



PERBANDINGAN PENGARUH SARI KACANG HIJAU DAN JUS BUAH APEL SEBAGAI ALTERNATIF PENINGKATAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR KIRI HILIR TAHUN 2022

Dhini Anggraini Dhilon^{1✉} Fuja Rezky Bintari²

^{1,2} Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
dhinianggrainidhilon@gmail.com

Abstrak

ASI adalah cairan alami pertama yang dihasilkan oleh payudara ibu (ASI). Banyak nutrisi penting yang diproduksi tubuh terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat ditemukan dalam ASI. Selain menawarkan nutrisi yang tepat untuk anak, ASI melindungi anak dari penyakit dan infeksi. Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh kelenjar susu ibu dan digunakan sebagai sumber makanan bagi bayinya, merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam anorganik. Bila diberikan dalam jumlah yang cukup, Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi dan dapat memenuhi semua kebutuhan nutrisi mereka selama enam bulan pertama kehidupan, suatu periode yang dikenal sebagai pemberian ASI eksklusif. ASI sumber nutrisi alami pertama dan terpenting. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa Perbandingan Pengaruh Sari Kacang Hijau Dan Jus Buah Apel Sebagai Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan dua kelompok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 September – 05 Oktober 2022 menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 0-7 hari di wilayah kerja puskesmas kampar kiri hilir. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Berdasarkan hasil mean antara kelompok eksperimen sari kacang hijau dan jus buah apel didapatkan selisih mean lebih besar adalah sari kacang hijau yaitu sebesar 4,4 yang artinya rata-rata produksi ASI pada kelompok sari kacang hijau jauh lebih besar dibandingkan rata-rata produksi ASI pada jus buah apel.

Kata Kunci: ASI, Sari Kacang Hijau, Buah Apel, Ibu Menyusui

Abstract

Breast milk is the first natural fluid produced by the mother's breasts (ASI). Many important nutrients that the body produces especially for the growth and development of babies can be found in breast milk. Apart from offering proper nutrition to children, breast milk protects children from disease and infection. Mother's milk (ASI), which is produced by the mother's mammary glands and used as a source of food for her baby, is a fat emulsion in a solution of protein, lactose, and inorganic salts. When given in sufficient quantities, breast milk (ASI) is the best food for babies and can meet all their nutritional needs during the first six months of life, a period known as exclusive breastfeeding. Breast milk is the first and most important natural source of nutrition. The purpose of this study was to analyze the comparative effect of green bean extract and apple juice as an increase in breast milk production in nursing mothers in the Kampar Kiri Hilir Health Center work area in 2022. This type of research is an experimental method using a pre- and post-intervention design using two group. This research was conducted on September 26 - October 5, 2022 using a purposive sampling technique with the research sample being all mothers who had babies aged 0-7 days in the working area of the Kampar Kiri Hilir Health Center. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis. Based on the mean results between the experimental group of mung bean extract and apple juice, it was found that the mean difference was greater for mung bean extract, which was 4.4, which means that the average milk production in the mung bean juice group was much greater than the average milk production in juice. Apple.

Keywords : Breast milk, green bean extract, apples, nursing mothers

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : dhinianggrainidhilon@gmail.com

Phone : 081267928643

PENDAHULUAN

ASI adalah cairan alami pertama yang dihasilkan oleh payudara ibu (ASI). Banyak nutrisi penting yang diproduksi tubuh terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat ditemukan dalam ASI. Selain menawarkan nutrisi yang tepat untuk anak, ASI melindungi anak dari penyakit dan infeksi. Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh kelenjar susu ibu dan digunakan sebagai sumber makanan bagi bayinya, merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam anorganik. Bila diberikan dalam jumlah yang cukup, Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi dan dapat memenuhi semua kebutuhan nutrisi mereka selama enam bulan pertama kehidupan, suatu periode yang dikenal sebagai pemberian ASI eksklusif. ASI sumber nutrisi alami pertama dan terpenting

Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 angka kematian bayi sebesar 419 per 1.000 penduduk, (29,04%) diantaranya bayi dan balita. Salah satu faktor pemicu tingginya AKB di Indonesia yaitu rendahnya pemberian ASI yaitu sebanyak (33,36%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan dua kelompok. Desain penelitian menggunakan *two group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang ibu yang memiliki bayi usia 0-7 hari. 10 orang ibu diberikan jus buah apel dan 10 orang ibu diberikan sari kacang hijau. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Perlakuan diberikan selama 7 hari dengan frekuensi pemberian jus apel dan sari kacang hijau sebanyak 2 kali sehari (@250 ml).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 responden yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir. Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 26 September - 05 Oktober tahun 2022.

Dalam bab ini akan disampaikan hasil penelitian dalam dua bentuk, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau dan jus buah apel pada ibu menyusui yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel bivariat. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, peneliti menjelaskan tentang maksud tujuan penelitian.

Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, yaitu hanya menggunakan distribusi frekuensi produksi ASI sebelum dan sesudah berikan sari kacang hijau dan jus buah apel pada ibu menyusui sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau pada ibu menyusui

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	CI 95%
Skor indikator kelancaran ASI sebelum diberikan sari kacang hijau (Bayi)	2,80	2-4	3,78	2,24
Skor indikator kelancaran produksi ASI sesudah diberikan sari kacang hijau (Bayi)	7,40	7-8	7,51	7,03
Skor indikator kelancaran produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau (Ibu)	4,0	2-6	1,15	3,17
Skor indikator kelancaran ASI sesudah diberikan kacang hijau (Ibu)	8,40	8-9	3,26	8,03

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 10 orang responden rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 2,80 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 7,40. Sedangkan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 4,0 dan rerata skor kelancaran ASI sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 8,40.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Apel Pada Ibu Menyusui

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	CI 95%
Indikator skor kelancaran ASI sebelum diberikan jus apel (bayi)	3,40	2-5	3,174	2,56
Indikator skor kelancaran ASI sesudah diberikan jus apel (bayi)	6,80	6-7	3,789	6,24
Indikator skor kelancaran ASI sebelum diberikan jus apel (ibu)	4,20	2-6	3,317	3,26
Indikator skor kelancaran ASI sesudah diberikan jus apel (ibu)	7,30	7-8	3,427	7,12

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 10 orang responden rerata skor Indikator kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sebelum diberikan jus apel yaitu 3,40 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sesudah diberikan jus buah yaitu 6,80. Sedangkan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sebelum diberikan jus buah apel yaitu 4,20 dan rerata skor kelancaran ASI sesudah diberikan jus buah apel yaitu 7,50.

Sebelum dilakukan analisis uji statistik parametrik, data harus memenuhi syarat uji normalitas, data terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan uji normalitas data statistik *Shapiro-Wilk* nilai signifikansi (*p*) pretest dan posttestnya nilai $p \geq 0.05$, artinya data tersebut berdistribusi normal maka uji *paired-t test* dapat dilakukan sebagai berikut :

Tabel 3. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau pada ibu menyusui

Variabel	Mean	Selisih mean	Std. Deviation	P Value
Produksi ASI Sebelum diberikan sari kacang hijau.	4.0	4.4	5,265	0,000
Produksi ASI Sesudah diberikan sari kacang hijau	9.40			

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau

pada ibu menyusui dengan nilai *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat Pengaruh Sari Kacang sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022.

Salah satu tanaman yang dapat tumbuh hampir di mana saja di Indonesia adalah kacang hijau (*Phaseolus radiatus*). Vitamin B kompleks alami yang ditemukan dalam kacang hijau dapat membantu kesehatan ibu menyusui dan meningkatkan jumlah ASI yang mereka hasilkan. Kacang hijau juga membantu ibu menyusui dalam mendapatkan protein dan energi yang mereka butuhkan. Rebusan kacang hijau yang terbuat dari 300 gram kacang hijau, diminum dua kali sehari, dapat membantu ibu menyusui memproduksi ASI lebih banyak (Ritonga et al., 2019)

Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20 – 25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat anti gizi, seperti antitrypsin dan tanin (polifenol) pada kacang hijau (Made A, 2019). Dengan adanya polifenol pada beberapa jenis tanaman dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Selain itu peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin (Roesli, 2019).

Tabel 4. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus buah apel pada ibu menyusui

Variabel	Mean	Selisih mean	Std. Devi ation	P Value
Produksi ASI Sebelum diberikan jus buah apel.	4,20	3,3	3,160	0,000
Produksi ASI Sesudah diberikan jus buah apel	7,30			

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus buah apel pada ibu menyusui dengan nilai *p value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang artinya terdapat Pengaruh Jus Buah Apel sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022.

Berdasarkan dari selisih mean antara kelompok eksperimen sari kacang hijau dan jus buah apel, didapatkan hasil selisih mean lebih besar adalah sari kacang hijau yaitu sebesar 4,4 yang artinya rata-rata produksi ASI pada kelompok sari kacang hijau jauh lebih besar dibandingkan rata-rata produksi ASI pada jus buah apel.

Penelitian Wulandari (2015) juga menjelaskan pada 7 orang ibu menyusui terdapat 4 orang (57,1%) yang ASInya keluar dengan lancar dan 3 orang (42,9%) yang ASInya tidak lancar. kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi buah apel pengeluaran ASI semakin lancar.

Menurut asumsi peneliti dalam buah apel banyak mengandung berbagai vitamin dan mineral memiliki antioksidan yang saling melengkapi, yaitu vitamin A, vitamin C, vitamin E dan vitamin B kompleks yang dimiliki, buah apel dapat membantu memperlancar produksi ASI, apel salah satu buah yang memiliki kandungan vitamin dan mineral yang cukup banyak juga mengandung asam folat, serta tinggi kalsium.

Berdasarkan hasil uji statistik selisih mean antara kelompok eksperimen sari kacang hijau dan jus buah apel, didapatkan hasil selisih mean lebih besar adalah sari kacang hijau yaitu sebesar 4,4 yang artinya rata-rata produksi ASI pada kelompok sari kacang hijau jauh lebih besar dibandingkan rata-rata produksi ASI pada jus buah apel dan berdasarkan segi tekstur dan rasa lebih enak, sehingga produksi ASI banyak dan payudara lebih cepat penuh dibandingkan jus buah apel. Sari kacang hijau mempunyai kelebihan utama yaitu kadar vitamin E yang tinggi yang tidak terdapat dalam jenis kacang-kacangan dan buah-buahan lain serta vitaminnya tidak rusak saat mengalami proses pemanasan. Kandungan utama kacang hijau berupa protein dan vitamin B kompleks (B1, B6)

Tiamin (B1) dalam biji kacang hijau terdapat dalam lapisan aleuron yang mudah larut dalam air, sehingga dalam usus halus mudah diserap ke dalam jaringan mukosa. Kacang hijau ekonomis dapat diolah menjadi sari kacang hijau, bubur, atau jus kacang hijau secara rutin untuk meningkatkan produksi ASI. Sedangkan buah apel hanya bisa di olah menjadi jus saja sehingga ibu menyusui terkadang bosan untuk rutin meminumnya.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul Pengaruh Sari Kacang dengan Jus Buah Apel sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan rata-rata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 2,80 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 7,40. Sedangkan responden rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 4,0 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 8,40.
2. Terdapat perbedaan rata-rata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sebelum diberikan jus apel yaitu 3,40 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada bayi sesudah diberikan jus buah apel yaitu 6,80. Sedangkan rata-rata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sebelum diberikan jus buah apel yaitu 4,20 dan rerata skor kelancaran ASI berdasarkan penilaian pada ibu sesudah diberikan jus buah apel yaitu 7,50.
3. Terdapat Pengaruh Sari Kacang sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022 dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$).
4. Terdapat Pengaruh Jus Buah Apel sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022 dengan *p value* 0,000 ($\leq 0,05$).
5. Lebih baik Sari Kacang Hijau dibandingkan Jus Buah Apel sebagai Alternatif Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hilir Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, G. S., & Saelan. (2018). *Pengaruh Terapi Hypnopunturbreastfeeding Dan Air Seduhan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi*. 1-7.

- Al-Akour, N. A., Khassawneh, M. Y., Khader, Y. S., & Ababneh, A. A. (2010). Factors Affecting Intention To Breastfeed Among Syrian And Jordanian Mothers: A Comparative Cross-Sectional Study. *Internasional Breast Feeding Journal*, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-5-6>. (Diakses tanggal 18 Maret 2019)
- Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 7-12.
- Aprilina, H. D., & Suparti1, S. (2016). *Kombinasi Breast Care Dan TeknikMarmet Terhadap Produksi Asi Post Sectio Caesaria Di Ruang Flamboyan RsudProf. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. 14(2), 1-9.
- Aprilyawan, G. (2019). *Journal For Quality In Public Health Analysis Of Lavender Aroma And Guided Imagery On Insomnia In Lansia In Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi* Website: <http://strada.ac.id/jqph> | Email: jqph@strada.ac.id *Journal For Quality In Public Health*. 2(2), 64-72. <https://doi.org/10.30994/jqph.v2i2.38>. (Diakses tanggal 19 Mei 2019)
- Astuti, I. (2014). Determinan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4, 1 -76.
- Banyudono. (2018). *The Relationship Of Breast Care With The Smoothness Of Exclusive Breastfeeding Production*. 5(1), 13-19.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Ernalinda Rosya. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan Research Of Applied Science And Education V9.I4, 4*, 283-293. (Diakses tanggal 27 Mei 2019)
- Dewi, U. (2015). Pemberian Makanan Pralaktasi Dengan Kelangsungan Hidup Bayi Di Indonesia (Analisis Data Sdki 2007). *Jurnal Kesehatan*, V, 193-198.
- Dilla, & Nurlaila, T. (2018). *Efektifitas Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosinterhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Setia*. 12(2), 80-87.
- Kemenkes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Roesli, U. (2011). Mengenal Asi Eksklusif. In *Niaga Swadaya*. Surabaya.