



PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU NIFAS TERHADAP PRODUKSI ASI DI PUSKESMAS MULAK SEBINGKAI TAHUN 2025

Sukmawati¹, Niken Novita Sari²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

watisukma231191@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan tunggal paling sempurna untuk bayi dalam pertumbuhan 6 bulan pertama, tanpa ada tambahan minuman atau makanan apapun. Sari kacang hijau merupakan jenis minuman yang mengandung Laktagogum yaitu zat gizi yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan sari kacang hijau dengan yang tidak diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Mulak Sebingkai 2025. Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan menggunakan desain pre test and post test nonequivalent control group. Pengumpulan data menggunakan data sekunder dan primer yaitu check list observasi produksi ASI. Sampel penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Mulak Sebingkai 2025 yang berjumlah 30 responden yang diambil secara accidental sampling. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Mulak Sebingkai 2025 mulai tanggal 01 Juni – 01 Juli 2015. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Independen Sample T Test. Hasil penelitian diperoleh rata-rata produksi ASI ibu nifas yang diberikan sari kacang hijau adalah 9,53. Rata-rata produksi ASI ibu nifas yang tidak diberikan sari kacang hijau adalah 6,93. Perbedaan rata-rata produksi ASI pada kedua kelompok yaitu sebesar 2,60 dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$) ada perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan sari kacang hijau dengan yang tidak diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Mulak Sebingkai 2025, diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengambil jenis sayuran atau buah-buahan lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Kata kunci: *Sari Kacang Hijau, Produksi ASI*

Abstract

Mother's Milk (ASI) was the only one most perfect single meal for babies in the first 6 months of growth, without any additional drinks or food. Mung beans essence was a kinds of drinks containing Laktagogum which is a nutrient to increase and expedite milk production for mother. The purpose of this study was to determine the difference of breastfeeding production in postpartum mothers given mung beans essence with not given mung beans essence in the city of Puskesmas Mulak Sebingkai 2025. The design of this research was quasy experiment using pre test and post test nonequivalent control group. Data collection using secondary and primary data was check list observation of milk production. The sample in this study was mothers on first day of postpartum in Puskesmas Mulak Sebingkai 2025 amounted to 30 respondent taken by accidental sampling. The study was conducted at Puskesmas Mulak Sebingkai 2025 starts from June 01 to July 01 2025 by using Independent Sample T test for analysis. The result of this study showed that the average breastfeeding production in postpartum mothers given by mung beans essence was 9,53. The average breastfeeding production in postpartum mothers who not given mung beans essence was 6,93. The difference of breast milk average both groups was 2,60 with p value = 0,000 ($p < 0,05$) there were difference of milk produ breastfeeding production in postpartum mother who given mung beans essence with not given mung beans essence in the city of Puskesmas Mulak Sebingkai 2025. It was hoped that other researchers to conduct further research by taking other types of vegetables or fruits that may affect breast milk production.

Keywords : *Mung Beans Essence, Breastmilk Production*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author : Sukmawati

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

PENDAHULUAN

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam- garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Factor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium

Bayi memerlukan ASI untuk pertumbuhan fisik, mental, dan kecerdasan yang optimal. Agar proses menyusui dapat dilakukan dengan benar, ibu, keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan harus memperhatikan pemberian ASI eksklusif (Suparyanto & Rosad, 2020). Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan adalah 60,7%, sementara Kota Palembang mencapai 74,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2021).

Faktor lain yang menghambat pemberian ASI adalah ASI yang belum keluar; ketakutan akan menghabiskan ASI yang sedikit, yang dapat menyebabkan kecemasan atau stres yang berlebihan, yang mengurangi produksi ASI. Menurut Yuniarti (2020), mengkonsumsi sari kacang hijau dapat membantu produksi ASI karena mengandung banyak gizi, seperti protein, zat besi, dan vitamin B1. Namun, perlu diingat bahwa Anda tidak boleh mengonsumsinya lebih dari tiga kali setiap hari.

Kacang hijau dapat tumbuh di mana saja. Sari kacang hijau mengandung vitamin B1, thiamin, yang dapat mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf, dan juga memproduksi ASI. Thiamin merangsang kerja neurotrans, yang menyampaikan ke hipofisis posterior untuk mensekresi hormon oksitosin, yang kemudian dapat berkontraksi otot polos mammae yang terletak di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI dipompa keluar. Kacang hijau memiliki 323 kalori, 22,9 g protein, dan 7,5 mg zat besi per 100 gram. Meskipun demikian, kandungan lemak kacang hijau hanya 1-1,2% (Madurueta & Indriyastuti, 2022). laktasi, ras, keadaan nutrisi. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolostrum, air susu transisi/peralihan dan air susu matur (Rosdiana, 2022).

Masa nifas, yang berlangsung selama enam hingga delapan minggu, adalah periode pemulihan yang dimulai setelah persalinan dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti saat hamil. Air susu ibu (ASI) adalah sumber gizi yang sangat sempurna yang mengandung DHA, AA, Omega 6, laktosa, taurin, protein,

laktobasius, vitamin A, colostrum, lemak, zat besi, laktoferin, dan lisozim. ASI adalah sumber gizi utama bayi selama enam bulan tanpa makanan atau minuman tambahan (Naila, 2020).

Pada tahun 2020, terdapat 29.322 kematian bayi usia 0-59 bulan yang tidak menerima ASI eksklusif. 69% dari kematian ini terjadi pada masa neonatus, 21% (6.151 kematian) terjadi antara usia 29 hari dan 11 bulan, dan 10% (2.927) terjadi antara usia 12 dan 59 bulan. Di Indonesia, 31,36% dari 73,94% anak yang tidak menerima ASI eksklusif mengalami penyakit. Pemberian ASI eksklusif sangat berpengaruh pada kesehatan anak dan tumbuh kembangnya, sehingga anak-anak tidak mengalami stunting, obesitas, atau penyakit jangka panjang lainnya (Kemenkes RI, 2020).

Peneliti ingin melakukan penelitian tentang masalah di atas untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *pre- experimental design* rancangan yang meliputi satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembandingan yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *One Group Pre Post Test Design*. Dengan pendekatan *cross sectional* karena dilakukan pada satu waktu tertentu, instrument pengambilan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi pada produksi ASI sedangkan instrument sari kacang hijau menggunakan gelas ukur yang dimana akan memudahkan peneliti dalam melihat perbedaan pada produksi ASI. (Widia & Putri, 2020).

O1_____ X _____ O2

Pre test Pemberian Post test
Keterangan :

O1: Volume ASI sebelum diberikan sari kacang hijau

X: Pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas

O2: Volume ASI setelah diberikan sari kacang hijau

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, Paritas, Jenis kelamin di Puskesmas Mulak Sebingkai Tahun 2025

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan profi

No	Karakteristik	F	%
1.	Usia		
	20-35	22	73,3
	>35	8	26,7
	Total	30	100.0
2.	Pendidikan		
	SD	1	3,3
	SMA	19	63,3
	D3/S1	10	33,4
	Total	30	100.0
3.	Pekerjaan		
	IRT	16	53,3
	Wiraswasta	4	13,3
	Wirausaha	9	30,0
	Guru	1	3,4
	Total	30	100.0
4.	Paritas		
	Primipara	18	60,0
	Multipara	12	40,0
	Total	30	100.0
5.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	17	56,7
	Perempuan	13	43,3
	Total	20	100.0

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 30 responden yang terdiri dari ibu menyusui. Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan sisanya berusia >35 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Tingkat pendidikan mayoritas responden adalah SMA sebanyak 19 orang (63,3%), diikuti oleh pendidikan D3/S1 sebanyak 10 orang (33,4%), dan sebagian kecil berpendidikan SD sebanyak 1 orang (3,3%). Pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT)

sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan lainnya bekerja sebagai wirausaha sebanyak 9 orang (30,0%), wiraswasta 4 orang (13,3%), dan guru 1 orang (3,4%). Berdasarkan paritas, responden lebih banyak merupakan ibu dengan kelahiran pertama (primipara) sebanyak 18 orang (60,0%), dibandingkan dengan multipara sebanyak 12 orang (40,0%). Sementara itu, sebagian besar bayi yang disusui berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (56,7%) dan perempuan sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan distribusi frekuensi Asi pada ibu Nifas di Puskesmas Mulak Sebingkai Tahun 2025

Pemberian Kacang Hijau	Sari N	Minimum	Maximum	Mean
Sebelum	30	5	60	27.35
Sesudah	30	20	150	73.12

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari 20 responden yang menyusui didapatkan rata-rata frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau. Nilai mean atau rata-rata adalah nilai yang mewakili himpunan atau sekelompok data. Mean didapat dengan

menjumlahkan seluruh data individu dalam kelompok, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada dalam kelompok didapatkan mean sebelum perlakuan 27.35 dan sesudah perlakuan 73.12. Nilai maksimum adalah nilai terbesar dari sejumlah populasi yang telah

dikumpulkan didapatkan nilai maximum sebelum perlakuan 60 dan setelah perlakuan menjadi 150 dan terakhir. Nilai minimum adalah nilai terkecil dari sejumlah populasi yang telah dikumpulkan didapatkan nilai minimum sebelum perlakuan 5 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 20.

Hasil Analisa Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang

Tabel 3. Sebelum Perlakuan Dan Sesudah Perlakuan Volume ASI

NO.	VOLUME ASI SEBELUM PERLAKUAN	VOLUME ASI SESUDAH PERLAKUAN
1.	55 ml	150 ml
2.	30 ml	40 ml
3.	25 ml	70 ml
4.	10 ml	30 ml
5.	10 ml	30 ml
6.	60 ml	100ml
7.	30 ml	40 ml
8.	15 ml	20 ml
9.	60 ml	120 ml
10.	10 ml	53 ml
11.	10 ml	35 ml
12.	5 ml	80 ml
13.	55 ml	70 ml
14.	30 ml	135 ml
15.	30 ml	80 ml
16.	10 ml	80 ml
17.	20 ml	110 ml

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan Tabel 1, terdapat 30 responden yang terdiri dari ibu menyusui. Sebagian besar mayoritas responden adalah SMA sebanyak 19 orang (63,3%), diikuti oleh pendidikan D3/S1 sebanyak 10 orang (33,4%), dan sebagian kecil berpendidikan SD sebanyak 1 orang (3,3%). Pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan lainnya bekerja sebagai wirausaha sebanyak 9 orang (30,0%), wiraswasta 4 orang (13,3%), dan guru 1 orang (3,4%). Berdasarkan paritas, responden lebih banyak merupakan ibu dengan kelahiran pertama (primipara) sebanyak 18 orang (60,0%), dibandingkan dengan multipara sebanyak 12 orang (40,0%). Sementara itu, sebagian besar bayi yang disusui berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (56,7%) dan perempuan sebanyak 13 orang (43,3%).

hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI di Puskesmas Mulak Sebingkai. Untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas maka peneliti melakukan intervensi pada 30 responden dengan pemberian sari kacang hijau selama 1 minggu penuh atau 7 hari kemudian di lakukanya intervensi di hari 1,5 dan 7 tanpa kelompok kontrol. Kemudian di uji *indenpenden Wilcoxon*.

responden berusia 20–35 tahun sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan sisanya berusia >35 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Tingkat pendidikan

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI di Puskesmas Mulak Sebingkai. Untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas maka peneliti melakukan intervensi pada 30 responden dengan pemberian sari kacang hijau selama 1 minggu penuh atau 7 hari kemudian di lakukanya intervensi di hari 1,5 dan 7 tanpa kelompok kontrol. Kemudian di uji *indenpenden Wilcoxon*.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari 20 responden yang menyusui didapatkan rata-rata frekuensi produksi ASI

sebelum diberikan sari kacang hijau. Nilai mean atau rata-rata adalah nilai yang mewakili himpunan atau sekelompok data. Mean didapat dengan menjumlahkan seluruh data individu dalam kelompok, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada dalam kelompok didapatkan mean sebelum perlakuan 27.35 dan sesudah perlakuan 73.12. Nilai maksimum adalah nilai terbesar dari sejumlah populasi yang telah dikumpulkan didapatkan nilai maximum sebelum perlakuan 60 dan setelah perlakuan menjadi 150 dan terakhir. Nilai minimum adalah nilai terkecil dari sejumlah populasi yang telah dikumpulkan didapatkan nilai minimum sebelum perlakuan 5 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 20.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Mulak Sebingkai adalah :

1. Terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas. Hasil analisis data diperoleh signifikan 0,000 p value 0,05. Karena nilai p value (0,000) < (0,05) yang diartikan H1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Mulak Sebingkai 2025.
2. Rata-rata frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 27.35 dengan frekuensi minimum 5 dan frekuensi maximum 60.
3. Rata-rata frekuensi produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau adalah 73.12 dengan frekuensi minimum 20 dan frekuensi maximum 150.
4. Diketahui berdasarkan hasil analisis pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Mulak Sebingkai dinyatakan ada pengaruh sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI di buktikan adanya perbedaan nilai mean dengan rata-rata frekuensi sebelum diberikan dan setelah diberikan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait.

1. Ilmiah

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan bagi pem- baca khususnya calon bidan sehingga apabila nantinya dapat menerapkannya pada saat melakukan pelayanan asuhan kebidanan kepada ibu menyusui.

2. Praktis

a. Bagi responden/masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan nifas yang se- dang menyusui agar menjaga asupan nutrisinya yang salah satunya dapat dengan mengkonsumsi kacang hijau yang dapat diolah menjadi sari ka- cang 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 petugas bidan

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan tambahan infor- masi 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. Selain itu petugas kesehatan juga dapat bekerja sama dengan masyarakat untuk membuat sari kacang hijau yang kemudian dibagikan kepada ibu hamil atau ibu nifas yang sedang menyusui saat kegiatan posyandu atau kelas ibu hamil.

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan membuat inovasi terbaru dengan melibatkan sayuran atau buah- buahan lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti daun katuk, pare, bayam, labu kuning, dan papaya. Peneliti dapat menggunakan desain dan populasi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil

- Kesehatan Indonesia Tahun 2020.
<https://www.kemkes.go.id/>.
- Madurueta, L. I. & Indriyastuti, H. D. (2022). Manfaat Kacang Hijau dalam Meningkatkan Produksi ASI.
https://repository.unimigo.ac.id/2266/1/DHENARA%20MADUMETA%20NIM.%20B2019002_compressed.pdf
- Naila. (2020). Pentingnya ASI Eksklusif bagi Tumbuh Kembang Bayi.
- Rosdiana, I. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komposisi Air Susu Ibu.
https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ma_ramedika/article/view/5815
- Suparyanto & Rosad. (2020). Pemberian ASI Eksklusif: Pentingnya Peran Keluarga dan Tenaga Kesehatan.
- Yuniarti. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI.
- Naila. (2020). Pentingnya ASI Eksklusif bagi Tumbuh Kembang Bayi.
<https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/download/369/338/2354>
- Suparyanto & Rosad. (2020). Pemberian ASI Eksklusif: Pentingnya Peran Keluarga dan Tenaga Kesehatan.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/979>
- Pribadi, H. (2020). Manfaat ASI dan Kacang Hijau untuk Ibu Menyusui.
<https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/3984/pdf>
- Maryunani, A. (2020). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.
<https://repository.umkla.ac.id/3060/6/DFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. Elsevier.
<https://books.google.com/books/about/Breastfeeding.html?id=uwkqEAAAQBAJ>
- N Nasution (2022) Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas
<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/article/view/1116>
- PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG MANFAAT SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
<https://ejournal.stikesdarmais.ac.id/index.php/jkd/article/view/193>
- Hubungan pemberian ASI dengan tumbuh kembang bayi umur 6 bulan di Puskesmas Nanggalo
https://scholar.google.com/citations?user=2_dW75oAAAAJ&hl=id&oi=sra
- Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum
<https://scholar.google.com/citations?user=BpSpHuwAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Sari kacang hijau sebagai alternatif meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui
<https://scholar.google.com/citations?user=zfbw79wAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi)
<https://scholar.google.com/citations?user=n1TaknkAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu (asi) pada ibu menyusui
<https://scholar.google.com/citations?user=vJjSIsAAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui
<https://journal.um-surabaya.ac.id/Sinar/article/view/21970>
- UNICEF. (2023). The State of the World's Children.
- WHO. (2023). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding.
- Winarno, F. G. (2004). Kimia Pangan dan Gizi.