

PENGARUH SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI KLINIK H. SYAHRUDDIN TANJUNG BALAI

Nani Jahriani^{1*}, Tiara Zunisha¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara

Email: jahrianin@yahoo.com

ABSTRAK

WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena merasa ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Susanto.A,2018). 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, mempercepat pemulihan dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Klinik H. Syahrudin Tanjung balai tahun 2021. Jenis penelitian dengan menggunakan metode *Pre Eksperimental design*, metode pengambilan sampel yaitu *total sampling* dan di dapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 20 orang ibu menyusui. Hasil uji statistik untuk menguji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau, dengan pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,012$, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan setelah pemberian sari kacang hijau, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$. Kesimpulan bahwa Ada Pengaruh Antara Pemberian Sari Kacang Hijau Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI.

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, ASI

PENDAHULUAN

Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk kedalam kelompok rentan gizi. Hal ini sesuai dengan amanah UU kesehatan No. 36 Tahun 2009 Bab III pasal 142. Ibu menyusui tergolong ke dalam salah satu kelompok rentan, sebab ASI yang merupakan utama bayi diperoleh dari ibu. Oleh sebab itu, Ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Sekresi dari ASI setiap hari rata-rata 800-850 ml dan setiap 100 ml mengandung 60-65 Kkal, protein 1-1,2 g, dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Zat-zat dalam sekresi ASI diambil dari tubuh ibu menyusui yang didapatkan suplai makanan sehari-hari. (Maryunani. A, 2018).

Dari penelitian WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena merasa ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Susanto.A,2018).

Pemberian ASI pada bayi diharapkan mampu untuk mewujudkan target Sustainable Development Goals (SDG's) ke-3 target ke-2 yaitu pada tahun 2030 mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup (BAPPENAS,2011).

Menurut Yudhaasmara pada tahun 2010 di negara maju seperti Inggris, 22% ibu-ibu tidak pernah menyusui anaknya sama sekali, di Swedia hanya 2% yang tidak melakukannya, cukup ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. Pemberian ASI di Indonesia sampai 6 bulan 35,73 % sedangkan persentase bayi yang menyusui ASI eksklusif sampai 6 bulan di Sumatra Utara saat ini masih memprihatinkan 10,73 % menempati urutan terendah (Pusdatin, 2018).

Dari penelitian WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena merasa ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Susanto.A,2018).

Pemberian ASI pada bayi diharapkan mampu untuk mewujudkan target Sustainable Development Goals (SDG's) ke-3 target ke-2 yaitu pada tahun 2030 mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup (Bapenas,2011).

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 otot, mempercepat pemulihan dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Kandungan zat besi berfungsi meningkatkan hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rukmana & Yudirchman, 2014).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 31 Januari 2021 dengan mewawancarai Bidan di Klinik H. Syahrudin, bahwa jumlah ibu menyusui sebanyak 20 orang. Ada 10 orang ibu menyusui yang produksi ASI nya lancar dan 10 orang ibu menyusui yang ASI nya tidak lancar atau sedikit. Hasil survey yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti ada atau tidak nya "Pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di klinik H. Syahrudin Tanjung balai tahun 2021"

MEODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dengan menggunakan metode Pre Eksperimental design merupakan rancangan penelitian. Jenis penelitian Pre Eksperiment menggunakan jenis one grup pretest-posttest, peneliti sebelumnya memberikan pretest kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau treatment. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan posttest. Kemudian pengaruh perlakuan dapat diketahui secara akurat dengan cara membandingkan antara hasil pretest dengan posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang mendapatkan layanan kesehatan di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai berjumlah 20 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang mendapatkan layanan kesehatan di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai berjumlah 20 orang.

TEHNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan form observasi. Sebelum meminum sari kacang hijau, lihat volume ASI ibu dan setelah 6 hari dengan meminum 250 ml per hari lihat lagi volume ASI ibu.

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai pada Mei 2021 sampai dengan Juni 2021. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Volume Asi Responden Sebelum Konsumsi Sari Kacang Hijau

Volume Asi	Jumlah	Persentase
< 550 ml	20	100 %
>550 ml	0	0

Tabel 2. Volume Asi Responden Sesudah Konsumsi Sari Kacang Hijau (Hari 1 sampai 6)

Volume Asi	Jumlah	Persentase
< 550 ml	0	0
>550 ml	20	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diketahui setelah pengkonsumsian sari kacang hijau sebanyak 20 orang responden (100%) memperoleh jumlah asi lebih dari >550 ml.

Pada table ini di uraikan perbandingan antara jumlah volume ASI Hari ke 1 sampai 6, Volume ASI dilihat berdasarkan perbandingan hari ke-1 dengan ke -2 dan hari ke-2 dengan ke-3, dan seterusnya ,maka di dapati hasil sebagai berikut:**Analisis Bivariat volume ASI**

Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai Tahun 2021

Rata – rata Kategori Konsumsi Sari Kacang Hijau		Sig	Kesimpulan
Sebelum	0,10	0.012	Ha diterima
Sesudah	2,50		

Nilai signifikansi yang diperoleh hari ke 1 – hari ke 6 adalah 0,012. Karena nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$, maka pemberian sari kacang hijau berpengaruh terhadap jumlah produksi ASI.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik untuk menguji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau , pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,012$, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan setelah pemberian sari kacang hijau, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Antara Pemberian Sari Kacang Hijau Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI.

Hasil penelitian (Fikawati dkk, 2012) Prevalensi Persepsi ASI Kurang pada 3 studi yang dikaji terlihat tinggi diatas 30 %, masing-masing di Kabupaten Karawang (41,4%), Kecamatan Tanjung Priok (32,0 %), dan Kecamatan Cilandak (37%).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya Astuti tahun 2014 didapatkan bahwa Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau berpengaruh Terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Dinoyo Malang. Penelitian Wulandari tahun 2015 juga menjelaskan bahwa Pemberian Sari Kacang Hijau pada 7 orang ibu menyusui terdapat 4 orang (57,1%) yang ASInya keluar dengan lancar dan 3 orang (42,9%) yang ASInya tidak lancar. kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi sari kacang hijau pengeluaran ASI semakin lancar.

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 tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormone prolaktin. Ketika hormone prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI. (Suskesty, 2017).

Ibu menyusui harus mendapatkan tambahan protein 20 gram setiap hari, karena dalam 100 cc ASI terdiri dari 1,2 gram protein. Selain membentuk protein dalam ASI, kebutuhan protein juga dibutuhkan untuk sintesis hormone produksi ASI (Prolaktin) dan hormon sekresi ASI (Oksitosin). Sumber protein ini dapat diperoleh dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, telur, susu, dan juga tahu, tempe , sera kacang-kacangan. Jika kebutuhan protein tidak terpenuhi dari makanan maka protein diambil dari protein ibu yang berada di otot. Hal ini mengakibatkan ibu menjadi kurus dan setelah menyusui akan merasa lapar (Sulistyoningsih H, 2017).

Menurut asumsi peneliti kurangnya ekskresi ASI pada ibu menyusui karena ibu beranggapan ASI tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu merasa takut dalam memberikan ASI kepada bayi dan puting susu yang tidak menonjol yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI kepada bayinya. Teknik yang salah dalam menyusui bayi juga dapat mempegaruhi ibu tidak memberikan ASI pada bayinya. Jantung pisang mengandung laktagogum yang memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan

produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI”, maka dilakukan lah pengolahan data jawaban dari kuisisioner yang telah diisi oleh responden, dengan menggunakan uji paired T-test, maka didapati hasil sebagai berikut :

1. pada hari ke 1 sampai hari ke 6 setelah pemberian sari kacang hijau terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI dari sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau
2. Hasil uji statistik untuk menguji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau , pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,012$, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan setelah pemberian sari kacang hijau, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Antara Pemberian Sari Kacang Hijau Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Bapenas, 2011 dalam jurnal Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Nifas diperoleh dari: <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/123>
- Nuariani . D, S. Sulaiman, 2020. DOTS STRATEGIC WITH EXTREME MACHINE LEARNING METHOD IN THE CLASSIFICATION OF DISEASE TRANSMISSION IN TB PATIENTS
- Maryunani.A, 2018 dalam jurnal Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif MeningkatkanProduksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui diperoleh dari:<https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF/article/view/272>
- Pusdatin, 2018 dalam jurnal Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif MeningkatkanProduksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui diperoleh dari: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF/article/view/272>
- Rukmana & Yudirachman, 2014 dalam jurnal Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Nifas diperoleh dari: <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/123>
- Susanto.A,2018 dalam jurnal Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif MeningkatkanProduksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui diperoleh dari: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF/article/view/272>
- Sulaiman, Anggriani. 2018. Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia DI Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu, Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan) Vol 3 (2). 127-140. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875>
- Wiji.R.N,2019 ASI dan Panduan Ibu Menyusui (2019) Nuha Medika, Yogyakarta.
- Vivi Silawati. 2019. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Dan Susu Terhadap Penambahan Berat Badan Pada Ibu Hamil KE (Kekurangan Energi Kronis) di Wilayah Kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang Tahun 2018. [JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND PHYSIOTHERAPY](http://Jurnal.Stikes-Sitihajar.Ac.Id/Index.Php/Jhsp/Article/View/16) . Vol 1 (2). [Http://Jurnal.Stikes-Sitihajar.Ac.Id/Index.Php/Jhsp/Article/View/16](http://Jurnal.Stikes-Sitihajar.Ac.Id/Index.Php/Jhsp/Article/View/16)