

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 1	Edition: November 2022 – April 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 123 September 2022	Revised: 19 Oktober 2022	Accepted: 27 Oktober 2022

## **PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU (*VIGNA RADIATE*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**

**Naimah Nasution<sup>1</sup>, Vitrilina Hutabarat<sup>2</sup>, Septa Dwi Insani<sup>3</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [naymah.nay@gmail.com](mailto:naymah.nay@gmail.com)

### **Abstrack**

*Exclusive breastfeeding is breastfeeding only for infants aged 0-6 months without providing additional food or other liquids such as formula milk, oranges, honey and tea water. In addition, additional food is also not recommended either in solid or liquid form. This study was to determine the effect of giving green bean juice (Vigna Radiate) to the increase in breast milk production in postpartum mothers at the Yeni Clinic, Tinggi Raja District, Asahan Regency in 2022. This type of research is quantitative with the design used in this study is a quasi-experimental design (Quasy Experiment) using pre and post test One Group design. Analysis of the data used is the Paired T-test. What was carried out on 10 postpartum mothers who experienced problems in exclusive breastfeeding at the Yeni Clinic, which was held in June 2022. It can be seen that those who have a score of breast milk production before being given Green Bean Extract who have a score of less than 9 people (90%), a sufficient score of 1 person (10%), and breast milk production after being given Green Bean Extract which has a production score 2 people (20%), enough breast milk production scores 8 people (80%). Based on the results of the study, the p-value is 0.000 <0.005, so it can be assumed that there is an effect of giving Green Bean Juice (vigna radiation) to the increase in breast milk production in postpartum mothers at the Yeni Clinic, Tinggi Raja District, Asahan Regency in 2022.*

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

### **1. PENDAHULUAN**

ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi usia 0-6 bulan tanpa memberikan makanan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu dan air teh. selain itu makanan tambahan juga tidak dianjurkan baik dalam bentuk padat maupun cair. Setelah berusia 6 bulan, bayi

mulai diberikan makanan tambahan atau makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pedoman internasional merekomendasikan ASI eksklusif berdasarkan bukti ilmiah terkait manfaat ASI (Maryunani, 2018).

Proses menyusui akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan limpahan kasih sayang yang berguna untuk perkembangannya, Pencapaian perkembangan yang optimal juga dapat dilakukan dengan menyusui bayi secara penuh (ASI murni/eksklusif) selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai berumur 2 tahun (Hidajati, 2012).

World Health Organization (WHO) Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun, jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif dan cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014 (WHO, 2016).

Kacang hijau merupakan tanaman kacang-kacangan ketiga yang banyak dibudidayakan setelah kedelai dan kacang tanah. Bila dilihat dari kesesuaian iklim dan kondisi yang dimiliki, Indonesia termasuk salah satu negara yang memiliki kesempatan untuk melakukan ekspor kacang hijau (Purwono dan Hartono, 2005).

Sari kacang hijau mengandung Vitamin B1 (thiamin) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggung jawab untuk produksi ASI, dimana thiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan menyampaikan pesan ke hipofisis posterior untuk mensekresi

hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat memacu kontraksi otot polos mammae yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI di pompa keluar, selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem kerja saraf sehingga mudah berkonsentrasi dan lebih bersemangat. Ibu yang mudah berkonsentrasi, bersemangat serta mood yang baik akan memicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada infuls saraf agar menstimulasi hipotalamus dalam pembentukan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI lancar (Reni, 2014).

Data dari Klinik Yeni terdapat 10 ibu post partum yang mengalami ketidaklancaran dalam pemberian ASI. Dari survey awal yang dilakukan terhadap ibu post partum yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI sudah berjalan 3 hari, mereka mengatakan mengalami ketidaklancaran dalam pemberian ASI setelah melahirkan yang disebabkan oleh faktor nutrisi dimana ibu kurang mengetahui makanan apa saja yang dapat memperlancar ASI.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

**2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*Quasy Experiment*) dengan menggunakan *pre and post test One Group design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen dilihat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya Pengaruh

Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022.

**3. HASIL**

**3.1. Analisis Univariat**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas

No	Variabel	Frekuensi (N = 10)	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	26	2	20.0
	27	4	40.0
	28	3	30.0
	29	1	10.0
	<b>Jumlah</b>	10	100.0
2	<b>Paritas</b>		
	Kehamilan pertama	6	60.0
	Kehamilan kedua	4	40.0
	<b>Jumlah</b>	10	100.0
3	<b>Pendidikan</b>		
	SMA	6	60.0
	Sarjana	4	40.0
	<b>Jumlah</b>	10	100.0
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	8	80.0
	Tiak Berkerja	2	20.0
	<b>Jumlah</b>	10	100.0

Berdasarkan table 1 dapat di lihat bahwa jumlah sampel yaitu ibu nifas sebanyak 10 orang dengan Usia terbanyak yaitu 27 tahun sebanyak

4 orang (40%), Berdasarkan paritas dengan kehamilan pertama sebanyak 6 orang (60%), kehamilan

kedua sebanyak 4 orang (40%). Berdasarkan

pendidikan ibu nifas yang SMA sebanyak 6 orang (60%), dan yang Sarjana sebanyak 4 orang (4%).

Berdasarkan pekerjaan ibu nifas yang bekerja sebanyak 8 orang (80%), ibu nifas yang tidak bekerja sebanyak 2 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI sebelum Dan sesudah di berikan Sari Kacang Hijau

No	Skore Produksi ASI (Sebelum)	Frekuensi ( N = 10)	Percentase (%)
1	Kurang	9	90.0
3	Cukup	1	10.0
4	Banyak	0	0.0
	Total	10	100.0

No	Skore produksi ASI (setelah)	Frekuensi ( N = 10)	Percentase (%)
1	Kurang	0	0.0
3	Cukup	2	20.0
4	Banyak	8	80.0
	Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat di lihat bahwa yang memiliki skor Produksi ASI sebelum di berikan sari kacang hijau yang memiliki skor kurang sebanyak 9 orang (90%), skor cukup sebanyak 1 orang (10%), Dan produksi ASI setelah di berikan Sari Kacang Hijau yang memiliki skor produk Asi Cukup sebanyak 2 orang (20%), skor produksi ASI banyak sebanyak 8 orang (80%).

### 3.2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan analisis *uji Paired T-test*, Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai  $p > 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Shapiro - Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
PRE TEST	,895	10	,191
POST TEST	,933	10	,479

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan *Uji Shapiro-Wilk* diketahui bahwa nilai *p-value* pada uji Normalitas data pre-test > 0,05 yaitu 0,191 dan post-test >0,05 yaitu 0,479. Jika nilai *p-value* pada hasil *Uji Shapiro-*

*Wilk* >0,05, maka artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti menetapkan Uji Bivariat yang digunakan yaitu Uji *Paired T- test*.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Sari Kacng Hijau ( *Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas.

Hasil uji T-test	<i>Paired Samples T-test</i>				
	Mean	95% CI		T	<i>p-value</i>
		Lower	Upper		
Hasil Pre-test -Post-test	5,000	5.674	4,326	16,771	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat hasil uji statistik pada nilai peningkatan produksi ASI responden sebanyak 10 orang dimana diketahui bahwa, nilai mean pada pre-test dan post-test sebesar 5,000 dengan 95 % CI lower 5,674 dan upper 4326. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000<0,005, sehingga dapat diasumsikan bahwa ada Pengaruh Pemberian Sari Kacng Hijau ( *Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022.

#### 4. PEMBAHASAN

##### 4.1 Peningkatan produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Di berikan Sari Kacang Hijau.

Dapat di lihat bahwa yang memiliki skor Produksi ASI 1 sebanyak 3 orang (30%), skor 2 sebanyak 3 orang (30%), skor 3 sebanyak 3 orang (30%), skor 4 sebanyak 1 orang (10%). Produksi

ASI setelah di berikan Sari Kacang Hijau yang memiliki skor produksi ASI 5 sebanyak 1 orang (10%), skor 6 sebanyak 1 orang (10%), skor 7 sebanyak 4 orang (40%), skor 8 sebanyak 3 orang (30%), skor 9 sebanyak 1 orang (10%). Rata- Rata Peningkatan Produksi ASI sebelum di berikan Sari Kacang Hijau di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022.yaitu 2,20 dan Rata- Rata produksi asi setelah di berikan sari kacang hijau yaitu 7,20.

Dapat diketahui perubahan produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi kacang hijau mengalami peningkatan. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan David H. Simanjuntak dan Etti Sudaryati menunjukkan bahwa ibu yang sewaktu hamil hingga proses persalinan rutin mengkonsumsi kacang-kacangan volume ASI yang keluar pada saat menyusui dua kali

lebih banyak dan kental daripada ibu yang sejak hamil hingga proses persalinan tidak rutin mengkonsumsi kacang-kacangan. kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui. Sari kacang hijau bukan merupakan obat dari bendungan ASI tetapi bisa membantu proses penyembuhan dari bendungan ASI. Jadi sari kacang hijau dapat sebagai alternatif dari pengobatan bendungan ASI dan ASI yang tidak keluar dengan lancar dan banyak.

#### **4.2 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas**

Dapat terlihat hasil uji statistik pada nilai peningkatan produksi ASI responden sebanyak 10 orang dimana diketahui bahwa, nilai mean pada pre-test dan post-test sebesar 5,391 dengan 95 % CI lower 5,674 dan upper 4326. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai p-value  $0,000 < 0,005$ , sehingga dapat diasumsikan bahwa ada Pengaruh Pemberian Sari Kacng Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang meneliti pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi menunjukan 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).


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 sakresi 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)

#### **PENATALAKSANAAN**

##### **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU POST PARTUM**

<b>Pengertian</b>	Memberikan minuman sari kacang hijau untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI
<b>Tujuan</b>	Diberikan untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum
<b>Sasaran</b>	Ibu post partum

<p><b>Alat dan Bahan</b></p>	<p>a) Bahan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air 2000 ml</li> <li>2. 300 gr kacang hijau</li> <li>3. Jahe</li> <li>4. Daunpandan 1 lmbar</li> </ol> <p>b) Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panic</li> <li>2. Mangkok sayur</li> <li>3. Sendok</li> <li>4. Saringan jus</li> </ol>
<p><b>Langkah Pembuatan sari kacang hijau</b></p>	<p>Langkah pembuatan sari kacang hijau yaitu sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rendam 300 gr kacang hijau selama 1 jam. Hal ini dimaksudkan agar lebih mudah matang. Setelah direndam, tiriskan kacang hijau dan cuci bersih</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Kemudian rebus bersama 2000 ml air, 1 lembar daun pandan, gula merah 100 gr, dan juga jahe yang telah dimemarkan selama 40 menit.</li> </ol>

	<p>Rebus hingga kacang hijau menjadi lunak bersih.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Selanjutnya haluskan kacang hijau yang telah empuk dan benar-benar menyatu dengan air rebusan</li> <li>4. Setelah benar-benar halus sempurna, kacang hijau tersebut disaring untuk diambil sarinya. Setelah itu sajikan sari kacang hijau di gelas</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">  </div>
<p><b>Pemberian Kepada Ibu Post Partum</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kacang hijau yang sudah dimasak sesuai SOP oleh peneliti diberikan pada ibu post partum selama 7 hari berturut-turut</li> <li>2. Pemberian kacang hijau sebanyak 300 gram yang telah diolah menjadi sari kacang hijau yang dikonsumsi oleh ibu nifas selama 7 hari sebanyak 220ml dengan dosis 2x sehari.</li> </ol>

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mencari adanya Pengaruh Pemberian Sari Kacng Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022. Maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu hasil penelitian ini dapat di lihat skor Produksi ASI sebelum di berikan Sari Kacang Hijau yang memiliki skor kurang sebanyak 9 orang (90%). Rata- Rata Peningkatan Produksi ASI sebelum di berikan Sari Kacang Hijau di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022 yaitu 2,20 dan setelah di berikan Sari Kacang Hijau yang memiliki skor produksi ASI banyak sebanyak 8 orang (80%). Rata- Rata Peningkatan produksi asi setelah di berikan sari kacang hijau yaitu 7,20. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value*  $0,000 < 0,005$ , sehingga dapat diasumsikan bahwa ada Pengaruh Pemberian Sari Kacng Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan Tahun 2022.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, M., Regita, M., Arvianti, A., Kebidanan, J., Kesehatan, P., Kementerian, P., Bengkulu, K., Kesehatan, K., Kesehatan, B., Kesehatan Bengkulu, K., & Bengkulu, I. (2019). *The Influence Of Sari Green Nuts In Breastfeeding Products In Postpartum Mother In Bengkulu City In 2018*.
- Angrainy, R., Fitri, L., & Putri, R. I. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Menyusui terhadap Produksi ASI di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehaan Maharatu*, 1(2), 117–125.
- Br, E., Program, B., Kebidanan, S. S., Kesehatan, I., & Utara, S. (2021). PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP PRODUKSI ASI DI PUSKESMAS PB SELAYANG II The Effect Of Consumption Of Green Beans On Breast Milk Production At Puskesmas PB Selayang II. In *Jurnal Mutiara Kebidanan* (Vol. 1, Issue 8). Oktober.
- Konsumsi, P., Kacang, S., Terhadap, H., Kerja, W., Dinoyo, P., Widyastuti, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2014). Pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi air susu ibu (asi) pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas dinoyo malang. *Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Malang*.
- Handayani, R., & Yulaikah, S. (2020). Relationship Of Additional Nutritional Consumption Of Green Beans (*Vigna Radiata*) With Breast Milk Production. In *Journal of Midwifery* (Vol. 5, Issue 1). <http://jom>.
- Profil Kesehatan Sumatera Utara. 2019. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. Sumatera Utara.



- Ramli, R. (2020). Correlation of Mothers' Knowledge and Employment Status with Exclusive Breastfeeding in Sidotopo. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.36-46>
- Risiko, F., Berpengaruh, Y., Kejadian, T., & Blues, P. (n.d.). *Volume 5 Nomor 2, September 2015*.
- Rizki, N, W. 2013. Asi dan Panduan Ibu Menyusui. Medical Book. Yogyakarta.
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. (2019). SARI KACANG HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 2(1), 89–94. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.272>
- Widia, L., & Putri, A. S. (2019). EFEKTIVITAS KONSUMSI SARI KACANG HIJAU (Vigna Radiate) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS (Consumption Effectiveness Of Green Beans Extract (Vigna Radiate) For Smoothing Out Therelease Of Breast Milk In Postpartum). In *Jurnal Darul Azhar* (Vol. 7, Issue 1).