

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received : 12 September 2023	Revised: 25 September 2023	Accepted: 28 September 2023

## **EDUKASI PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU (*VIGNA RADIATE*) SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**

**Naimah Nasution<sup>1</sup>, Kristin Natalia<sup>2</sup>, Septa Dwi Insani<sup>3</sup>, Juliana Sion  
Sihombing<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [naymah.nay@gmail.com](mailto:naymah.nay@gmail.com), [kristin.desember28@gmail.com](mailto:kristin.desember28@gmail.com),  
[septadwiin@gmail.com](mailto:septadwiin@gmail.com), [julianasion07@gmail.com](mailto:julianasion07@gmail.com)

### *Abstract*

*Exclusive breastfeeding refers to the practice of providing breast milk solely to infants aged 0-6 months without introducing any additional solid foods or liquids such as formula, fruit juice, honey, or tea. The objective of this study is to assess the impact of administering green bean juice (*Vigna Radiate*) on enhancing postpartum breast milk production among mothers receiving care at the Yeni Clinic in the Tinggi Raja District, Asahan Regency, in the year 2022. This research follows a quantitative approach and employs a quasi-experimental design known as the "slum experiment," involving both pre-test and One Group post-test designs. Data analysis involved the application of a paired t-test on a sample of 10 postpartum mothers facing challenges in providing exclusive breastfeeding, and the study was conducted in June 2022. The findings of the study indicated that prior to the introduction of green bean extract, the majority of mothers (90%) experienced low breast milk production, with only one mother (10%) achieving sufficient breast milk production. Following the reintroduction of green bean extract, two mothers (20%) observed an increase in breast milk production, while eight other mothers (80%) achieved adequate breast milk production. Data analysis results revealed a p-value of 0.000, which is less than 0.005, indicating a significant influence of administering green bean juice (*Vigna Radiate*) on breast milk production among postpartum mothers at the Yeni Clinic, Tinggi Raja District, Asahan Regency, in 2022.*

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

### **I. PENDAHULUAN**

Pemberian ASI eksklusif adalah pemberian ASI hanya pada bayi usia 0-6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman seperti susu, jus, madu atau teh. Saat bayi mencapai usia enam bulan, ASI sudah bisa diberikan sebagai makanan pendamping ASI (MPASI). Ibu dapat terus memberikan ASI hingga anak berusia 2 tahun.

Rekomendasi internasional mengenai pemberian ASI eksklusif didasarkan pada bukti ilmiah mengenai manfaat ASI (Maryunani, 2018).

Menyusui merupakan proses pemberian ASI kepada bayi sejak lahir hingga usia 2 tahun. Jika seorang anak hanya menerima ASI tanpa makanan atau minuman tambahan sampai usia 6 bulan, maka disebut pemberian makanan eksklusif. Sayangnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (WHO, 2016), hanya sekitar 36% pemberian ASI eksklusif yang tercapai antara tahun 2007 dan 2014.

Kacang hijau termasuk dalam kelompok kacang-kacangan yang banyak ditanam di Indonesia setelah kedelai dan kacang tanah. Indonesia mempunyai potensi untuk mengembangkan ekspor kacang hijau berdasarkan karakteristik iklim dan tanah yang menguntungkan (Purwono dan Hartono, 2005).

Jus kacang hijau mengandung vitamin B1 (tiamin) yang berperan penting dalam mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf, dan mendukung produksi ASI. Tiamin merangsang aktivitas neurotransmitter sehingga memicu pelepasan hormon oksitosin yang pada akhirnya meningkatkan produksi ASI. Selain itu, tiamin juga meningkatkan fungsi saraf sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi. Ibu dengan konsentrasi yang baik, semangat dan suasana hati yang positif dapat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin di otak yang sangat penting untuk produksi dan pengeluaran ASI (Reni, 2014).

Data Klinik Yeni menunjukkan 10 ibu nifas mengalami kesulitan dalam menyusui. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya ketidakteraturan produksi ASI setelah tiga hari melahirkan akibat kekurangan nutrisi ibu sehingga meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan informasi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh jus kacang hijau (*Vigna Radiate*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

## **II. METODE**

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan yaitu dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang pemberian sari kacang hijau sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Penyuluhan ini berlangsung selama 90 menit yaitu dimulai dari pukul 09.00 WIB sampai 10.30 WIB dengan pemaparan materi, tanya jawab serta diskusi bersama. Kegiatan ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan pada hari Rabu, 6 September 2023 dengan mengajak ibu nifas yang sedang memeriksakan diri dan bayinya, dimana jumlah ibu nifas sebanyak 25 orang. Ibu nifas diminta berdiskusi dan memahami pentingnya ASI eksklusif sebagai makanan utama bayi dan manfaat kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI. Adapun tahapan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang upaya peningkatan produksi ASI terdiri dari:

1. Menyiapkan proposal dan mengirimkannya ke kelompok bidan Praktek Mandiri Klinik Yeni.
2. Berkomunikasi dengan pihak klinik dalam merencanakan pelaksanaan program pengabdian masyarakat, termasuk menentukan jadwal, lokasi dan fasilitas yang tepat.
3. Rencanakan program acara dan materi yang akan disampaikan pada sesi konseling.
4. Ajak ibu yang pernah melahirkan untuk memeriksakan kesehatan nifas dan mengajaknya melakukan konseling. Sebelum penyuluhan dimulai, ibu nifas

diarahkan untuk mengisi lembar Pre-Test yang berisi info seputar Asi dan menyusui terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas mengenai Asi, menyusui dan penggunaan sari kacang hijau

5. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan setelah ibu nifas mengisi lembar Pre-Test
6. Penyuluhan dilakukan oleh salah satu anggota pengabdian dengan membahas tentang penggunaan sari kacang hijau sebagai upaya peningkatan produksi Asi pada ibu nifas
7. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi
8. Setelah selesai penyuluhan, tanya jawab dan diskusi, ibu nifas kembali diberikan Post-test dengan soal yang sama seperti Pre-Test untuk melihat sejauh mana pengetahuan ibu nifas bertambah tentang Asi, menyusui dan penggunaan sari kacang hijau
9. Menyusun laporan

### **III. HASIL**

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat tentang pemberian sari kacang hijau kepada ibu nifas dilaksanakan pada tanggal 6 September 2023 di Bidan Praktik Mandiri Klinik Yeni Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan yang diikuti sebanyak 25 orang ibu nifas dengan rentang usia 26 – 29 tahun, dengan jumlah paritas di kehamilan pertama dan kedua, rata-rata ibu berpendidikan SMA dan sarjana. Setelah dilakukan penyuluhan ada berupa peningkatan pengetahuan dan wawasan ibu setelah diberikan edukasi. Ini terbukti saat sesi tanya jawab dan diskusi bersama dimana ibu nifas dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dengan tepat dan benar. Berdasarkan hasil lembar post-test dari 25 ibu nifas, sebanyak 20 orang ibu nifas mengalami peningkatan pengetahuan tentang pemberian sari kacang hijau dapat sebagai upaya yang dilakukan oleh ibu nifas dalam meningkatkan produksi Asinya. Selama kegiatan penyuluhan pemateri menyampaikan informasi dan edukasi dengan tegas dan mudah dipahami oleh peserta yaitu ibu nifas serta menyediakan sari kacang hijau sebagai bahan utama yang akan dijelaskan dan diberikan pada ibu. Pihak pemateri juga menggunakan leaflet serta video edukasi tentang Asi dan menyusui agar materi yang disampaikan mudah dipahami oleh ibu nifas tersebut.

### **IV. PEMBAHASAN**

Hasil evaluasi melalui Pre-Test dan Post-Test sebelum dan setelah penyuluhan mengenai manfaat pemberian sari kacang hijau sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Hasil ini dapat dilihat melalui perbandingan skor Pre-Test dan Post-Test yang diikuti oleh ibu pasca melahirkan. Dalam Pre-Test, 40% dari peserta telah memiliki pemahaman tentang kemampuan sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, pada Post-Test, terjadi peningkatan signifikan di mana 80% ibu pasca melahirkan menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana meningkatkan produksi ASI dengan menggunakan sari kacang hijau. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan telah menerima informasi dan memahami prosedur untuk meningkatkan produksi ASI melalui pemanfaatan sari kacang hijau.

### **V. KESIMPULAN**

Menyusui merupakan suatu keadaan fisiologis yang biasa dialami ibu setelah melahirkan. Namun, proses ini seringkali menimbulkan tantangan, seperti terbatasnya produksi ASI pada tahap awal menyusui dan masalah lain yang dapat muncul jika ibu tidak mendapat informasi yang memadai setelah

melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan jus kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI setelah melahirkan. Dengan pengetahuan tersebut, para ibu dapat memanfaatkan sumber makanan tersebut untuk lebih merasakan proses menyusui dan meningkatkan produksi ASI, mendapatkan edukasi dan wawasan lebih tentang proses menyusui itu sendiri.

## 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).