

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU NIFAS TERHADAP PRODUKSI ASI

Vika Tri Zelharsandy¹, Dewi Ciselia², Tiara Fatrin³

Prodi Profesi Bidan^{1,2}, Prodi Sarjana Kebidanan³ STIKES Abdurahman Palembang
Email : vikaharsandy@gmail.com, dewiciselia2018@gmail.com, tiarafatrin23.tf@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is a 40-day recovery period for the reproductive organs. Breast milk is the best food for babies because it contains so many benefits for babies. Breast milk (Mother's Milk) is the only natural, best food for babies. Breast milk contains various nutrients needed for growth and development. The benefits of breast milk are very large, including increasing the growth of brain nerve cells, reducing the risk of babies suffering from diseases, and providing a loving relationship between mother and baby. One way to increase breast milk production is by consuming mung bean juice. Mung beans contain 20-25% protein. Mothers need a lot of protein during breastfeeding because protein contains amino acids that can stimulate breast milk secretion. The purpose of this study was to determine the effect of giving mung bean juice to postpartum mothers on breast milk production. This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-post design and a sampling technique using total sampling. In this study, there were 15 respondents. This study was conducted from December 2024 to January 2025. The results showed that the average breast milk production in postpartum mothers before being given mung bean juice was 1.47, and after being given mung bean juice, it increased by 2.47. Based on the results of the Wilcoxon rank test, the Asymp. Sign (2-tailed) value was $0.005 < \alpha (0.05)$. Therefore, H_a was accepted, thus concluding that there was a significant difference between postpartum mothers' breast milk production before and after being given mung bean juice to postpartum mothers.

Keywords: *postpartum mothers, breast milk production, green bean extract*

ABSTRAK

Masa Nifas adalah masa pemulihan alat-alat kandungan selama 40 hari. ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi karena mengandung begitu banyak manfaat terhadap bayi. 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. Salah satu untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara mengkonsumsi sari kacang hijau. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Ibu membutuhkan banyak protein selama menyusui karena protein mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI. Penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan rancangan one group pre post design dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling, pada penelitian ini terdapat 15 responden. Penelitian ini dilakukan dari bulan desember 2024 sampai januari 2025. hasil penelitian didapatkan bahwa Rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan sari kacang hijau sebesar 1,47, setelah diberikan sari kacang hijau sebesar 2,47 mengalami kenaikan. Berdasarkan hasil uji wilcoxon rank diperoleh nilai Asymp. Sign(2-tailed) sebesar $0,005 < \alpha (0,05)$, maka H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

Kata Kunci : ibu nifas, produksi air susu ibu, sari kacang hijau

PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa pemulihan alat-alat kandungan selama 40 hari. ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi karena mengandung begitu banyak manfaat terhadap bayi (Sutrini et al., 2020). 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 (Mufdlilah et al., 2018).

Ibu dengan produksi ASI yang rendah dapat mengatasi masalah tersebut dengan mengonsumsi kacang hijau karena kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan konsistensinya sempurna (Carolina, 2023). 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 (Wardani et al., 2021). 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 (Suksesty, 2018).

Masalah lain yang akan timbul pada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif adalah kekurangan gizi kronik sehingga mudah terkena berbagai penyakit infeksi misalnya pneumonia, asma bronchial dan obesita (Rosdiana, 2022).

Salah satu tanaman kacang-kacangan yang dapat mempengaruhi ASI adalah kacang hijau, karena mengandung polifenol pada beberapa jenis tanaman dapat mempengaruhi peningkatan kelancaran ASI. Kacang hijau terdapat kandungan polifenol dan asam amino yang

dapat mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Selain itu kacang hijau mempunyai kandungan B1 yang sangat bermanfaat untuk ibu menyusui (Rosdiana, 2022).

Kacang hijau memiliki kandungan lemak 0,7-1 g/kg kacang hijau segar dan mengandung 73% lemak tak jenuh dan 27% lemak jenuh, sehingga aman untuk dikonsumsi. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein hij disebabkan oleh adanya antinutrien kacang hijau, antitripsin dan tanin (polifenol). Nutrisi yang cukup selama menyusui dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin setelah makan. Kecernaan kacang hijau mentah sekitar 77% (Barus, 2021).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI di Puskesmas Tanjung RAYA”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre post design* dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi, pada penelitian ini terdapat 15 responden. Penelitian ini dilakukan dari bulan desember 2024 sampai januari 2025 di Puskesmas Tanjung Raya. Tehnik pengambilan data menggunakan data primer dengan wawancara dengan responden dan data sekunder diambil dari buku rekam medik responden. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian terdiri dari lembar *checklist*, lembar observasi dan Standar Operasional Prosedur (SOP). Pemberian sari kacang hijau diberikan selama 7 hari sebanyak 200ml dikonsumsi 1x/hari pada pagi hari.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
Kurang (<6 x)	8	53,3
Cukup (6-7x)	7	46,7
Baik (8-10x)	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau dengan kategori kurang sebanyak 8

responden (53,3%), dan produksi ASI cukup sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
Kurang (<6 x)	1	6,7
Cukup (6-7x)	6	40
Baik (8-10x)	8	53,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau dengan kategori kurang sebanyak 1

responden (6,7%), produksi ASI cukup sebanyak 6 responden (40%), produksi ASI baik sebanyak 8 responden (53,3%).

ANALISA BIVARIAT

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian daun katuk pada ibu nifas terhadap produksi ASI. Berdasarkan dari hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (karena

jumlah sampel < 50 responden) diperoleh nilai sig> 0,05 sehingga data berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Samples T-Test*, seperti terlihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI *pre-post test*

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	T	<i>p value</i>
Produksi ASI	Sebelum	15	1,47	,516	1,00	0,000
	Sesudah	15	2,47	,640		

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan sari kacang hijau sebesar 1,47, setelah diberikan sari kacang hijau sebesar 2,47 mengalami kenaikan. Hasil nilai ρ

= 0,000 dengan nilai $\rho = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$, nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Test of Normality	Kolmogorov-smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	,350	15	,000	,516	15	,000
Post test	,331	15	,000	,640	15	,001

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil analisis menggunakan uji *Sample T-test* menunjukkan bahwa diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($\rho < 0,05$) menunjukkan bahwa H_a diterimad

H_0 ditolak, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi ASI

Test Statistics*	
Pretest-Posttest	
Z	-3,419
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon rank* diperoleh nilai *Asymp. Sign(2-tailed)* sebesar $0,005 < \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang

signifikan antara produksi ASI ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan sari kacang hijau sebesar 1,47, setelah diberikan sari kacang hijau sebesar 2,47 mengalami kenaikan. Hasil nilai $\rho = 0,000$ dengan nilai $\rho = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$, nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

Hasil analisis diperoleh *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan produksi ASI antara ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau dengan ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI.

Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui (Wiji. R. N, 2019). Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI

(Handayani, dkk., 2020). Ketidakberhasilan ibu dalam memberikan ASI kepada bayi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor mental dan psikologis.

Menurut penelitian, >80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif adalah faktor psikologis ibu menyusui. Perasaan tegang, takut dan tertekan akan mempengaruhi produksi ASI yang keluar (Azizah & Rafhani, 2019).

Kacang hijau (*vigna radiate L*) mengandung vitamin B1 (tiamin) dan protein yang merangsang kerja neurotransmitter yang akan mengirimkan pesan ke hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat merangsang kontraksi otototot dada pada dinding alveolus dan dinding duktus sehingga ASI dapat terpompa (Jahriani & Tiara Zunisha, 2021), selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem saraf sehingga mudah untuk berkonsentrasi dan lebih bersemangat (Ismawati & Budi Rahayu, 2024).

Ibu yang dapat berkonsentrasi dengan mudah, bersemangat dan dalam suasana hati yang baik akan mengaktifkan kerja otak untuk memberikan informasi pada impuls saraf untuk merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI dan pelepasan ASI berjalan lancar (Suksesty, 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayani, dkk (2023) mengatakan bahwa rata-rata kelancaran produksi ASI pada ibu

yang diberikan sari kacang hijau selama 14 hari, dengan pemberian 250ml sebanyak 2 kali/hari, adalah skornya 4,448 dengan standar deviasi 0,870, sedangkan ibu yang tidak diberikan sari hijau rata - rata kelancaran ASI adalah skornya 2.454 dengan standar deviasi 1.033. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.000$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata - rata kelancaran ASI antara ibu yang diberikan sari kacang hijau dengan ibu yang tidak diberikan yang berarti bahwa pemberian sari kacang hijau efektif terhadap kelancaran produksi pengeluaran 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 (Marbun et al., 2024). 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 (Rostiani et al., 2023). 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 (Wini, 2019).

Kacang hijau adalah salah satu tanaman *Leguminosae* yang sangat penting di Indonesia. Kacang kedelai dan kacang tanah mengikutinya di tempat ketiga (Parwati et al., 2025). Kacang hijau mengandung antara 20-25% protein. Daya cerna kacang hijau mentah sekitar 77% terdiri dari protein. Adanya anti gizi seperti antitrypsin dan tannin, juga dikenal sebagai polifenol, pada kacang hijau

menyebabkan tingkat daya yang rendah ini (Jahriani & Tiara Zunisha, 2021). Kandungan laktagogum di dalam kacang hijau adalah zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Selain itu, vitamin B kompleks alami dari kacang hijau telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas dan membantu produksi ASI (Barus, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa ibu nifas yang mengkonsumsi sari kacang hijau secara langsung akan menambah kebutuhan gizi dan nutrisi setiap harinya. Artinya semakin banyak mengkonsumsi sari kacang hijau maka akan semakin banyak pula produksi ASI dan pengeluaran ASI akan semakin lancar. Sehingga untuk ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan tambahan seperti sari kacang hijau untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi setiap harinya.

PENUTUP KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas pada ibu yang produksi ASInya kurang sebanyak 8 responden (53,3%), ASI cukup sebanyak 7 responden (46,7%).
2. Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau pada ibu nifas pada ibu yang produksi ASInya kurang sebanyak 1 responden (6,7%).
3. ASI cukup sebanyak 6 responden (40%), dan ASI baik sebanyak 8 responden (53,3%).

SARAN

Diharapkan kepada ibu nifas 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus EB. Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI di Puskesmas PB Selayang II. *J Mutiara Kebidanan*. 2021;8(1):50-57.

- Handayani, Rohmi & Siti Yulaikah. 2020. Relationship of Addition al Nutritional Consumption of Green Beans (*Vigna Radiata*) With Breast Milk Production. Surakarta: Journal of Midwifery Vol 5: No 1
- Carolina, M. (2023). fektivitas Bedside Teaching Teknik Menyusui Yang Benar Terhadap Keberhasilan Ibu Menyusui Di Ruang Nifas RSUD Kota Palangka Raya. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, Vol.1, No.(110)*.
- Ismawati, R., & Budi Rahayu. (2024). *Pengaruh Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi Di Bidan Anisa Mauliddina Di Kab. Sleman*. 8, 6923–6929.
- Jahriani, N., & Tiara Zunisha. (2021). *Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai*. 3, 62–66.
- Marbun, H. T., Anwar, A., Mardianti, L., & Amelia, R. (2024). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Pejamben Wilayah Kerja Puskesmas Carita Kabupaten Pandeglang Tahun 2024*. 16(September), 224–234.
- Mufdlilah, Johan, B. R., & Fitriani, T. (2018). Persepsi Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Riset Kebidanan Indinesia*, 2(2), 38–44.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v2i1.23>
- Parwati, D., Safitri, N., Kesehatan, I., & Fatimah, S. (2025). *Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum*. 4(6), 225–230.
- Rostiani, R., Mardiana, N., & Cristinawati Haloho. (2023). *Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Upt Puskesmas Pimping Tahun 2023*. 01(03), 435–447.
- Sutrini, Entin, Aulia, & Aini, H. (2020). Hubungan Faktor-Faktor Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Rsu Budi Kemuliaan. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 385–394.
<https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.243>
- Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Gizi Indonesia*, 44(1), 65–76.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.456>
- Wiji. R. N. (2019). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Nuha Medika.