

PENGARUH PEMBERIAN BUBUR KACANG HIJAU TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI UPT PUSKESMAS PIMPING TAHUN 2023Ria Rostiani^{1*}, Nina Mardiana², Cristinawati B/R Haloho³^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*Corresponding Author: roseria.rr@gmail.com**Article Info****Article History:**

Received:

01-09-2023

Accepted:

09-09-2023

Keywords:

bubur kacang hijau, kelancaran asi, ibu menyusui, bayi

Abstract

Ibu menyusui termasuk dalam kelompok rentan karena ASI merupakan sumber makanan bagi bayi yang diperoleh dari ibu. Oleh sebab itu ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsinya. Kacang hijau sebagai galactagogue (pelancar sekresi air susu) memiliki kandungan nutrisi tinggi karbohidrat dan protein serta vitamin lainnya yang menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental Quasy Eksperiment (Eksperimen Semu) yang dilakukan dengan rancangan pretest and posttest nonequivalent control group. Sampel penelitian adalah ibu menyusui bayi usia 4-10 hari berjumlah 40 orang yang diambil dengan teknik Purposive Sampling. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Pimping. Analisis statistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Hasil penelitian diperoleh rata-rata produksi ASI pada kelompok eksperimen adalah 10,05. Rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol adalah 0. Perbedaan rata-rata produksi ASI pada kedua kelompok yaitu sebesar 10,05 dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) ada perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan bubur kacang hijau dengan yang tidak diberikan bubur kacang hijau, Serta diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh secara signifikan pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023. Bubur 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. Ketidاكلancaran pada ASI dapat diatasi salah satunya dengan cara mengkonsumsi bubur kacang hijau dengan porsi 250mg dua kali sehari selama 7 hari.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Undang-undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 Bab VIII Pasal 142 menyatakan bahwa Ibu menyusui termasuk dalam kelompok rentan gizi karena ASI merupakan sumber makanan bagi bayi yang diperoleh dari ibu. Oleh sebab itu ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Undang-undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 Bab VII Pasal 128 menyatakan setiap bayi berhak mendapatkan air susu ibu eksklusif sejak dilahirkan selama 6(enam) bulan, kecuali atas indikasi medis. Selain itu Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organisation* (WHO) dan UNICEF menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif, dan berkesinambungan ditengah menurunnya angka pemberian ASI selama pandemi COVID-19 (Unicef,2022).

Pemberian ASI secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit. Namun, WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena merasa ASInya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Susanto.A,2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT. Puskesmas Pimping pada bulan Desember 2022 didapatkan dari 40 bayi yang diperiksa hanya 17 bayi saja yang diberi ASI Eksklusif (42,5%). Karena ASI yang kurang lancar membuat ibu merasa khawatir bahwa ASI saja tidak mencukupi untuk bayi sehingga bayi kurang kenyang dan pertumbuhan bayi terhambat. Faktor penghambat lainnya adalah dukungan keluarga. Hal ini berbanding terbalik dengan program pemerintah yang mana pemerintah memprogramkan ASI Eksklusif minimal 6 bulan pertama tanpa pemberian makanan lain selain ASI.

Dari data lapangan, penyebab paling sering yang membuat ibu tidak memberikan ASI Eksklusif antara lain karena ASI tidak keluar atau ASI sedikit, ibu bekerja dan putting susu ibu tenggelam sehingga membuat ibu tidak percaya diri untuk memberikan ASI Eksklusif. Berdasarkan tidak lancarnya pengeluaran ASI membuat ibu mengalihkan ASI Eksklusif dengan pemberian susu formula atau Pendamping Air Susu Ibu (PASI) pada bayi sebelum 6 bulan.

Penggunaan susu formula mengakibatkan imunitas bayi berkurang sehingga bayi sering sakit, ini merupakan masalah yang serius bagi peneliti. Ketidاكلancaran ASI dapat diatasi dengan perubahan perilaku dan sikap ibu seperti tetap memberikan ASI untuk merangsang pengeluaran ASI, pemberian suplemen pelancar ASI atau makanan dan minuman untuk melancarkan ASI. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irmawati dan Rosdiana, 2021 menyatakan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Upaya untuk melancarkan ASI yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pemberian makanan bubur kacang hijau.

Pemilihan kandungan gizi kacang hijau sebagai galactagogue (pelancar sekresi air susu) adalah berdasarkan kandungan nutrisi kacang hijau yang mengandung tinggi karbohidrat dan protein serta vitamin lainnya yang menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI (Asfira,2022).

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023”.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk menambah pengetahuan tentang manfaat bubur kacang hijau. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi bidan selain daun katuk dan sari kedelai, bubur kacang hijau juga dapat digunakan untuk melancarkan ASI. Bagi responden diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan baru dalam mengatasi ketidaklancaran ASI dalam proses menyusui. Peneliti dapat menerapkan teori ilmu kebidanan dan ilmu yang terkait untuk melakukan penelitian ini dengan benar. Bagi Institusi Pendidikan sebagai penyedia data dasar yang dapat dipergunakan untuk meneliti lebih lanjut dan dapat memberikan hasil penelitian yang baru yang dapat digunakan untuk pembelajaran bagi angkatan selanjutnya. Bagi Instansi Kesehatan sebagai media masukan bagi instansi kesehatan dalam memberikan informasi tentang pengaruh pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023, sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan pelayanan yang lebih baik. Bagi Masyarakat hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya pada ibu menyusui agar lebih termotivasi lagi untuk memberikan ASI Eksklusif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimental Quasy Eksperimen (Eksperimen Semu) yang dilakukan dengan rancangan *pretest and posttest nonequivalent control group* dengan kelompok kontrol (*pretest-posttest with control group* desain), yaitu terdapat dua kelompok subjek yang digunakan untuk penelitian, yaitu kelompok eksperimen (yang mendapat perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan) serta dilakukan pre test – post test untuk mengetahui hasil eksperimen. Populasi penelitian ini adalah ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan yang ASInya tidak lancar berjumlah 68 orang. Penghitungan besar sampel menggunakan rumus penelitian Slovin sebanyak 18 sampel penelitian dan diantisipasi yang drop out sehingga jumlah sampel menjadi 20 pada masing-masing kelompok. Teknik pengambilan sampel dari populasi ini adalah purposive sampling. Peneliti lalu menerapkan teknik *simple random sampling* dengan memberikan penomoran kepada ibu menyusui yang menjadi responden dengan nomor 1 sampai 40 dengan sumber data yang telah didapatkan dari UPT. Puskesmas Pimping. Peneliti lalu melakukan pengundian dengan kocokan kertas dimana 20 nomor pertama yang keluar adalah anggota kelompok kontrol dan 20 berikutnya akan menjadi anggota kelompok eksperimen. Responden penelitian ini juga harus memenuhi kriteria inklusi yaitu Ibu menyusui dengan bayi usia 4-10 hari, ASI tidak lancar, reflek hisap bayi baik, kondisi putting susu normal, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu Ibu menyusui yang tidak bisa mengikuti proses penelitian sampai selesai karena sakit, pindah domisili atau alasan lainnya. Kegiatan penelitian dimulai dari Januari sampai dengan Mei 2023, dan tempat pelaksanaan penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian bubur kacang hijau dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelancaran ASI. Terdapat juga variabel *confounding* atau perancu. Variabel perancu adalah jenis variabel yang berhubungan dengan variabel

bebas dan berhubungan dengan variabel tergantung, tetapi bukan merupakan variabel antara (Ichsan, 2022). Variabel perancu dalam penelitian ini adalah budaya, makanan yang bersifat lactogogum selain kacang hijau dan suplemen pelancar ASI. Dalam penelitian ini, variabel perancu tidak diteliti.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan lembar kuisioner kelancaran ASI. Kuisioner ini di isi oleh responden dengan 10 pernyataan dan jawaban "Ya" di beri skor 1, jawaban "Tidak" diberi skor 0. Jika skor jawaban 8-10 dikatakan ASI lancar, jika skor jawaban 6-7 ASI cukup lancar, dan jika skor jawaban 0-5 ASI kurang lancar.

Berdasarkan sumbernya data penelitian menggunakan data primer yang merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang sifatnya terkini. Untuk mendapatkan data primer, peneliti mengumpulkannya secara langsung. Teknik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer yaitu menggunakan data karakteristik responden yang diisi langsung oleh peneliti berupa inisial nama responden, nomor responden, pertanyaan tentang umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, riwayat persalinan dan riwayat menyusui.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 40 responden di wilayah kerja puskesmas Pimping maka diperoleh data karakteristik responden meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan parietas.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------------|------------------|-----------------------|
| Usia Responden | | |
| Terlalu muda | 0 | 0 |
| Usia Produktif | 20 | 100 |
| Terlalu tua | 0 | 0 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Pendidikan Responden | | |
| Pendidikan rendah | 10 | 50 |
| Pendidikan tinggi | 10 | 50 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Pekerjaan Responden | | |
| Ibu Bekerja | 4 | 20 |
| Ibu Tidak Bekerja | 16 | 80 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Parietas Responden | | |
| Primipara | 6 | 30 |
| Multipara | 14 | 70 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik responden kelompok eksperimen yaitu seluruhnya berusia 20-35tahun atau berusia produktif (100%), setengahnya hampir berpendidikan tinggi (50%), dan hampir seluruh responden tidak bekerja (80%) serta sebagian besar responden merupakan multipara (70%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------------|------------------|-----------------------|
| Usia Responden | | |
| Terlalu muda | 0 | 0 |
| Usia Produktif | 20 | 100 |
| Terlalu tua | 0 | 0 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Pendidikan Responden | | |
| Pendidikan rendah | 10 | 50 |
| Pendidikan tinggi | 10 | 50 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Pekerjaan Responden | | |
| Ibu Bekerja | 4 | 20 |
| Ibu Tidak Bekerja | 16 | 80 |
| Jumlah | 20 | 100 |
| Parietas Responden | | |
| Primipara | 4 | 20 |
| Multipara | 16 | 80 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan karakteristik responden kelompok kontrol yaitu seluruhnya berusia 20-35 tahun atau berusia produktif (100%), setengahnya hampir berpendidikan tinggi (50%), hampir seluruh responden tidak bekerja (80%) dan hampir seluruh responden merupakan multipara (80%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Responden sebelum Pemberian Bubur Kacang Hijau di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen | Frekuensi (n) |
|---|----------------------|
| ASI Lancar (8-10) | 0 |
| ASI Cukup Lancar (6-7) | 0 |
| Kurang Lancar (0-5) | 20 |
| Jumlah | 20 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 semua responden pada kelompok eksperimen mengalami ASI kurang lancar sebelum diberikan bubur kacang hijau yaitu 40 orang (100%) sesuai dengan skor dari hasil ukur yaitu ASI lancar jika skor 8-10, Asi cukup lancar jika skor 6-7, dan ASI kurang lancar jika skor 0-5. Kelancaran ASI sesudah pemberian bubur kacang hijau.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Responden sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|----------------------|-----------------------|
| ASI Lancar (8-10) | 19 | 95 |
| ASI Cukup Lancar (6-7) | 1 | 5 |
| Kurang Lancar (0-5) | 0 | 0 |
| Jumlah | 20 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 hampir seluruh responden pada kelompok eksperimen mengalami ASI lancar setelah pemberian bubur kacang hijau sebanyak 19 orang (95%) dan sebagian kecil (5%) mengalami ASI cukup lancar. pada kelompok kontrol seluruh responden mengalami ASI kurang lancar (100%). Hal ini sesuai dengan skor hasil ukur yaitu ASI lancar jika skor 8-10, Asi cukup lancar jika skor 6-7, dan ASI kurang lancar jika skor 0-5.

Tabel 5 Pengaruh Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks | Nilai Z | Nilai p |
|--|-----------------------|-----------------|-----------|--------------|---------------------|---------|
| Kelancaran ASI Sebelum dan sesudah kelompok eksperimen | <i>Negative Ranks</i> | 0 ^a | .00 | .00 | | |
| | <i>Positive Ranks</i> | 20 ^b | 10.50 | 210.00 | -4.379 ^b | .000 |
| | <i>Ties</i> | 0 ^c | | | | |
| | <i>Total</i> | 20 | | | | |
| Kelancaran ASI Sebelum dan sesudah kelompok kontrol | <i>Negative Ranks</i> | 0 ^d | .00 | .00 | | |
| | <i>Positive Ranks</i> | 0 ^e | .00 | .00 | .000 ^c | 1.000 |
| | <i>Ties</i> | 20 ^f | | | | |
| | <i>Total</i> | 20 | | | | |

Hasil analisis di atas menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa selisih mean antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah sebesar 10,05 yang artinya rata-rata kelancaran ASI pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan rata-rata kelancaran ASI pada kelompok kontrol. Serta diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh secara signifikan pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023.

Tabel 6 Analisa Perbandingan Kelancaran ASI Sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023

| Kelompok | N | Mean Rank | P value |
|------------|----|-----------|---------|
| Eksperimen | 20 | 30.50 | 0,000 |
| Kontrol | 20 | 10.50 | |
| Total | 40 | | |

Berdasarkan hasil uji statistik di atas, didapatkan nilai P (asypm.Sig) = 0,000, nilai $p < 0,05$, Sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima, hal ini berarti terdapat perbedaan kelancaran ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian bubur kacang hijau. Uji yang digunakan untuk membandingkan kelancaran ASI antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian bubur kacang hijau adalah uji statistik *Mann Whitney*.

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini adalah 40 orang ibu menyusui bayi usia 4-10 hari. Hasil penelitian pada Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok umur. Dalam penelitian Leiwakabessy & Azriani, 2020 menyebutkan rentang umur reproduksi yang sehat adalah pada usia 20-35 tahun. Periode tersebut merupakan periode yang paling baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui. Dalam kurun waktu reproduksi

sehat produksi ASI akan cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Sehingga usia muda memungkinkan ibu untuk lebih banyak memproduksi ASI. Dan dalam penelitian inipun usia responden adalah usia 20-35 tahun, hal ini sesuai dengan penelitian Leiwakabessy & Azriani, 2020 yang menyebutkan usia tersebut merupakan rentang umur reproduksi yang sehat. Menurut Yuliana dan Risdianti, 2020, usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga pola pikir dan daya tangkap seseorang, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak dan rasa ingin tahu untuk mencari informasi terkait kebutuhan diri juga masih tinggi pada usia produktif.

Berdasarkan tingkat pendidikan, Dalam penelitian Risdianti, 2020 menyebutkan pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi pemahaman responden terhadap tujuan penelitian dan metode yang digunakan, hal ini mempengaruhi tingkat kepatuhan responden terhadap petunjuk penelitian. Tingkat pendidikan responden pada penelitian ini sangat mempengaruhi pemahaman dan ketaatan mereka terhadap jalannya proses penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan setengah dari responden hampir berpendidikan tinggi (50%), hal ini berpengaruh terhadap pemahaman responden dan kepatuhan dalam menjalankan proses penelitian.

Berdasarkan Pekerjaan ibu erat kaitannya dengan ketersediaan waktu ibu untuk bersama dengan bayinya, ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak bersama bayinya. Ibu rumah tangga memiliki cukup waktu untuk istirahat, sehingga ibu tidak terlalu lelah dan akan mempengaruhi pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin yang memperlancar produksi dan pengeluaran ASI (Risdianti, 2020). Ibu rumah tangga yang juga memiliki waktu yang lebih banyak bersama dengan bayi sehingga frekuensi menyusui menjadi lebih sering dan hal ini merangsang produksi ASI karena terjadi pengosongan alveoli mammae terus menerus. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja (80%), hal ini berarti ibu lebih banyak punya waktu menyusui bayinya.

Hasil penelitian Leiwakabessy & Azriani, 2020 menunjukkan bahwa paritas ibu berhubungan dengan produksi ASI yang dilihat dari variable kenaikan berat badan bayi, meskipun paritas tidak berhubungan dengan produksi ASI dari variabel jumlah ASI. Paritas berhubungan dengan awal laktasi. Awal laktasi ini akan menentukan keberhasilan pemberian ASI berikutnya. ASI akan diproduksi lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Hal ini disebabkan karena mereka lebih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak tentang proses menyusui sehingga manajemen laktasi akan dijalankan dengan baik. Sedangkan pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, dikarenakan pengalaman pertama ibu akan lebih merasa cemas, sedih, perubahan perasaan yang mempengaruhi keadaan psikologis menjadi tidak seimbang. Keadaan psikologis yang tidak seimbang ini dapat mempengaruhi kedua hormon yang terlibat dalam produksi ASI yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Dalam penelitian ini pun hampir seluruh responden (80%) merupakan Multipara yang memiliki pengalaman melahirkan hingga menyusui bayi dengan baik.

Analisis Pengaruh Kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian bubur kacang hijau pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa pemberian bubur kacang hijau, diperoleh tingkat kelancaran ASI yang tidak lancar. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ($p= 0,000 < 0.05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah pemberian bubur kacang hijau dengan hasil mean Rank kelompok Eksperimen 10.50 dan kelompok kontrol 0.00. ini menunjukkan besarnya pengaruh pemberian bubur kacang hijau pada ibu menyusui terhadap kelancaran ASI.

Asupan makanan ibu sangat mempengaruhi produksi ASI, bila jumlah makanan ibu cukup mengandung zat gizi yang diperlukan baik jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral maka produksi ASI juga akan cukup, selain itu ibu dianjurkan minum air putih lebih banyak kira-kira 8-12 gelas sehari (Syari et al., 2021). Makan makanan bergizi dan makanan yang bersifat lactogogum membantu melancarkan ASI. Kacang hijau termasuk salah satu lactogogum. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI (Agustini et al., 2022). Kacang hijau juga 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 dipompa keluar (Risdayanti, 2020). Oleh sebab itu, ketika responden eksperimen yang sebelumnya ASInya tidak lancar, ketika diberikan perlakuan pemberian bubur kacang hijau selama 7 hari berturut-turut, terjadi peningkatan produksi ASI menjadi lancar karena adanya proses peningkatan gizi yang membantu produksi ASI meningkat.

Usia yang produktif pada responden yaitu usia 20-35 tahun menunjang penelitian karena merupakan periode yang baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui. Dan pada usia ini responden mudah menerima informasi baru yang penting bagi kesehatan. Sehingga ketika peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dari penelitian ini, responden antusias untuk mengikuti proses penelitian. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pada pemahaman dan ketaatan responden terhadap penelitian. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah responden untuk memahami tujuan dari penelitian ini dan mentaati jalannya proses dari penelitian. Ibu menyusui dengan persalinan multipara memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam proses menyusui, sehingga manajemen laktasinya akan dijalankan dengan baik. Responden yang sebagian besar adalah multipara dengan tenang dan mudah mengikuti proses penelitian. Penelitian ini sejalan dengan (Yuniarti, 2020) minuman sari kacang hijau efektif meningkatkan volume ASI dengan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$).

Analisa Perbedaan Kelancaran ASI sesudah Pemberian Bubur Kacang Hijau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI antara ibu menyusui yang mengkonsumsi bubur kacang hijau dengan ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi bubur kacang hijau, hal ini ditunjukkan dari perbedaan nilai *Mean-Rank* 10.50 pada kelompok kontrol dan 30.50 pada kelompok eksperimen. Artinya rata-rata

kelancaran ASI pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sesudah pemberian bubur kacang hijau sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian di atas juga didapatkan nilai P (*asympt.Sig*) = 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai $p < 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI sesudah pemberian bubur kacang hijau pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nani & Tiara, 2021 bahwa ada Pengaruh Antara Pemberian Sari Kacang Hijau Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI. Dan juga sejalan dengan penelitian Pitri & Arla, 2022 yang menyatakan ada pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI). Hal ini ditunjukkan dengan Hasil selisih (*difference*) rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan bubur kacang hijau yang dilihat dari frekuensi BAK bayi.

Asumsi peneliti, adanya pengaruh bubur kacang hijau terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui karena kandungan protein yang tinggi dalam kacang hijau mampu mengoptimalkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain itu, kandungan kacang hijau berupa vitamin mudah diserap ke dalam jaringan mukosa sehingga terproduksinya hormon endorphin yang menyebabkan oksitosin terbentuk sehingga dapat memicu produksi ASI. Tingginya kandungan karbohidrat dan protein serta vitamin lainnya menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI. Selain itu, kacang hijau juga mudah ditemukan dan harga yang ekonomis untuk semua kalangan. Karakteristik responden usia, tingkat pendidikan dan paritas juga turut mempengaruhi dalam penelitian ini, karena mempengaruhi terhadap respon dan sikap responden dalam mengikuti jalannya penelitian.

KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan kelompok umur dengan persentase, seluruh responden berusia 20-35 tahun (100%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dengan persentase, setengahnya hampir memiliki tingkat pendidikan rendah (50%) dan setengahnya hampir berpendidikan tinggi (50%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak (80%) dan sebagian kecil responden bekerja (20%). Karakteristik responden berdasarkan paritas, sebagian besar adalah multipara sebanyak 30 orang (75%). Dan sebagian kecil adalah primipara sebanyak 10 orang (10%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian bubur kacang hijau pada kelompok eksperimen sesudah pemberian bubur kacang hijau. diperoleh skor kelancaran ASI sebelumnya sedikit menjadi banyak setelah diberikan bubur kacang hijau. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ($p = 0,000 < 0.05$) yang menunjukkan adanya pengaruh kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian bubur kacang hijau pada kelompok Eksperimen di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran ASI antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, hal ini ditunjukkan dari perbedaan nilai *Mean-rank* dari kedua variabel. Pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai 30.50 sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai 10.50 dimana kelancaran ASI pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelancaran ASI pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian di atas juga didapatkan nilai P (*asympt.Sig*) = 0,000. Hal ini berarti bahwa nilai $p < 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi terdapat perbedaan kelancaran ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah pemberian bubur kacang hijau di UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023.

SARAN

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

Bagi Ilmiah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan bagi pembaca sehingga apabila nantinya dapat menerapkannya untuk edukasi kepada ibu menyusui.

Bagi Responden / Masyarakat

Diharapkan kepada responden masyarakat khususnya ibu hamil dan ibu menyusui agar menjaga asupan nutrisinya. 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 dengan baik dikarenakan asupan nutrisinya telah tercukupi dengan baik.

Bagi Petugas

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan tambahan informasi serta mensosialisasikan dengan memberikan penyuluhan ketika melakukan kunjungan tentang manfaat kacang hijau kepada masyarakat khususnya ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASInya sehingga nantinya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengkombinasikan kacang hijau dan jenis sayuran atau buah-buahan lain yang populer di masyarakat yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. R., Dewi, S. P. A. A. pertiwi, & Trisnadewi, N. P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 127–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.51713/idjhr.v5i2.58>
- Anggraeni, F. D., & Putriningrum, E. (2019). Hambatan Ibu Bekerja Dalam Memberikan Asi Eksklusif Pada Bayi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas the Obstacle of Working Mother in Providing Exclusive Breastfeeding in Infants in Nursing Mothers in Puskesmas. *Jurnal Kebidanan*, XI (02), 147–159.
- Anggraeni, T. R., Dewi, N. R., & Kesumadewi, T. (2021). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(3), 361–371. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/226>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153–164. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/view/1618>
- Devriany, A., Kardinasari, E., & Devriany, A. (2022). *Efektivitas Pemberian Ekstrak Minyak Kelapa Hijau (Cocos nucifera) dengan Cara Oral dan Pemijatan terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Kota Pangkalpinang The Efficacy of Virgin Green Coconut Oil for Oral and Massage for Breastmilk Production in Post-*. 6(1), 15–20. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i2.2022.15-20>
- Ekaputri, R., Ismed, S., & Afrika, E. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Tanjung Agung Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 753. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v22i2.1814>
- Firdawsi Nuzula, Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun Kesadaran dalam Mendukung Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan. *Society : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89–102. <https://doi.org/10.37802/society.v2i2.183>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Handayani, D. R., Juliastuti, H., Rakhmat, I. I., & Yuslianti, E. R. (2022). *Sayur dan Buah Berwarna Hijau di Lingkungan Rumah untuk Menangkal Radikal Bebas di Masa Pandemi Covid-19* (E. R. Yuslianti (ed.); I). Deepublish.
- Hanindita, M. (2021). *MOMMYCLOPEDIA: 456 Fakta tentang ASI dan Menyusui - Google Books* (P. Budiyanto (ed.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Ichsan, B. (2022). *Pengantar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat* (D. Triswi Widyanti Mugi Raharjanti, M.Kes, Sp.A (ed.); I). Muhammadiyah University Press.
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>
- Lestari, G. A. M. A., Aswitami, N. G. A. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2022). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui BayiUsia 0-6 Bulan. *Viva Medika Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 16, 53–61. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.754>
- Liu, K., Guo, J., Deng, W., & Su, Y. (2023). The Current Status of Breastfeeding Knowledge and Its Influencing Factors in Nursing Undergraduates: A Cross-Sectional Study in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010103>

- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian: Konsep-Konsep Kunci* (I). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mawaddah, S., & Karlawaty, N. (2021). Efektifitas Teh Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Hari Ke 4-7. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(2), 167–171. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Megasari, K., & Ardhiyanti, Y. (2022). Application of Oxytocin Massage in an Effort to Increase Breast Milk Production at Independent Midwife Practice Dince Safrina, Pekanbaru Penerapan Pijat Oksitosin dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI di PMB Dince Safrina, Pekanbaru. *Community Engagement & Emergence Journal*, 3(2), 188–194. <https://doi.org/https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej>
- Mubarokah, A. Z., & Muniroh, L. (2020). Pengaruh Aspek Sosio Budaya Gizi Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Etnik Madura Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan, Madura. *Amerta Nutrition*, 4(3), 239. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.239-243>
- Nani, J., & Tiara, Z. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H.Syahrudin Tanjung Balai. *Jurnal Stikes*, 3(2), 62–66. <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>
- Nasution, N., Hutabarat, V., & Insani, S. D. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 126–134. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- Padeng, E. P., Senudin, P. K., & Laput, D. O. (2021). Hubungan Sosial Budaya terhadap keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Waembeleng, Manggarai, NTT. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 85–92.
- Panganku.org. (2018). *Data Komposisi Pangan Indonesia - Beranda*. http://panganku.org/id-ID/semua_nutrisi
- Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2022). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 2(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.58707/jipm.v3i1>
- Ratnasari, D., Dewi R, Y., Fajarini, H., Nafisyah, D., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2021). Potensi Kacang Hijau Sebagai Makanan Alternatif Penyakit Degenaratif Potential of Mung Beans as Alternative Food for Degenerative Diseases. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 90–96. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jamu/article/view/365>
- Risdayanti, A. (2020). *Pengaruh konsumsi Sari Kacang Hijau pada Ibu Post Partum terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem Sleman Yogyakarta*.
- Rismawati, R. (2022). Hubungan pengetahuan ibu, tingkat kecemasan ibu dan dukungan suami terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB wilayah Mampang Prapatan Tahun 2021. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17–34. ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri

- 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>
- Sirait, A., Lumbantoruan, M., & Sidabukke, I. R. (2022). Pengetahuan ibu menyusui tentang cara peningkatan produksi asi di klinik lmt siregar. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 155–164. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2563> Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.
- Sudarma Adiputra, I. made, Trisnadewi, N. wayan, & Oktaviani, N. putu W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (J. Simarmata (ed.); I). Yayasan Kita Menulis.
- Supriyanto, A. L. D., Kristianti, S., & Suwoyo, S. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pola Pemberian Asi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 85. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i1.2027>
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Journal of maternity and neonatal*, 09(1), 128–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01>
- Taufiq, Z. (2021). Modul Edukasi: ASI, Menyusui, dan Pertumbuhan Anak. *Wonderland Publisier*, 71.
- Yuniarti. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume Asi pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 10, 40–44. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/145/82>
- Zikrina. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Idea Nursing Journal*, XIII (3), 7–14. <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/22690>
- Zuliyana. (2021). Efek Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Siak dan Puskesmas Mempura. *MENARA ilmu*, XV(02), 124–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mi.v15i2.2599>