

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume Asi pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya

Yuniarti¹

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email : yuniartiamit@gmail.com¹

Abstract - Background the cause of breast milk does not come out due to stress factors, even malnutrition. The amount and quality of Mother's food greatly affects the amount of breast milk produced. Breastfeeding mothers are strongly encouraged to obtain additional nutrients for breastmilk production and maternal energy. One of them is green beans as a food that is useful as a facilitator of breast milk production. Research objectives to identify the effectiveness of green bean extract on increasing breast milk volume in postpartum mothers. Research methods this study was a pre-experimental design using the one group pre post test design. This research was conducted from April-Oktober 2019. The study population was postpartum mothers who gave birth at PMB Palangka Raya. The sample is 33 respondents. Data analysis using paired t-test. Results the average volume of ASI before administration of mung bean extract was 56.82 ml. The average volume of ASI after the intervention of breast milk volume was 69.55 ml. The difference in the average volume of breast milk before and after being given green bean juice drinks was 12.424 ml. The statistical test results paired t-test show the value of p value = 0.001 is smaller than the value of α (0.05) which means there are significant differences. Conclusion Green bean extract is effective against increasing breast milk volume in postpartum mothers.

Keywords: green bean extract, volume of breast milk, postpartum mothers

Abstrak - Latar belakang salah satu penyebab dari ASI tidak keluar dikarenakan faktor nutrisi. Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat mempengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu. Salah satunya adalah kacang hijau sebagai makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI. Tujuan penelitian mengidentifikasi efektivitas sari kacang hijau terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas. Metode penelitian ini adalah pra-eksperimental design dengan menggunakan rancangan one group pra post test design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Oktober 2019. Populasi studi penelitian ini adalah ibu nifas yang bersalin di PMB Palangka Raya. Sampel dengan jumlah 33 responden. Analisis data menggunakan *paired t-test*. 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 diberi minuman sari kacang hijau adalah sebesar 12,424 ml. Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan nilai p value =0,001 lebih kecil dari nilai α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang bermakna. Kesimpulan Sari kacang hijau efektif terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci: sari kacang hijau, volume ASI, nifas

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan yang menjadi konsentrasi saat ini di Indonesia salah satunya adalah stunting. Stunting adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kejadian balita pendek atau biasa disebut dengan stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita diseluruh dunia saat ini. Prevalansi balita pendek (stunting) di Indonesia cenderung statis. Survei PSG diselenggarakan secara monitoring dan evaluasi kegiatan dan capaian program. Berdasarkan hasil PSG 2015, prevalansi balita pendek di Indonesia adalah 29%. Angka ini mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 27,5%. Namun prevalensi balita pendek kembali meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2017.

Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah gagalnya pemberian ASI eksklusif. Nutrisi yang diperoleh sejak bayi lahir tentunya sangat berpengaruh terhadap pertumbuhannya termasuk risiko terjadi stunting (Victora et al., 2016). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), capaian ASI eksklusif belum mencapai angka yang diharapkan yaitu 80%. Berdasarkan laporan SDKI tahun 2012 pencapaian ASI eksklusif adalah 42%. Sedangkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi tahun 2013 (Pusdatin), pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan hanya 54,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Menurut Riskesdas 2013, proses mulai menyusui terjadi pada 1 – 6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses menyusui terendah terjadi pada 7 – 23 jam setelah kelahiran yaitu 3,7%. Mengacu pada target pada tahun 2015 yang sebesar 39%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan hanya 55,7%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015)

Menurut Fikawati, status gizi ibu menyusui memegang peranan penting untuk keberhasilan menyusui yang indikatornya diukur dari durasi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, pertumbuhan bayi dan status gizi ibu menyusui (Radharisnawati, Kundre, & Pondaag, 2017).

Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat mempengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu (Ayton, Tesch, & Hansen, 2019). Salah satunya adalah kacang hijau sebagai makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI.

Pemilihan kacang hijau sebagai pelancar produksi ASI karena kandungannya yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau yang telah lama dikenal masyarakat Indonesia (Jannah dan Wulandari, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian manfaat protein dan zat lainnya dari minuman kacang hijau ini dengan tujuan untuk memberikan bukti bahwa dengan mengkonsumsi kacang hijau pada ibu menyusui dapat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI yaitu “Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pra-Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pra Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melakukan persalinan di PMB Palangka Raya. Cara pemilihan sampel menggunakan cara *purposive sampling*. Perhitungan besar sampel minimal berdasarkan perhitungan menggunakan *Sample Size Determination In Health Studies WHO* (S.L. Lwanga and Lemeshow) kekuatan uji menjadi 99,995% sehingga didapatkan jumlah sampel menjadi 30 dengan estimasi 10% dropout, sehingga ditambahkan menjadi 33 sampel. Pemberian minuman sari kacang hijau sebagai intervensi diberikan kepada ibu nifas hari ke 7 yang menyusui selama 14 hari sebanyak 3 kotak minuman 250 ml setiap hari dikonsumsi oleh ibu nifas pagi, siang dan malam setelah makan, menu makanan sebagai panduan berupa leaflet di berikan

kepada 33 responden. pengukuran volume ASI dilakukan pada hari 1,7 dan 15 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rerata Volume ASI Sebelum dan Sesudah Minum Sari Kacang Hijau

Volume ASI	Mean (ml)	SD	Min - Max
Pretest			
Hr 1	56,82	16,762	30 – 90
Middle			
Hr 7	64,85	14,973	40 – 100
Posttest			
Hr 15	69,55	22,443	30 – 130

Dari tabel didapatkan hasil pretest rata-rata 56,82 ml, standar deviasi 16,911 ml, hasil volume ASI terendah adalah 30 ml dan hasil volume ASI tertinggi adalah 90 ml. Sedangkan pada posttest didapatkan bahwa mean 69,55, standar deviasi 22,443, minimal dan maksimal adalah 30 ml dan 130 ml.

Tabel 2 Uji Paired T Test Perbedaan Rata-Rata Volume Asi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Minuman Sari Kacang Hijau

Vol. ASI	Mea n	S D	SE	Low er	Upp er	Min - Max	P
Pretest	58,62	16,762	2,944			30 - 90	
Postes t	69,55	22,443	3,907	19,614	5,235	30 - 130	0,001
Perbe daan	12,424	20,76	3,530				

Mengidentifikasi Volume ASI Sesudah Diberi Sari Kacang Hijau, ibu nifas sebelum diperlakukan intervensi memiliki volume ASI dari 30 ml sampai 90 ml. Rata-rata volume ASI sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 58,62 ml. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang meneliti pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan usia bayi 0-6 bulan. Menunjukkan bahwa hasil responden sebelum diberi kacang hijau perlakuan berjumlah 20 orang

(100%), setelah perlakuan 15 orang (75%) mengalami peningkatan produksi ASI. Dapat diketahui perubahan produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi kacang hijau mengalami peningkatan(Radharisnawati et al., 2017). Maka dari itu, bahwa sebagian besar produksi ASI responden yaitu lancar dengan persentase 75% (15 orang). Berdasarkan hasil pengujian dengan uji t-test menunjukkan nilai t hitung $7.894 > t$ tabel 2,093 pada degree of freedom (df) 19 dan taraf signifikan 5%. Oleh karena nilai t hitung $> t$ tabel maka H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Gizi seimbang untuk ibu menyusui yaitu makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama menyusui untuk kesehatan ibu dan kelancaran produksi ASI yang diperlukan untuk bayi. Ibu menyusui sangat rentan terhadap kekurangan magnesium, B6, asam folat, kalsium, dan zat besi (Tavares, Miriam Paulichenci, Macarena Urrestarazu Devincenzi, Anita Sachs, 2013).

Mengidentifikasi Volume ASI Sesudah Diberi Sari Kacang Hijau, ibu nifas setelah intervensi menghasilkan volume ASI dari 30 ml sampai 130 ml. Rata-rata volume ASI sesudah diberikan sari kacang hijau adalah 69,55 ml. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Catur 2017, yang meneliti pengaruh jus campuran kacang hijau terhadap peningkatan hormon prolaktin dan berat badan bayi. Menunjukkan bahwa nilai rata-rata kenaikan bayi pada hari ke-15 adalah sebesar 819,3 gr pada kelompok yang diberikan jus sedangkan pertambahan berat bayinya yang ibunya tidak diberi jus hanya bertambah 550 gr (Suksesty, 2017). Hasil tersebut menunjukkan pemberian nutrisi tambahan dengan bahan baku kacang hijau mampu menginduksi peningkatan sekresi air susu yang berdampak terhadap meningkatnya berat badan bayi. Hasil uji analisis adalah p value=0,05. Vitamin yang menonjol pada kacang hijau yaitu B1 dan B2. Pada manusia vitamin tersebut tidak dapat dihasilkan melalui tubuh maka dari itu dibutuhkan tambahan makanan. Vitamin B1 atau tiamin dikenal sebagai hormon makanan dan berperan penting dalam oksidasi karbohidrat untuk diubah

menjadi energi karena tanpa kehadiran B1 tubuh akan kesulitan memecah karbohidrat. Wanita hamil dan menyusui perlu asupan vitamin B1 yang cukup dan lebih banyak dari wanita normal karena kandungan vitamin B1 dalam ASI sangat tergantung pada ada tidaknya vitamin tersebut dalam makanan yang dikonsumsi ibu.

Menganalisa Perbedaan Volume ASI Sebelum Dan Sesudah Diberi Sari Kacang Hijau, Berdasarkan hasil uji statistic pada tabel 3 menggunakan uji paired t test terdapat perbedaan rata-rata volume ASI pretest sebesar 57,12 ml dan posttest 69,55 ml. Diketahui pada tabel 4.2 di atas rata-rata peningkatan volume ASI selama 2 minggu adalah sekitar 10-40 ml. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang meneliti pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi menunjukkan bahwa ibu yang meminum sari kacang hijau terdapat 4 responden (57,1%) yang ASInya keluar dengan lancar, sedangkan 3 responden (42,9%) yang ASInya tidak bisa keluar dengan lancar. Hasil analisis data didapatkan p value < 0,05 (Jannah dan Wulandari, 2015). Ibu menyusui tidak memerlukan pengaturan makanan secara sempurna. Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui pada prinsipnya adalah memenuhi gizi seimbang. Tidak ada pantangan bagi ibu menyusui selama ibu tidak mengalami penyakit lain yang membutuhkan pengaturan makanan khusus. Hal yang harus menjadi perhatian adalah bahwa apabila kebutuhan gizi ibu menyusui tidak terpenuhi maka kebutuhan gizi untuk pembentukan ASI akan diambil dari cadangan yang ada pada ibu. Jika hal berlangsung lama, kualitas ASI akan menurun sehingga akan berdampak buruk juga bagi bayinya (Sulistyoningsih, 2012). Disebutkan menyebutkan bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui (Tavares, et al, 2013).

Tambahan makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan. Tambahan makanan tersebut bisa

didapat dari kacang-kacangan, salah satunya kacang hijau.

Faktor pendukung terjadinya peningkatan volume ASI adalah kandungan gizi kacang hijau terpenuhi secara baik. Salah satu gizi yang terdapat pada kacang hijau yaitu protein. Protein sangat diperlukan oleh ibu pada masa menyusui dan dapat meningkatkan sekresi air susu karena kandungan gizi tersebut terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki 77% daya cerna (Dahiya, P. K., A. R. Linnemann, M. A. J. S. Van Boekel, N. Khetarpaul, R. B. Grewal, 2015).

KESIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan perbedaan rata-rata volume ASI sebelum dan sesudah diberi minuman sari kacang hijau adalah sebesar 12,424 ml dengan peningkatan volume ASI adalah sekitar 10 – 40 ml. Sehingga diambil kesimpulan minuman sari kacang hijau efektif meningkatkan volume ASI dengan nilai p value 0,001 (p<0,05). Hasil ini dapat menjadi rekomendasi pelayanan dengan memberikan intervensi yang tepat pada ibu menyusui menjadikan minuman sari kacang hijau sebagai anjuran dalam meningkatkan volume ASI sehingga kebutuhan ASI bagi bayi dapat terpenuhi sampai usia 24 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada 3 (tiga) Bidan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengizinkan wilayah kerja PMB sebagai lokasi penelitian. Kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah membantu pendanaan untuk peneliti menyelesaikan penelitian ini dan kepada mahasiswa yang bersedia membantu pengumpulan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayton, J. E., Tesch, L., & Hansen, E. (2019). Women's experiences of ceasing to breastfeed: Australian qualitative study. *BMJ Open*, 9(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026234>
- DaHiya, P. K., A. R. Linnemann, M. A. J. S. Van Boekel, N. Khetarpaul, R. B. Grewal, dan M. J. R. N. (2015). Mung Bean: Technological And Nutritional Potensial. *Critical Reviews In Food Science And Nutrition*, 55(5), 670–688.
- Jannah dan Wulandari. (2015). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 94–101.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Dukung Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif.
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(1), 1–7.
- Suksesty, C. E. dan M. I. (2017). Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Tethadap Peningkatan Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3).
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tavares, Miriam Paulichenci, Macarena Urrestarazu Devincenzi, Anita Sachs, A. C. F. de V. A. (2013). Nutritional Status and Diet Quality of Nursing Mothers on Exclusive Breadtfeeding Estado Nutricional e Qualidade Da Dieta de Nutrizes Em Amamentacao Exclusiva. *Acta Paul Enferm*, 26(263), 294–298.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Richter, L. (2016, January 30). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)