

PENGARUH SARI KACANG HIJAU TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RS. HAJI BUNDA HALIMAH BATAM

Yani Aprilia Purba¹, Arum Dwi Anjani¹, Devy Lestari Nurul Aulia¹, Ria Rukmana¹

¹Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

*Corresponding author: Telp: +6285921902250, email: Apriliayani13@gmail.com

ABSTRAK

Air susu ibu (ASI) adalah suatu cairan yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu, air susu ibu yang berenergi tinggi ini diproduksi saat masa kehamilan yang merupakan makanan pertama ataupun susu yang memiliki nutrisi terbaik yang diperlukan pada masa tumbuh kembang bayi terkhususnya pada bayi 0-6 bulan. Pemberian ASI belum sepenuhnya dilakukan karena terdapat beberapa kendala yaitu produksi ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui, hal ini terjadi karena ibu menyusui kekurangan nutrisi. Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu untuk membantu memperlancar pengeluaran ASI yaitu dengan mengonsumsi Sari Kacang Hijau. Didalam kacang hijau terdapat banyak kandungan, salah satu kandungan yang terdapat didalamnya adalah Vitamin B kompleks alami, vitamin. Selain itu kandungan lain yang terdapat didalam sari kacang hijau yaitu dapat menjadi sumber gizi dan energi pada ibu menyusui, karena jika kadungan gizi ibu tidak terpenuhi akan mengganggu bekerjanya kelenjar yang memproduksi ASI. Tujuan khusus dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI ibu menyusui, mengetahui jumlah produksi ASI ibu sebelum mengonsumsi sari kacang hijau, Mengetahui jumlah produksi ASI ibu sesudah mengonsumsi sari kacang hijau, mengetahui perbedaan produksi ASI pada ibu sebelum dan sesudah mengonsumsi sari kacang hijau di Puskesmas Sei Langkai kota Batam. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan Eksperimental dengan bentuk pre-eksperimen atau biasa disebut quasy eksperimental dengan menggunakan pendekatan one group pretest posttest.

Kata Kunci: Produksi ASI, Ibu Menyusui, Sari Kacang Hijau

ABSTRACT

Breastmilk is a natural milk produced by mammary glands in the breasts of human females flourishing particularly during the period of pregnancy and after the childbirth. It is the primary source of nutrition for the newborns. Breastfeeding can meet all the nutritional requirements of infants until 6 months of age to provide good development and health, and it can be continued with complementary food from 6 months for up to 2 years or beyond. Among the more common problems found in breastfeeding women is the low even the lack of breastmilk production. To solve the problem, out of the traditional recommendations still widely practiced today is to advise the breastfeeding women to consume mung bean extract juice. Given its natural substance of vitamin B complex, the beverage is believed to help women who have problems with their breastmilk production. This study aims to investigate the impact of consuming mung bean extract juice on the breastmilk production of breastfeeding women, by carefully observing the volumes of breastmilk production of breastfeeding women at Puskesmas (Public Healthcare Center) Sei Langkai, Batam, both before and after the treatment. This study

employs quantitative approach with quasi-experimental design, typically using pre-experiment method involving one group pretest-posttest.

Keywords: breastmilk production, breast feeding women, mung bean extract juice

PENDAHULUAN

ASI adalah cairan yang di hasilkan oleh payudara ibu, ASI atau air susu ibu yang memiliki tinggi energi ini biasanya diproduksi pada saat masa hamil, dimana ASI juga adalah makanan pertama ataupun susu yang memiliki nutrisi terbaik yang diperlukan pada masa tumbuh kembang bayi terkhususnya pada bayi 0-6 bulan. ASI disebut sebagai sumber energi sempurna untuk bayi karena didalamnya memiliki banyak zat gizi dan nutrisi yang begitu diperlukan selama proses tumbuh kembang bayi, Air Susu Ibu (ASI) juga dapat menjadi maknan utama yang kaya akan nutrisi yang akan membantu bayi menjalani masa pertumbuhannya selama 6 bulan pertama. ¹

Menurut World Health Organization, Pemberian ASI dilakukan pada bayi tanpa diberikan tambahan cairan yang lainnya seperti susu pengganti, air jeruk, air putih maupun tambahan makanan pendamping lain sebelum bayi memasuki usia enam bulan. di berbagai negara didunia jumlah pemberian ASI pada bayi sangat bervariasi, bahkan di beberapa negara meskipun sudah dikatakan negara maju hal ini masih tidak memiliki efek baik yang diinginkan untuk mencapai berhasilnya ASI eksklusif di negara-negara yang sudah maju contohnya negara Cina yang, cina masuk kedalam tingginya jumlah pertumbuhan akan tetapi pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 28%, di India hanya dapat mencapai 46%, kemudian di Turnisia angka pemberian ASI redah dan sempat mengalami penurunan drastis yaitu yang awalnya mencapai 46,5% kemudian turun menjadi hanya 6,2% , dan negara Somalia, Chad dan Afrika Selatan merupakan negara yang tercatat memiliki angka pemberian ASI eksklusif terendah di Dunia. ²

Pemberian ASI eksklusif di indonesia terbilang cukup memprihatinkan dikarenakan masih terdapat banyak tempat atau daerah dimana masih beum mencapai angka pemberian ASI Eksklusif yang diinginkan sekitar 80%, pemberian ASI Eksklusif di provinsi Kepulauan Riau tahun 2019 mencapai 56,5% angka tersebut sudah mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya, terjadinya peningkatan tersebut tidak lain karna dukungan dari keluarga dan lingkungan yang mau memberikan ibu dukungan dalam pemberian ASI Eksklusif pada bayinnya, tercatat dalam Profil Kesehatan Kepulauan Riau Kota Karimun mencapai 50,9% pemberian ASI Eksklusif, di Bintan mencapai 49,7%, di Natuna mencapai sekitar 64,6%, di lingga mencapai 51,5%, di kepulauan Anambas pemberian ASI sekitar 22,6%, sedangkan di pulau Batam pemberian ASI Eksklusif mencapai 52,8%. rendahnya pemberian ASI di Kota Batam diketahui karena minim nya pengetahuan ibu akan pentingnya ASI. berikut ini ada beberapa presentase bayi yang diberikan ASI di daerah sekitar Puskesmas Kota Batam yaitu di Tanjung Uncang sebanyak 35%, Batu Aji sebanyak 45%, Sei Lekop 32%, Sekupang 47%, dan Sei Langkai sebanyak 80% (Profil Kesehatan Kepulauan Riau).

Dampak yang didapatkan dari keberhasilan pemberian ASI sangat banyak salah satunya yaitu dapat menurunkan tingginya angka stunting yang ada di dunia, menurut penelitian terdapat beberapa perbedaan dari bayi yang hanya diberikan ASI jika dilihat perbandingannya pada bayi yang di beri susu organik. Bayi yang diberikan susu organik biasanya lebih gampang terkena penyakit karna sistem imun

tubuhnya yang kurang baik sehingga rentan terserang virus. kandungan nutrisi yang tinggi pada ASI mampu menjaga dan membantu tumbuh kembang bayi oleh karena itu, banyak dijumpai bayi yang diberikan ASI cenderung mempunyai imunitas tubuh yang lebih kuat. selain itu, ada banyak manfaat dari pemberian ASI, ASI dipercaya dapat menjadi perlindungan terhadap infeksi gestointestina, pemberian ASI juga dapat menurunkan tingginya resiko kematian pada bayi karena kekurangan gizi. ³

Akan tetapi pemberian ASI belum sepenuhnya dilakukan karna terdapat beberapa kendala contohnya yaitu produksi ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui, hal ini terjadi karena ibu menyusui kekurangan nutrisi. produksi ASI yang sedikit sering terjadi setelah ibu selesai melahirkan, hal tersebut terjadi disebabkan minimnya rangsangan yang di dapatkan hormon oksitosin dan juga hormon prolaktin, dimana hormon prolaktin berguna untuk mengatur jumlah ASI sedangkan hormon oksitosin adalah hormon yang berguna untuk mengatur keluarnya cairan air susu ibu menyusui. ⁴

Terdapat cara praktis dan mudah yang bisa dilakukan oleh ibu dalam meningkatkan jumlah pengeluaran ASI nya agar lebih lancar, caranya adalah dengan rutin meminum Sari Kacang Hijau, Kacang Hijau yang nama lainnya (*phaseolus radiatus*) adalah salah satu tumbuhan yang sangat mudah dijangkau. selain itu, tumbuhan ini juga dapat tumbuh diberbagai wilayah yang ada di indonesia karena indonesia memiliki iklim tropis. didalam kacang hijau terdapat banyak kandungan, salah satu kandungan yang terdapat didalamnya adalah Vitamin B kompleks alami, vitamin ini bisa mengoptimalkan tingkat kesehatan ibu serta mampu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu yang sedang menyusui. Selain vitamin B kompleks minuman Sari Kacang Hijau pun mempunyai banyak manfaat dan terdapat

kandungan protein dan energi yang tinggi, yang dimana zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk memenuhi asupan protein yang dibutuhkan ibu pada saat masa menyusui, kacang hijau dengan jumlah 300 gram dapat diubah jadi minuman sari kacang hijau sebanyak 220 ml dan jika diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 2x sehari dapat meningkatkan kelancaran jumlah produksi air susu ibu yang sedang menyusui. ⁵

Tentunya hal ini pun serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yang dikerjakan oleh (Ritonga et al., 2019) mengatakan adanya pengaruh dari pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi air susu ibu pada ibu menyusui yang dimana kacang hijau memiliki tinggi protein sebesar 20-25%, protein tinggi yang terdapat di dalam kacang hijau mampu merangsang hormon-hormon yang bekerja untuk pengeluaran ASI yaitu hormon oksitosin dan prolaktin, kandungan lain yang terdapat didalam kacang hijau dapat juga menjadi sumber gizi dan energi pada ibu menyusui. ibu yang sedang menyusui tentunya harus mendapatkan gizi dan protein yang cukup. karena jika kadungan gizi ibu tidak terpenuhi akan mengganggu bekerjanya kelenjar-kelenjar yang memproduksi ASI, sehingga hal ini tentu berdampak pada jumlah pengeluaran ASI pada ibu menyusui, dari penelitian yang telah dilakukannya selama enam hari terdapat peningkatan jumlah pengeluaran air susu pada ibu yang diberikan sari kacang hijau. ⁶

Kacang hijau memiliki banyak sekali manfaat dalam proses sekresi pada ibu menyusui, didalam kandungan sari kacang hijau terdapat : Kalori 109 kal, Protein 8.7 gr, Besi 1.5 mg, Kalsium 95 mg, Vitamin C 3 mg, dari masing-masing kandungan yang terdapat di dalam sari kacang hijau tersebut memiliki komposisi yang mampu mempengaruhi produksi ASI, selain itu kandungan protein dan kalori yang tinggi

lebih banyak ditemui di dalam kandungan kacang hijau dari pada makanan lainnya.⁵

Protein yang tinggi yang terkandung di dalam kacang hijau dapat memenuhi asupan energi juga protein pada ibu yang sedang menyusui, yang bermanfaat untuk melancarkan jumlah pengeluarannya di pada masa menyusui.⁶

Ketidakberhasilan dari ASI eksklusif terjadi dikarenakan ibu merasa air susu yang dihasilkannya kurang mampu memenuhi kebutuhan bayinya, sehingga dilakukan cara yang lebih efektif yang digunakan untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah dengan meminum sari kacang hijau, pada penelitiannya, peneliti pun menyebutkan terdapat banyak kandungan baik di dalam kacang hijau tersebut untuk melancarkan proses pengeluaran air susu ibu.⁷

Kemudian jelas terlihat adanya hasil dari pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui yaitu meningkatnya jumlah pengeluaran ASI yang dihasilkan oleh payudaranya, penelitian yang dilakukannya dalam waktu enam hari menunjukkan meningkatnya jumlah produksi air susu ibu.⁷

Menurutnya ibu yang sedang pada masa menyusui harus mendapatkan 20 gram protein tambahan demi kelancaran produksi Air Susu nya, sumber protein yang tinggi ini sangat banyak ditemukan di dalam kacang hijau. kurangnya cakupan protein di dalam tubuh akan mengambil cakupan protein yang ada di dalam otot hal ini kemudian akan menyebabkan ibu menjadi kelihatan kurus dan terlihat lemas setelah menyusui, karena kekurangan protein. akan tetapi pada saat ini masih banyak ibu yang belum tahu bahwa ada banyak sekali manfaat yang terdapat di dalam Kacang Hijau dan apa saja manfaat dari pemberian ASI pada bayi oleh karena itu

peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah”

METODOLOGI

Metode penulisan artikel ini ditulis berdasarkan laporan studi kasus asuhan kebidanan komplementer pada ibu post operasi yang dilakukan dengan menggunakan metode observasional deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan. Studi kasus yang digunakan dalam membuat artikel ini adalah menggunakan SOAP. SOAP adalah cara mencatat informasi tentang pasien yang berhubungan dengan masalah pasien yang terdapat pada catatan kebidanan. Studi kasus ini dilakukan di RS. Hj. Bunda Halimah Kota Batam, dan berlangsung sejak awal bulan November 2023. Subjek yang digunakan dalam asuhan kebidanan ini adalah Ny R umur 28 Tahun dengan kehamilan P2A0 38 minggu. Metode pengambilan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Instrument penelitian ada tiga macam yaitu format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk melakukan dokumentasi: status pasien, dan foto dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan dengan mencari responden ibu menyusui dengan ASI yang tidak lancar yang di Wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah Batam. Berdasarkan hasil penelitian terhadap Ibu Menyusui terlihat bahwa pada hari pertama dilakukan penelitian sebelum diberikannya Sari Kacang Hijau Pengeluaran ASI hanya sedikit dan tidak lancar. Beberapa ibu mengatakan bahwa bayinya sering menangis karena sedikitnya jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui. Hal ini dikarenakan responden yang diambil juga beberapa adalah ibu nifas. Tidak lancarnya pengeluaran ASI mengakibatkan banyak bayi yang kurang

menyusu yaitu hanya mendapatkan kurang dari 8 kali menyusu sehari maka dari hal ini dapat dikatakan bahwa jumlah pengeluaran ASI tidak maksimal.

Pemberian Sari kacang hijau diberikan kepada ibu menyusui di wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam sebanyak 220 ml pada saat mengkonsumsi sari kacang hijau dan peneliti juga meyararankan kepada ibu unntuk rutin konsumsi air putih min 8 gelas per hari, sari kacang hijau dikonsumsi rutin setiap hari selama 7 hari, setelah diberikan sari kacang hijau pada hari terakhir peneliti melakukan observasi kepada ibu menyusui dengan menggunakan lembar observasi, dan hasil yang di dapatkan dari lembar observasi tersebut adalah jumlah produksi air susu ibu setelah rutin meminum sari kacang hijau meningkat, hal ini diketahui dari jumlah ASI yang meningkat pada setelah diberikannya sari kacang hijau dimana yang awalnya jumlah pompa ASI hanya berkisa 40-60 ml meningkat menjadi 90-100 ml pada saat melakukan pompa ASI.

PEMBAHASAN

Pada saat bayi baru lahir bayi diletakan di dada si ibu,dan pada saat itu bayi mulai mencari puting susu ibu dan ketika sudah mendapatkannya ,si bayi mulai belajar meghisap dan rangsangan hisapan dari bayi tersebut dapat merangsang kelenjar hipofisis posterior kemudian mengeluarkan hormon oksitosin sehingga terjadinya pengeluaran ASI.meskipun air ASI masih belum keluar proses ini dapat meningkatkan kedekatan ataupun bonding antara ibu dan bayinya,bayi akan merasa nyaman dan juga tenang.selain itu hormon oksitosin Ini juga memberikan dampak yang besar pada si ibu yaitu dapat meredakan perdarahan yang terjadi pada saat selesai melahirkan.

Untuk dapat memperlancar produksi ASI ibu disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan yang banyak

mengandung protein ,seperti tahu,tempe,daging sapi,daging ayam,ikan dan juga kacang-kacangan,protein yang di konsumsi ibu akan di dicerna menjadi Asam amino yang bermanfaat untuk pembentukan hormon oksitosin untuk produksi ASI, Maka karena itu semakin tigginya asupan protein yang dikonsumsi oleh ibu semakin optimal juga kandungan protein pada ASI yang di produksi oleh ibu.

Menurut World Health Organization (WHO), Pemberian ASI dilakukan pada bayi tanpa diberikan tambahan cairan yang lainnya seperti susu pengganti ,air jeruk,air putih maupun tambahan makanan pendamping lain sebelum bayi memasuki usia enam bulan,di berbagai negara didunia jumlah pemberian ASI pada bayi sangat bervariasi, di beberapa negara meskipun sudah dikatakan negara maju hal ini tidak memiliki dampak yang diinginkan dalam mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Akan tetapi pemberian ASI belum sepenuhnya dilakukan karna terdapat beberapa kendala contohnya yaitu produksi ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui,hal ini terjadi karena ibu menyusui kekurangan nurisi , produksi ASI yang sedikit sering terjadi setelah ibu selesai melahirkan,hal tersebut terjadi karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktin dan juga hormon oksitosin ,dimana hormon prolaktin yang berfungsi untuk mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang berfungsi sebagai pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Tedapat salah satu cara yang dapat dilakukan ibu untuk memperlancar pengeluaran ASI, yaitu dengan mengkonsumsi Sari Kacang Hijau,Kacang Hijau yang nama lainnya (phaseolus radiatus) adalah salah satu tumbuhan yang sangat mudah dijangkau selain itu tumbuhan ini juga dapat tumbuh diberbagai wilayah yang ada di indonesia karena indonesia memiliki iklim

tropis ,didalam kacang hijau terdapat banyak kandungan salah satu kandungan yang terdapat didalamnya adalah Vitamin B kompleks alami, vitamin ini dapat mengoptimalkan tingkat kesehatan ibu serta mampu memperlancar produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui.

Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor usia ibu, paritas, pekerjaan, asupan nutrisi dan cairan, pola istirahat, pengaruh persalinan, psikologi ibu, perawatan payudara, bentuk dan kondisi puting susu dan ibu yang merokok serta mengkonsumsi alkohol, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor dari bayi yaitu pelaksanaan inisiasi menyusui dini, berat bayi saat lahir, hisapan bayi. kacang hijau memiliki zat gizi yang sangat tinggi di dalam kacang hijau terdapat protein nabati, tiamin dan juga vitamin b1 yang dapat mengubah karbohidrat menjadi energi ,dimana pada saat menyusui ibu membutuhkan energi yang lebih besar dibandingkan saat ibu hamil, kemudian kandungan tiamin yang terdapat di dalam kacang hijau mampu mempengaruhi mood dan semangat ibu,jika ibu menyusui lemas dan tidak bersemangat akan sangat berpengaruh pada produksi ASI karena mood ibu yang bagus dapat meningkatkan sistem kerja hormon oksitosin pada ibu menyusui.

Saat pengolahan melakukan penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlah produksi ASI pada Ibu Menyusui yang diberikan Sari Kacang Hijau. Dimana melalui hasil yang ditemukan melalui penelitian yang dikerjakan di wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam yaitu responden yang berumur ≥ 25 -30 tahun. Dimana usia yang dapat dikatakan mantap untuk berproduksi dan menyusui adalah usia 25-30 tahun, tetapi usia 25 tahun masih dikatakan terlalu muda dimana pada usia ini tingkat kematangan psikologis seorang perempuan masih kurang, hal ini tentunya berampak tidak baik bagi ibu muda dimana banyak ibu muda yang belum terlalu paham

cara mengurus bayi nya bahkan ada juga yang sampai merespond ketakutan dan bingung pada saat anaknya rewel. Sikap dari ibu tadi tentunya memiliki dampak yang tidak baik pada kelancaran prouksi ASI. Kematangan usia yang stabil bagi seorang perempuan untuk menjadi ibu biasanya adalah di atas umur 25 tahun, hal ini dapat terlihat jelas karena pada usia tersebut sang ibu sudah memiliki beberapa pengalaman tentang pemberian ASI dan sudah mulai memahami mafaat ASI bagi bayi nya yang biasa informasi tersebut didapatkannya dari lingkungan sekitarnya.

Dari penelitian ini responden yang didapatkan jenjang pedidikannya ialah SMA dan responden yang tidak memiliki pekerjaan, ada tidaknya pekerjaan yang dimiliki oleh responden ini tentunya dapat terjadinya karena tingkat pendidikan yang masih rendah, yang dimana pada responden yang tidak memiliki pekerjaan dan memiliki banyak waktu luang di rumah mempunyai banyak kesempatan untuk merawat dan menyusui bayinya dirumah.dan faktor faktor ini tentunya dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Responden penelitian ini adalah Primpara. Dimana ibu multipara ialah ibu yang sudah pernah melahirkan sebelumnya ataupun melahirkan lebih dari satu kali, pada ibu multipara ini biasanya kelancaran produksi ASI yang dihasilkan jauh lebih tinggi daripada ibu baru ataupun ibu yang baru satu kali melahirkan (Primpara). Hal ini terjadi biasanya karena pada ibu yag baru satu kali melahirkan belum memiliki banyak pengalaman dan tentunya banyak juga mengaami masa sulit pada kondisi barunya, kebanyakan ibu primpara ini sangat mudah berubah moodnya, sering merasa khawatir dan cemas karena takut tidak dapat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya. Dimana hal ini juga tentunya sangat berpengaruh pada jumlah produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu.

Pada ibu yang hanya satu kali melahirkan banyak mengalami ansietas dimana hal tersebut bisa menimbulkan cemas dan khawatir pada ibu, dan hal tersebut mengakibatkan terganggunya psikologis pada ibu. Keadaan Psikologis ibu menyusui yang terganggu tentunya sangat berpengaruh pada produksi ASInya dimana hal ini dapat mengganggu bekerjanya hormon oksitosin dan juga hormon prolaktin yang bekerja sebagai hormon yang memproduksi ASI. Hal yang dapat terjadi jika hormon prolaktin yang dihasilkan hanya sedikit berpengaruh pada kelancaran air susu yang didapat dari payudara ibu yaitu produksi air susu yang didapat juga akan sedikit. Hal ini juga berlaku pada hormon oksitosin, jika hormon yang dihasilkan hanya sedikit tentu berdampak ke otot-otot kecil payudara untuk memproduksi air susu ibu keluar.

Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui biasanya dipengaruhi oleh status Gizi dan juga nutrisi yang didapatkan oleh ibu terpenuhi dengan baik, dimana pada ibu menyusui, jika ibu rajin mengkonsumsi sari kacang hijau yang didalamnya kaya akan nutrisi dan juga gizi, dapat menstabilkan kerja dari hormon oksitosin dan prolaktin pada saat memproduksi air susu, dan hal ini juga tentunya berdampak baik untuk ibu yaitu ibu dapat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya. Dibalik itu, di dalam sari kacang hijau juga terdapat kandungan vitamin B1, vitamin ini biasanya bermanfaat untuk mengoptimalkan kerja saraf, agar ibu menyusui lebih semangat dan memiliki konsentrasi yang baik. Pemberian ASI juga bermanfaat untuk pemenuhan Gizi pada bayi, sehingga dapat menurunkan tingginya angka stunting yang banyak terjadi di Indonesia, selain berguna untuk tumbuh kembang bayi pemberian ASI juga dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayinya, hal tersebut terjadi karena adanya kontak fisik antara ibu dan bayinya. Pemberian ASI juga dapat menurunkan

tingginya kanker payudara yang biasa terjadi pada perempuan.

Hasil penelitian yang didapatkan dari Ibu Menyusui ini, terlihat bahwa pada hari pertama dilakukan penelitian sebelum diberikannya Sari Kacang Hijau Pegeluaran ASI hanya sedikit dan tidak lancar. Beberapa ibu mengatakan bahwa bayinya sering menangis karena jumlah air susu yang didapat bayi sedikit, hal tersebut kemungkinan terjadi karena responden yang dilakukan di penelitian ini beberapa merupakan ibu nifas. Sedikitnya pengeluaran ASI pada ibu yang sedang menyusui berdampak tidak baik yaitu kebanyakan bayi tidak dapat menyusu sebanyak > 8 kali perhari, dan dari hal ini dapat disimpulkan produksi ASI tidak maksimal.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi jumlah produksi ASI sedikit, yaitu salah satunya adalah stress, keadaan psikologis ibu yang terganggu dapat menyebabkan stress pada ibu, dan kemungkinan yang terjadi pada ibu nifas jika mengalami stress ialah hormon kortisol akan makin meningkat, dan hal yang terjadi jika hormon ini meningkat ialah dapat merusak semua fungsi organ tubuh dan tentunya juga karena hal tersebut produksi oksitosin (hormon yang berfungsi memproduksi ASI) tidak bekerja dengan optimal. Terganggunya kerja dari hormon oksitosin inilah yang mengakibatkan jumlah produksi ASI yang dihasilkan tidak lancar dan hanya sedikit.

Sebelum diberikannya Sari Kacang Hijau jumlah ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui di wilayah puskesmas sei langkai hanya sedikit dan tidak lancar dimana hal ini terlihat dari keluhan ibu yang mengatakan bahwa bayinya sering menangis, jumlah pompa ASI yang dihasilkan juga hanya sedikit. Untuk dapat memperlancar produksi ASI ibu disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan yang banyak

mengandung protein ,seperti tahu,tempe,daging sapi,daging ayam,ikan dan juga kacang-kacangan,protein yang di konsumsi ibu akan di dicerna menjadi Asam amino yang bermanfaat untuk pembentukan hormon oksitosin untuk produksi ASI,maka karena itu semakin tigginya asupan protein yang dikonsumsi oleh ibu semakin optimal juga kandungan protein pada ASI yang di produksi oleh ibu.

Hasil yang didapatkan dari diberikan sari kacang hijau selama seminggu, yaitu dosis 1x sehari sebanyak 220 ml, ditemukan hasil Mean Rank produksi ASI pada Ibu Menyusui adalah 34,44. Setelah diberikan Sari Kacang Hijau dan menyarakann ibu rajin meminum air putih sebanyak 8 gelas perhari, pengeluaran ASI mulai meningkat, jumlah pompa ASI pada saat ibu menyusui bertambah, Payudara ibu terasa lembek ketika selesai menyusui, air susu ibu juga sudah mulai langsung keluar tanpa harus memencet payudara bayi sudah dapat tertidur pulas dan tidak rewel lagi dikarenakan merasa puas karena mulai lancarnya jumlah air susu yang dihasilkan pada ibu menyusui.

Jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu menyusui di wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam dimana sebelum rutin minum sari kacang hijau ibu mengatakan bahwa jumlah pompa ASI yang dihasilkan hanya sedikit, bayinya juga sering sekali menangis karena tidak puas pada saat menyusui, tetapi terdapat perbdan pada ibu menyusui setelah megkonsumsi sari kacang hijau dimana seteah rutin mengkonsumsi sari kacang hijau jumlah pompa ASI pada ibu yang sedang menyusui di wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam meningkat. Hal ini juga dapat terlihat pada saat melakukan observasi pada ibu menyusui dimana ketika rutin minum sari kacang hijau dan rutin mengkonsumsi air putih yaitu 8 gelas per hari jumlah pompa ASI meningkat, bayi menjadi tidur lebih tenang dan tidak

rewel lagi, terdengarnya suara bayi saat menghisapan dan menelan ASI, ASI keluar tanpa harus memencet payudara dan bayi dapat BAK sebanyak 7-8 kali sehari. Dan melalui Hasil observasi yang dilakukan memperlihatkan adanya perbedaan jumlah produksi ASI antara belum dan sudah minum Sari Kacang Hijau. Artinya ada Pengaruh dari diberikannya Sari Kacang Hijau untuk Kelancaran Produksi ASI Ibu Menyusui.

Langkah Membuat Sari Kacang Hijau

Langkah pertamat untuk mengolah sari kacang hijau adalah merendam biji kacang hijau 3 jam kemudian ketika sudah selesai direndam tiriskanlah kacang hijau lalu cuci dengan bersih, langkah selanjutnya masukkan kacang hijau kedalam wajan kemudian masukan 1000 ml air dan rendamlah kacang hijau tersebut,masukkan daun pandan dan jahe yang sudah dicuci bersih.dan tunggu rebusan kacang hijau tadi sampai lunak,setelah lunak haluskan rebusan kacang hijau tadi ,dan jika dirasa sudah benar-benar halus,saring kacang hijau tersebut lalu ambil lah sari nya,jika sudah disaring pindahkan sari kacang hijau kedalam gelas lalu sari kacang hijau sudah selesai dan siap disajikan, kemudian Sari Kacang Hijau diberikan sebanyak 220 ml 2 kali sehari selama seminggu kepada ibu menyusui.

KESIMPULAN

Hasil an juga analisis data yang didapatkan dari penelitian ini adalah dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Menyusui di Wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam adalah terdapat pengaruh dari pemberian sari kacang hijau Pada Ibu menyusui di wilayah Rumah Sakit Haji Bunda Halimah batam dimana setelah diberikannya sari kacang hijau jumlah produksi ASI pada ibu menyusui bertambah, kemudian saat belum mengkonsumsi sari kacang hijau sebanyak 220 ml selama 7 hari jumlah produksi ASI

pada ibu menyusui hanya sedikit, hal ini berdampak pada bayinya, bayi akan rewel karena tidak puas saat menyusui, selanjutnya setelah mengkonsumsi sari kacang hijau dan menyarankan ibu rajin mengkonsumsi air putih yaitu min 8 gelas per hari ASI yang di produksi oleh ibu sangat banyak dibanding saat belum minum sari kacang hijau dan terdapat perbedaan jumlah ASI pada ibu menyusui sesudah dan sebelum meminum sari kacang hijau 220 ml selama 7 hari, dimana sebelum diberikan jumlah ASI hanya sedikit dan ketika sudah diberikan jumlah ASI meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nufus H, Emirelda E, Laila S. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Asi Eksklusif Di Puskesmas Jeulingke Banda Aceh. *J Health Sains*. 2021;2:189-196. doi:10.46799/jhs.v2i2.116
2. Sari MP, Ratnasari F. Pengaruh Penyuluhan Ibu Hamil Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Malahayati Nurs J*. 2021;3(4):656-660. doi:10.33024/mnj.v3i4.5016
3. Sjmj SAS, Toban RC, Madi MA. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;9(1):448-455. doi:10.35816/jiskh.v11i1.314
4. Donsu A, Losu FN, Marasabessy H. ASUPAN SARI KACANG HIJAU (VIGNA RADIATA) PADA IBU NIFAS MEMPENGARUHI BERAT BADAN BAYI. *JKM J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(2):143-148. doi:10.33024/jkm.v7i2.3984
5. Afni R, Pitriani R. PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU UNTUK MEMPERLANCAR ASI DI BPM HJ.DINCE SAFRINA, S.ST PEKANBARU. *Pros Hang Tuah Pekanbaru*. Published online 2020:59-63. doi:10.25311/prosiding.Vol1.Iss2.85
6. Ritonga NJ, Mulyani ED, Anuhgera DE, Damayanti D, Sitorus R, Siregar WW. SARI KACANG HIJAU SEBAGAI ALTERNATIF MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI. *J KEPERAWATAN DAN Fisioter JKF*. 2019;2(1):89-94. doi:10.35451/jkf.v2i1.272
7. Jahriani N, Zunisha T. Pengaruh Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi Asi di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai. *J Health Sci Physiother*. 2021;3(2):62-66. doi:10.35893/jhsp.v3i2.66