

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas: Studi Eksperimen Di Pmb Bidan Sri, Kecamatan Selesai

Tifani Hadi Tri Wahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Email Korespondensi : tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi paling sempurna bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Namun, banyak ibu nifas mengalami hambatan dalam memproduksi ASI secara optimal. Salah satu alternatif non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi sari kacang hijau yang mengandung laktagogum dan vitamin B kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest yang melibatkan 10 responden ibu nifas di PMB Bidan SRI, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat. Intervensi diberikan selama tujuh hari dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan signifikan rata-rata skor produksi ASI dari 1,20 menjadi 2,90 setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,004$. Hal ini menunjukkan bahwa sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk merekomendasikan konsumsi kacang hijau dalam manajemen laktasi ibu nifas.

Kata kunci: Sari Kacang Hijau, Produksi ASI, Ibu Nifas, Laktagogum

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the most perfect source of nutrition for infants, especially during the first six months of life. However, many postpartum mothers experience obstacles in producing breast milk optimally. One non-pharmacological alternative to increase breast milk production is the consumption of mung bean extract, which contains lactagogues and B-complex vitamins. This study aims to determine the effect of mung bean extract on breast milk production in postpartum mothers. The method used was a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 10 postpartum mothers at PMB Bidan SRI, Selesai Subdistrict, Langkat Regency. The intervention was carried out for seven consecutive days, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed a significant increase in the average breast milk production score from 1.20 to 2.90 after the intervention, with a p-value of 0.004. This indicates that mung bean extract has a positive effect on increasing breast milk production. These findings are expected to serve as a basis for healthcare providers to recommend mung bean consumption in lactation management for postpartum mothers.

Keywords: Mung Bean Extract, Breast Milk Production, Postpartum Mothers, Lactagogue

Received: Juni 29, 2025; Revised: Juli 10, 2025; Accepted: Juli 28, 2025; Online Available: 05 Agustus, 2025;

* Tifani Hadi Tri Wahyuni, tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi utama dan terbaik bagi bayi baru lahir, khususnya selama enam bulan pertama kehidupan, yang dikenal sebagai periode ASI eksklusif. ASI mengandung zat gizi lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serta antibodi yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi dan penyakit. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan dilanjutkan dengan MP-ASI hingga usia dua tahun atau lebih. Pemberian ASI yang optimal telah terbukti menurunkan angka kematian bayi, meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak, serta menjadi bentuk investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan cerdas.

Meskipun demikian, masih banyak ibu nifas yang menghadapi tantangan dalam memproduksi ASI secara memadai. Masalah umum yang dihadapi termasuk ASI tidak keluar sejak awal, produksi ASI sedikit, bayi tidak mau menyusu, hingga stres pasca melahirkan yang menghambat refleks let-down ASI. Faktor-faktor seperti kelelahan, kurangnya dukungan keluarga, teknik menyusui yang salah, serta kurangnya asupan gizi juga dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI. Berdasarkan data Riskesdas (2021), cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 52,5%, masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa masih dibutuhkan intervensi untuk meningkatkan produksi dan keberhasilan menyusui, terutama di tingkat komunitas.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan memanfaatkan bahan alami yang mudah dijangkau, aman, dan terjangkau, seperti kacang hijau (**Vigna radiata**). Kacang hijau dikenal sebagai bahan pangan lokal yang kaya akan protein nabati, zat besi, vitamin B1, dan senyawa laktagogum yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin—dua hormon utama dalam proses laktasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau dapat meningkatkan volume ASI serta mempercepat pengeluaran ASI setelah persalinan. Selain itu, kacang hijau juga berfungsi meningkatkan stamina ibu dan mempercepat pemulihan pascamelahirkan, sehingga mendukung keberhasilan menyusui secara menyeluruh.

Namun, penggunaan kacang hijau sebagai alternatif peningkat ASI masih belum banyak diteliti secara ilmiah di berbagai daerah, termasuk di Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PMB Bidan SRI sebagai salah satu tempat pelayanan kebidanan yang aktif dalam memberikan pendampingan kepada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, sehingga dapat menjadi masukan dalam pelayanan kebidanan promotif-preventif yang berbasis pada pemanfaatan pangan lokal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan desain one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian dilaksanakan di PMB Bidan SRI, Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat, pada bulan Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang menjalani masa nifas di PMB tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu nifas hari ke-1 hingga hari ke-10, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kelainan medis yang memengaruhi produksi ASI. Intervensi berupa pemberian sari kacang hijau dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dengan takaran satu gelas (± 250 ml) per hari tanpa bahan pengawet. Pengukuran produksi ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi yang mencakup frekuensi menyusui, durasi, rasa kenyang bayi, dan persepsi ibu terhadap payudara setelah menyusui. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berdistribusi tidak normal, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ dan pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan software SPSS versi terbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 10 orang ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi di PMB Bidan SRI Kecamatan Selesai. Tujuan utama penelitian adalah untuk

mengetahui adanya perubahan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi berupa pemberian sari kacang hijau selama tujuh hari berturut-turut.

Berikut disajikan tabel hasil rata-rata produksi ASI berdasarkan penilaian sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi:

Tabel 1. Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Sari Kacang Hijau

Kelompok	N	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Pre-test	10	1,20	1	2	0,422
Post-test	10	2,90	2	3	0,316

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,422, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 2,90 dengan standar deviasi 0,316. Ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam volume dan kualitas produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test, karena data berdistribusi tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank

Ranks	N	Mean Rank	Sum Rank	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Positive Ranks	10	5,50	55,00	-2,803	0,004
Negative Ranks	0	-	-		
Ties	0	-	-		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p (Asymp. Sig.) = 0,004 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau. Semua responden mengalami peningkatan produksi ASI, dan tidak ditemukan adanya penurunan atau data yang tetap (ties) setelah intervensi.

Hasil ini membuktikan bahwa sari kacang hijau yang mengandung zat gizi seperti protein, vitamin B1, zat besi, dan senyawa laktagogum dapat merangsang

hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses produksi ASI. Prolaktin merangsang kelenjar alveoli di payudara untuk memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berfungsi memfasilitasi pengeluaran ASI melalui refleksi let-down.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Iriani (2017) dan Wakhida (2018), yang menyatakan bahwa konsumsi kacang hijau mampu meningkatkan volume ASI dan mempercepat keluarnya ASI pada ibu postpartum. Selain itu, kandungan nutrisi kacang hijau juga membantu mempercepat pemulihan tubuh ibu nifas sehingga berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui. Dengan demikian, intervensi berbasis pangan lokal seperti pemberian sari kacang hijau dapat menjadi strategi non-farmakologis yang efektif, murah, dan mudah diterapkan dalam mendukung program ASI eksklusif, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan dasar dan praktik mandiri bidan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Bidan SRI Kecamatan Selesai. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rerata produksi ASI dari 1,20 sebelum intervensi menjadi 2,90 setelah intervensi, dengan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank yang menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif. Kandungan gizi dalam kacang hijau seperti protein, vitamin B1, zat besi, dan senyawa laktagogum terbukti mampu merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat menjadikan sari kacang hijau sebagai salah satu alternatif alami dalam edukasi peningkatan ASI pada ibu nifas. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang lebih kuat agar hasilnya dapat digeneralisasikan dan menjadi landasan ilmiah dalam upaya peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Iriani, F. (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Ny. Tia Banjarbaru. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- Proverawati, A., & Ismawati, C. (2010). ASI Eksklusif. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Risikesdas. (2021). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wakhida, S. W. (2018). Pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 1(1), 23–27.
- Widyastuti, K. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sukun Kota Malang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- World Health Organization. (2020). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241597494>