



PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PMB DINCE SAFRINA KOTA PEKANBARU TAHUN 2023

Sela Intan Kamelia¹), Juli Selvi Yanti²), Nelly Karlinah³)

Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹selaintan46@gmail.com, ²juliselviyanti.jsy@htp.ac.id, ³nellykarlinah87@gmail.com

Received:
27 Oktober 2023

Accepted:
07 November 2023

Published:
02 Februari 2024

Kelancaran ASI sangat penting untuk tersedianya sumber makanan bagi bayi yang masa menyusui. Idealnya ASI lancar pada hari ke-3 postpartum. Namun kenyataannya masih ditemukan ibu nifas yang ASI nya tidak lancar pada hari ke-3. Penyebab ASI tidak lancar salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolactin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan pemberian sari kacang hijau karena proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sakresi ASI. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Dince Safrina terdapat 17 ibu postpartum, dimana 12 ibu postpartum mengalami ASI tidak lancar. Metode kasus ini dilakukan dengan cara memberikan sari kacang hijau pada ibu postpartum hari kedua yang mengalami ASI tidak lancar. Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau selama 7 hari didapatkan ada peningkatan produksi ASI dengan volume ASI sebanyak 70 ml. Disarankan kepada lahan praktik untuk dapat memberikan informasi mengenai manfaat sari kacang hijau dengan menggunakan media leaflet.

Kata Kunci : Sari Kacang Hijau, ASI, Produksi ASI

Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir dan merupakan satu satunya makanan sehat yang diperlukan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Namun demikian tidak semua ibu dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayinya (Kemenkes RI., 2021) Pemberian ASI memberikan manfaat bagi bayi maupun ibu. Bayi yang diberikan ASI Eksklusif akan terhindar dari resiko kematian akibat diare dan Infeksi Saluran Nafas Atas (ISPA). Bayi yang di beri ASI memiliki peluang rendah untuk meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya dibandingkan bayi yang diberi selain ASI (Barus, 2020).

Di provinsi Riau Cakupan bayi usia 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif pada tahun 2020 adalah 43,5%, meningkat dibanding tahun 2019 (37,21%) dan rata-rata semua kabupaten/kota menunjukkan peningkatan cakupan kecuali Pelalawan, Bengkalis, Rokan Hilir, dan Dumai (Riau, 2021). Sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2019) cakupan pemberian ASI Eksklusif adalah sebesar 50,70% (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019).

Penyebab ketidاكلancaran ASI adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolactin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI (Putu et al., 2019). Salah satu penyebab dari ASI tidak keluar dikarenakan faktor nutrisi. Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat mempengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu. Salah satu upaya dalam meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau. Karena salah satu gizi yang terdapat pada kacang hijau yaitu protein, dimana kandungan gizi tersebut terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI (Yuniarti, 2020).

Dalam beberapa penelitian dapat dilihat bahwa sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI seperti pada penelitian Putri, (2021) didapatkan rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi 120.50 mL (SD=16.236) sedangkan rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol 89.80 mL (SD=12.533). Hasil uji t-independent dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan ada perbedaan rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang diberi sari kacang hijau dengan yang tidak diberi sari kacang hijau ($p = 0.000$).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di PMB Dince Safrina pada bulan Agustus - September terdapat 17 ibu postpartum dimana 12 ibu postpartum mengeluhkan pengeluaran ASI sedikit. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Postpartum Dengan Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI di PMB Dince Safrina Tahun 2023".

Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah bagian dari metode kualitatif yang hendak mendalami suatu ksus tertentu secara lebih mendalan dengan melibatkan pengumpulan beraneka sumber informasi. Studi kasus ini dilakukan untuk memahami lebih dalam latar belakang bentuk asuhan

kebidanan pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. Pada studi kasus ini akan dilakukan pengkajian, pemeriksaan dan evaluasi menggunakan lembar observasi volume ASI pada ibu postpartum sebelum diberikan sari kacang hijau dan sesudah diberikan sari kacang hijau.

Hasil

a. Kajian pertama

Kajian pertama dilakukan pada Ny. S dilakukan di PMB Dince Safrina pada tanggal 21 Juni 2023. Didapatkan hasil anamnesis bahwa ASI ibu sedikit dan BAK bayi ibu sedikit (4 kali dalam sehari). Kemudian berdasarkan hasil pemeriksaan keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital normal : TD : 113/78 mmHg, nadi 90 x/m, pernapasan 26 x/m, dan suhu ibu 36,7°C. Ada pengeluaran colostrum sebanyak 5 ml, puting susu menonjol, tidak ada benjolan, payudara terasa lembek dan ASI keluar sedikit. Kemudian melakukan asuhan dengan pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI 2 kali sehari sebanyak 250 ml/kotak kotak.

b. Kajian kedua

Kajian kedua dilakukan pada Ny. S pada tanggal 27 juni 2023. Ibu mengatakan bahwa ASI nya sudah lancar dan BAK bayi ibu menjadi sering (6-7 kali dalam sehari). Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan keadaan umum ibu baik, tekanan darah: 120/70 mmHg, nadi: 80 x/m, pernapasan: 24 x/m, suhu ibu 36,5°C. Payudara tidak ada benjolan, teraba keras dan berat, ASI sudah keluar sebanyak 75 ml setelah ibu mengkonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari.

Table 1. volume ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau

Jumlah Volume ASI Sebelum Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau	Jumlah Volume ASI Sesudah Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau
5 ml	75 ml

Pembahasan

Asuhan kebidanan di kunjungan pertama tanggal 21 Juni 2023 didapatkan pengeluaran ASI ibu sedikit (5 ml) dari pemompaan yang dilakukan pada pagi hari yang harusnya jumlah volume ASI pada hari ke 2 sebanyak 8-14 ml sehingga BAK bayi sedikit (4 kali dalam sehari) dan belum pernah dilakukan pengobatan. Kebutuhan ASI pada bayi baru lahir pada usia 1 hari sebanyak 7 ml, usia 2 hari sebanyak 8-14 ml, usia 3 hari sebanyak 15-38 ml, usia 4 hari sebanyak 39-58 ml dan usia 5,6 dan 7 hari sebanyak 59-65 ml (Barus, 2020).

Kelancaran ASI sangat penting untuk tersedianya sumber makanan bagi bayi yang masa menyusui. Namun kenyataannya masih ditemukan ibu nifas yang ASI nya tidak lancar. Penyebab ketidاكلancaran ASI

salah satunya adalah faktor nutrisi sehingga dapat menurunkan produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan karena kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolactin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI.

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau. Karena 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 sekresi 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 (Nasution, 2022).

Menurut pendapat penulis kualitas dan jumlah produksi ASI sangat berpengaruh dalam kehidupan bayi, karena ASI merupakan sumber makan bayi usia 0-6 bulan. Sehingga apabila produksi ASI ibu tidak lancar bayi akan diberikan susu formula memiliki resiko seperti alergi susu sapi, sistem pencernaan bayi terganggu, bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, dan lain-lain. Selanjutnya pada hari ketujuh tanggal 27 juni 2023 dilakukan observasi dari jumlah volume ASI yang didapatkan setiap harinya dilihat bahwa ada peningkatan produksi ASI setiap harinya setelah mengkonsumsi sari kacang hijau sehingga BAK bayi menjadi lancar (6-7 kali sehari).

Pengkajian hasil asuhan diatas yang dilakukan peneliti sesuai dengan penelitian Yuniarti, (2020) dimana salah satu gizi yang terdapat pada kacang hijau yaitu protein. karena kandungan gizi tersebut terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Sari kacang hijau mengandung Kalori (Energy) 109 kal, Protein 8.7 gr, Besi (Fe) 1.5 mg, Kalsium (Ca) 95 mg, Vitamin C (Vit C) 3 mg. Data komposisi didalam kandungan masing-masing makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI memiliki khas masing-masing ada yang tinggi kandungannya ada yang rendah, tetapi untuk kalori dan protein yang terkandung didalam kacang hijau lebih tinggi dibandingkan makanan yang lainnya (Afni, 2021).

Sari 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 hormone oksitosin sehingga hormone ini dapat memicu 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 serta mood yang baik akan memicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada infuls saraf agar menstimulasi hipotalamus dalam pembentukan hormone prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI lancar (Nasution, 2022).

Menurut penulis disini penyebab ASI tidak lancar disebabkan faktor nutrisi, contohnya dalam pola makan ibu 3 kali sehari namun dalam porsi sedikit. Seharusnya pada masa menyusui ibu membutuhkan nutrisi yang cukup sebagai energi didalam tubuh untuk membantu memproduksi ASI, namun kenyataannya nutrisi ibu tidak tercukupi sehingga pengeluaran ASI ibu menjadi sedikit. Dengan adanya asuhan pada ibu dengan pemberian sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI ibu menjadi lancar.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada postpartum dengan pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI di PMB Dince Safrina dilaksanakan menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP (*Subjektif, Objektif, Assasment, dan Planning*) dan menggunakan lembar observasi volume ASI (ml). Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI selama 7 hari dan dilakukan evaluasi hasil asuhan yang telah diberikan, terdapat peningkatan jumlah volume produksi ASI sebanyak 70 ml tanpa menggunakan terapi farmakologi.

Daftar Pustaka

- Afni, Rita. & pitriani, R. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Memperlancar ASI di BPM Hj.Dince Safrina, S.ST Pekanbaru. *Problems of Endocrine Pathology*, 78(4), 57–64. <https://doi.org/10.21856/jjep.2021.4.08>
- Barus, E. . (2020). pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI di puskesmas pb selayang II. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 5(3), 248–253.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2019). Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699. http://diskes.pekanbaru.go.id/files/informasi/PROFIL_2019.pdf
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Nasution, N. (2022). pengaruh pemberian sari kacang hijau (*vigna radiate*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1).
- Putri, R. (2021). pengaruh sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Putu, S., Ayu, A., Dewi, P., Putu, N., & Trisna, A. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 127–133. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Riau, P. K. P. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 1–287.
- 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>