

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Nanda Mirani¹, Prapti Susilawati²

^{1,2}STIKes Bustanul Ulum Langsa

INFORMASI

Korespondensi

nandamirani.ar@gmail.com

Keywords: green bean extract, breast milk production, breastfeeding mothers

ABSTRACT

Objective: Abstract Breast milk (mother's milk) is the only natural food for babies. Insufficient breast milk or low breast milk production is one of the problems in postpartum mothers. So, sometimes, mothers replace their breast milk with formula milk. Mothers with low breast milk production can overcome this problem by consuming green beans because the nutritional content of green beans is relatively high and the consistency is perfect. This study aims to determine the effect of green bean juice on breast milk production in breastfeeding mothers.

Methods: This research uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of mothers breastfeeding babies 0-6 months. The sample that will be involved in this research is 16 people, using purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test

Results: The results of the study showed an increase in breast milk production as seen from the average frequency of breastfeeding before being given green bean juice, which was 7.06, and after being given green bean juice, it was 10.63. Based on the results of the Wilcoxon statistical test, it was found that the p-value was $0.000 < 0.05$, which means there was a difference in breast milk production before and after giving green bean juice to breastfeeding mothers.

Conclusion: Pada The conclusion in this study is that giving green bean juice affects breast milk production in breastfeeding mothers. It is hoped that breastfeeding mothers will maintain their nutritional intake, one of which is by consuming green beans, which can be processed into green bean juice, porridge, or green bean juice regularly to increase breast milk production so that later, the baby can grow and develop well.

PENDAHULUAN

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 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. UNICEF menyatakan, sebanyak 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta anak balita di dunia setiap tahunnya bisa dicegah dengan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran, tanpa harus memberikan makanan atau minuman pada bayi (Parwati, 2023).

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 38%. Indonesia adalah salah satunya. Di Indonesia, angka pemberian ASI masih rendah. Berdasarkan data yang dikumpulkan *International Baby Food Action Network (IBFAN)*, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (Kemenkes RI, 2021).

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 (WHO, 2020).

Diawal hidupnya bayi membutuhkan nutrisi yang adekuat untuk pertumbuhannya. ASI adalah cairan biologis kompleks yang mengandung semua nutrien yang diperlukan tubuh anak. Sifatnya yang sangat mudah diserap tubuh bayi, menjadikan nutrisi utama yang paling memenuhi persyaratan untuk tubuh kembang bayi. Dari data yang diperoleh capaian ASI Eksklusif di Aceh sebesar 59%, dari tahun sebelumnya menurun sebesar 55% (Dinas Kesehatan Aceh, 2021).

Masih rendahnya ibu dalam menyusui karena beberapa ibu menghadapi beberapa tantangan. Secara khusus, persepsi bahwa ASI tidak mencukupi atau tidak konsisten menyebabkan ibu berhenti menyusui (Handayani & Sugiarsih, 2023). Ketidacukupan ASI atau produksi air susu ibu yang rendah merupakan salah satu permasalahan pada ibu post partum. Sehingga kadang ibu akan menggantikan ASI nya dengan menggunakan susu formula. Salah satu penyebab ASI tidak keluar adalah kurangnya nutrisi untuk memperlancar ASI. Pada ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi nutrisi yang cukup mulai dari karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral (Yulaenda, 2019).

Sebagai upaya untuk meningkatkan pemberian ASI adalah melalui pemantauan dan pendampingan. Pemantauan dan pendampingan bertujuan untuk memberikan motivasi, konsultasi, edukasi, informasi dan solusi kepada ibu hamil dan menyusui beserta keluarganya dalam memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif enam bulan dan dilanjutkan selama dua tahun (Dewi & Novianti, 2021).

Ibu dengan produksi ASI yang rendah dapat mengatasi masalah tersebut dengan mengonsumsi kacang hijau karena kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan konsistensinya sempurna. Protein adalah bahan terpenting kedua dalam hal kuantitas, setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Ibu membutuhkan banyak protein selama menyusui karena protein mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang meningkatkan hormon prolaktin. Saat hormon prolaktin meningkat, sekresi ASI dimaksimalkan sehingga meningkat dan kandungan nutrisi ekstrak kacang hijau meningkatkan kandungan nutrisi (Handayani & Sugiarsih, 2023).

Hasil penelitian Ritonga (2019) menyatakan bahwa kenaikan produksi ASI dihari ke 6 meningkat lebih tinggi pada kelompok yang mengonsumsi sari kacang hijau dibandingkan yang tidak mengonsumsi. Peningkatan produksi ASI ibu di duga karena kandungan polifenol dan flavonoid yang terdapat pada kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI. Menurut Suksesty (2017) kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui. Protein merupakan kandungan utama setelah karbohidrat di dalam kacang hijau yaitu sekitar 20-25% protein ada pada kacang hijau mentah dengan daya cerna sekitar 77%. Daya cerna kacang hijau dipengaruhi zat anti gizi yaitu anti rypsin dan tanin (polifenol).

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi asi pada ibu menyusui.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-postest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Desa Matang Seulimeng pada bulan Desember 2023 sebanyak 64 orang. Sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pembuatan sari kacang hijau dilakukan dengan cara merendam kacang hijau selama 30 menit, hal ini dimaksudkan agar lebih mudah matang. Setelah direndam, tiriskan kacang hijau dan cuci bersih. Kemudian rebus bersama air secukupnya, daun pandan dan juga jahe yang telah dimemarkan. Rebus hingga kacang hijau menjadi lunak selama 35 menit. Selanjutnya haluskan kacang hijau yang telah empuk dengan menggunakan alat blender. Setelah benar-benar halus sempurna, kacang hijau tersebut

disaring untuk diambil sarinya. Jika sudah disaring, masak kembali dengan menambahkan air secukupnya hingga mendidih, setelah itu sajikan sari kacang hijau di dalam botol berukuran 250 ml. Intervensi pemberian sari kacang hijau dilakukan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) sebanyak 250 ml setiap kali pemberian, dan diberikan selama 10 hari. Pengumpulan data pretest dan posttest produksi ASI diperoleh dengan menghitung frekuensi menyusui selama 24 jam. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, ini merupakan uji alternatif dari uji paired t-test apabila tidak memenuhi asumsi normalitas.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 1 Rata-Rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

Pemberian Sari Kacang Hijau	N	Minimum	Maximum	Mean
Sebelum	16	5	8	7,06
Sesudah	16	9	12	10,63

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau menunjukkan nilai minimumnya adalah 5 dengan maximum 8 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 7,06. Sedangkan pada saat sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau menunjukkan nilai minimumnya adalah 9 dengan maximum 12 serta nilai rata-rata produksi ASI adalah 10,63.

Tabel. 2 Uji Normalitas Data

Pemberian sari kacang hijau	F	Sig.	Keterangan
Sebelum	16	0,002	Tidak terdistribusi Normal
Sesudah	16	0,039	Tidak terdistribusi Normal

Berdasarkan dari hasil uji normalitas data menggunakan uji shapiro wilk diperoleh nilai sig < 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal, sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji Paired Samples T-Test, maka akan digunakan uji Wilcoxon dengan hasil sebagai berikut: :

Tabel. 3 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui Terhadap Produksi ASI

Variabel	Sebelum		Sesudah		P-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Produksi ASI	7,06	1,124	10, 63	1,088	0,000

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa terjadi peningkatan produksi ASI yang dilihat dari rata-rata frekuensi menyusui sebelum diberikan sari kacang hijau sebesar 7,06 dan sesudah diberikan sari kacang hijau menjadi 10,63. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon ditemukan nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui di Desa Matang Seulimeng.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau efektif terhadap produksi ASI, hal ini ditunjukkan dari perbedaan rata-rata produksi ASI ibu menyusui. Pada ibu menyusui sebelum diberikan sari kacang hijau menunjukkan rata-rata produksi ASI yaitu 7,06, sedangkan pada ibu menyusui yang diberikan sari kacang hijau menunjukkan rata-rata produksi ASI yaitu 10,63. Hasil uji statistik ditemukan ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui dengan nilai p-value 0,00.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil Penelitian Sufiani, (2022) adanya perbedaan yang berdampak produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian sari kacang hijau dengan nilai menunjukkan perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sari kacang hijau sebesar 108,0 ons dan intervensi sari kedelai yakni 103,6 ons, dan sesudah intervensi sari kacang hijau sebesar 171,6 ons dan intervensi sari kedelai yakni 200,8 ons. Uji Wilcoxon menunjukkan terdapatnya perbedaan bermakna produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian sari kacang hijau ($p = 0,000$), pemberian sari kedelai ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Parwati (2023) dimana hasil penelitiannya menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI.

Peningkatan rata-rata produksi ASI pada ibu post partum dikarenakan adanya isoflavon yang terkandung dalam susu kedelai yang dapat memicu peningkatan hormon estrogen yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Isoflavon merupakan asam amino yang terkandung pada kedelai merupakan yang dapat membentuk flavonoid dan merupakan pigmen, seperti zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu isoflavon pada kedelai dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak (Sufiani, 2022).

Produksi ASI yang baik juga dikarenakan ibu dapat memenuhi gizi dan nutrisi setiap harinya, dengan meminum sari kacang hijau yang kaya akan gizi dan nutrisi, mempengaruhi kerja hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI dengan baik sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif, selain itu kandungan B1 yang ada didalam sari kacang hijau juga berguna untuk memaksimalkan kerja saraf sehingga mudah berkonsentrasi dan lebih bersemangat (Barus, 2020).

Kacang hijau adalah kacang-kacangan yang berwarna hijau yang mudah diperoleh dan sudah banyak yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Kacang hijau juga mengandung yang mengandung sumber protein, kalori, vitamin dan mineral. Sari kacang hijau merupakan cairan yang berasal dari ekstrak biji kacang hijau. Sari kacang hijau merupakan sumber protein yang sangat baik, karena bahan bakunya dikenal sebagai sumber protein nabati yang bermutu baik dan mengandung polifenol. Pada umumnya produk olahan sari kacang hijau umumnya dikonsumsi langsung setelah diolah, misalnya bubur sari kacang hijau, sayur kacang hijau dan jus sari kacang hijau (Barus, 2020).

Setelah diberikan sari kacang hijau selama 10 hari dengan dosis 3x sehari sebanyak 250 ml/botol, rata-rata frekuensi menyusui ibu sudah meningkat sejak hari ke 2 dan 3 intervensi. Menurut pendapat peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dan fakta, karena pada kenyataannya sari kacang hijau dapat membantu kelancaran pengeluaran ASI sesuai dengan teori yang telah disebutkan diatas. Dari 16 responden yang awalnya mengalami pengeluaran ASI yang sedikit dan tidak lancar setelah diberikan sari kacang hijau selama 10 hari pengeluaran ASI menjadi banyak dan meningkat. Sari kacang hijau dapat menjadi salah satu alternatif untuk permasalahan produksi asi pada ibu menyusui sehingga asi eksklusif dapat terlaksana dengan baik. Selain harganya yang terjangkau, sari kacang hijau juga dapat dibuat sendiri dirumah atau juga dapat membeli sari kacang hijau yang sudah dalam kemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebelum diberikan Sari kacang hijau adalah sebesar 7,06.
2. Rata-rata produksi ASI ibu menyusui sesudah diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 10,63.
3. Ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui dengan nilai p-value 0,000.

SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

a. Ibu Menyusui

Diharapkan kepada ibu yang sedang menyusui agar menjaga asupan nutrisinya yang salah satunya dapat dengan mengkonsumsi kacang hijau yang dapat diolah menjadi sari kacang hijau, bubur, atau jus kacang hijau secara rutin untuk meningkatkan produksi ASI sehingga nantinya bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dikarenakan asupan nutrisinya telah tercukupi dengan baik.

b. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat memberikan tambahan informasi serta mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan ketika melakukan kunjungan tentang manfaat kacang hijau kepada masyarakat khususnya ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI nya sehingga nantinya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

REFERENSI

- Barus, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI di Puskesmas PB Selayang II. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 5(3), 248–253.
- Dewi, U. M., & Novianti, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Kader ASI terhadap Peningkatan Pelayanan dalam Pemberian ASI. *Midwifery Journal*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1324>
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. <https://dinkes.acehprov.go.id>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 118–127. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2223>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Parwati, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui. *Journal Of Pharmaceutical and Health Research*, 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>
- Ritonga, N. dkk (2019). Sari kacang hijau sebagai alternatif meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(1), 89-94.
- Sufiani, A., Saleha, S., & Pramana, C. (2022). Perbedaan Produksi Air Susu Ibu Melalui Pemberian Ekstrak Sari Kacang Hijau Dan Kedelai Di Puskesmas Lumpue Kota Pare-Pare. *Sebatik*, 26(1), 306-311

- Suksesty, C. E. (2017). Pengaruh jus campuran kacang hijau terhadap peningkatan hormon prolaktin dan berat badan bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 32-40.
- Yulaenda, Y. (2019). Pemberian Sari Kacang Hijau Murni Untuk Mengatasi Ketidacukupan Asi Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum. In *Jurnal Publikasi*.
- WHO. 2020. Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintahdanpemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>.