down reflex* yang masih lambat dapat mempengaruhi rendahnya volume ASI .Faktor nutrisi juga menjadi pertimbangan karena blm optimalnya asupan nutrisi dan blm ada mengkonsumsi makanan pelancar ASI ,kurangnya frekuensi menyusui, pengaruh hormon blm stabil, tidak adanya peningkatan produksi ASI disebabkan menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik, keengganan ibu untuk menyusui dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan produksi ASI.

Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi .

Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari didapatkan nilai $\text{sig} = 0,000$ dimana $< 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan konsumsi sari kacang Hijau terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irmawati s dan Rosdiana (2022) menyebutkan bahwa setelah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari sebanyak 86,7% responden mengalami peningkatan dan 13,3% tidak mengalami peningkatan setelah dilakukan uji analisis data menggunakan chi square didapat hasil $p=0,009$ yang berarti ada pengaruh atau peningkatan produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau (12).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2022) dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas”. Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa rata-rata



Produksi ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau adalah 2,20 dan rata-rata Produksi ASI sesudah diberikan Sari Kacang Hijau adalah 7,20. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p -value 0,000.(13)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jahriani, Zunisha (2021) mengenai pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Klinik H.Syahrudin tanjung balai terdapat pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI dengan hasil uji statistic didapati nilai pretest dan post test pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,012$ yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI sesudah di berikan sari kacang hijau karna nilai signifikan yang di hasilkan $p < 0,05$.(13)

Kacang hijau adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung laktogogum artinya zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Vitamin yang terkandung dalam kacang hijau memang lengkap, mulai dari vitamin A, B, C, E dan K. selain itu kacang hijau juga mengandung asam amino esensial dan non esensial yang tentu bermanfaat bagi tubuh. Kacang hijau juga berbeda dengan bahan makanan lain, makanan lain bila makin lama direbus, kandungan gizi dan khasiatnya makin berkurang tetapi pada kacang hijau tidak berpengaruh karena kacang hijau tidak berpengaruh oleh panas, meskipun direbus lama hingga teksturnya berubah menjadi lembek dan hancur, kacang hijau tetap memberikan manfaat dan khasiat (14).

Mekanisme konsumsi sari kacang hijau untuk produksi ASI yaitu kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein ini memiliki daya cerna (77%). Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat antigizi seperti antitrypsin dan tannin (polifenol). Polifenol inilah yang mempengaruhi produksi ASI (15).

Produksi ASI di pengaruhi oleh milk production reflex dan let down reflek, waktu bayi mengisap putting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan areola. Lalu rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, kemudian ke

lobus anterior, dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, peningkatan kedua hormon ini di pengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino serta vitamin B1 yang ada pada kacang hijau. Polifenol dan asam amino mempengaruhi hormon prolaktin yang bekerja untuk memproduksi ASI dengan cara masuk ke peredaran darah menuju ke payudara kemudian mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi ASI. Setelah ASI di produksi, hormon oksitosin yang membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu di dorong menuju putting payudara (15)

Hormon oksitosin dapat bekerja maksimal karena dipengaruhi oleh kandungan vit B1 pada kacang hijau yang Dimana dapat menimbulkan perasaan tenang dan Bahagia pada ibu dan jika terjadi peningkatan hormon oksitosin ini maka akan menghasilkan produksi ASI yang banyak dan deras (15).

Asumsi peneliti pada hari ke 4 nifas ASI sudah mulai banyak keluar, sehingga payudara ibu terasa tegang, peneliti menyarankan kepada ibu agar sering menyusui setiap 2 jam atau memompa ASI untuk dikeluarkan agar payudara tidak bengkak.setelah intervensi pemberian sari kacang hijau selama 7 hari ,mayoritas responden mengalami peningkatan namun masih terdapat 1 responden yg produksi ASI nya blm mencapai >45 ml peneliti mengasumsi ada faktor individu seperti perbedaan respon metabolisme terhadap zat gizi kacang hijau , kurangnya frekuensi menyusui atau memompa ASI selama intervensi serta faktor psikologis seperti ibunya stress,kecemasan,kelelahan atau kurangnya dukungan keluarga , dibantu dengan support keluarga serta pemberian Sari Kacang Hijau berturut-turut membuat si ibu merasa bersemangat dan termotivasi sehingga Produksi ASI yg di hasilkan ibu meningkat. Dengan pemberian sari kacang hijau selama 7 hari berturut-turut pada ibu nifas kelompok intervensi ada pengaruh yang signifikan pada produksi ASI melalui uji



paired sampel t-test di dapati nilai p-value nya 0,000.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada Ibu postpartum, dapat disimpulkan bahwasannya:

1. Pada ibu post partum sebelum diberikan intervensi terbanyak responden yang mengalami produksi ASI <45 ml yaitu 12 responden (100%), Produksi ASI >45 ml tidak ada.
2. Pada ibu post partum setelah diberikan intervensi yang mengalami peningkatan produksi ASI >45 ml yaitu 11 responden (91,7%), Dan <45 ml yaitu 1 responden (8,3%).
3. Hasil Analisa data dengan uji Paired Sampel T-test didapatkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan pada produksi ASI setelah mengkonsumsi Sari Kacang Hijau.

SARAN

Adapun saran hasil penelitian yang telah dilakukan ini adalah diharapkan menambah wawasan selain itu dapat menambah pengetahuan ibu nifas yang menyusui tentang banyaknya manfaat ASI bagi Kesehatan ibu dan bayi dan bagaimana cara untuk meningkatkan produksi ASI.

REFERENSI

1. Yani Aprilia Purba, Arum Dwi Anjani, Devy Lestasri Nurul Aulia, Ria Rukmana. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rs. Haji Bunda Halimah Batam. *Med Alkhairaat J Penelit Kedokt dan Kesehat.* 2024;6(2):451–9.
2. Mirani N. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Sinar J Kebidanan.* 2024;6(1):10–7.
3. Fitria A, Sikumbang SR, Nurrahmaton N, Vatunah N. Pengaruh Pemberian Kacang Kedelai (Glycine Max) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Diklinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* 2022;13(1):75–82.
4. Devina Devina, Utari Christya Wardhani, Elvi Murniasih. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai (Glycine Max) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Protein J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan .* 2024;2(1):56–68.
5. Fransiska Y, Sugiatini TE. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Sosial Budaya dengan Pemberian Makanan MP-ASI Dini pada Bayi. *J Ilm Permas J* 2024;14:1303–10.
6. Kaban¹ NB, Yanti N, Sekolah S, Ilmu T, Flora K, Sekolah I. Kebijakan Program Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Desa Kota Datar Kec. Hamparan Perak Kab. Deli Serdang. *Kebijak Progr Pemberian Air Susu Ibu Eksklus Desa Kota Datar Kec Hamparan Perak Kab Deli Serdang.* 2023;16(1).
7. Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem Sleman Yogyakarta. 2017;(695):849–50.
8. eddy roflin,pariyana dkk. *Populasi Sample Variabel dalam Penelitian Kedokteran.* 2021.
9. dr.l ketut tangking widarsa dkk. *Metode Sampling Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan.* 2022.
10. ilmiah j,sandi k, irmawati s rosdiani r. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. 2022;
11. nina siti mulyani s. *Buku ASI dan Panduan Ibu Menyusui.* 2021.
12. maulaya kamila akhmad. *Perbedaan Efektifitas Rebusan Kacang Hijau Dan Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Puskesmas Banjarsengon.* 2023;
13. Sunarsih S, Berlian R, H Z, Astriana A. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas



- Rajabasa Indah Kota Bandar Lampung.
Malahayati Nurs J. 2024;6(5):2111–26.
14. dian sukma kuswardani. Buku Raja Obat Alami: Manfaat dan Khasiat Kacang. 2015.
 15. rofi nur halim. Peningkatan Vebilitas Dan Virgo Benih Kacang Hijau (Vigna Radiata L). 2021.

