

Pengaruh Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi di Klinik Anugerah Mulia Bekasi

Lia Idealistiana¹, Tuty Yanuarti²

¹Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta,Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: ASI eksklusif; daun kacang Panjang; berat badan bayi</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2021 Direvisi : 10 Juni 2021 Diterima : 10 Juni 2021</p> <p> Lia Idealistiana  liaidealistiana@gmail.com  https://orcid.org/0000-0001-9078-3616</p>	<p>Air Susu Ibu atau ASI ialah Makanan terbaik yang dibutuhkan bayi, terutama pada setengah tahun pertama kehidupannya sebab ASI mengandung zat bergizi yang dibutuhkan bayi guna tumbuh kembangnya. Agar bayi selalu terpenuhi kebutuhan ASI eksklusifnya maka ibu harus melakukan kegiatan program laktasi, karena dampak ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir mengambil langkah berhenti menyusui juga menggantinya dengan susu formula. Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh daun kacang Panjang (Lembayung) terhadap kelancaran produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi di Klinik Anugerah Mulia tahun 2020. Metode Penelitian : Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> atau <i>eksperimen semu</i>. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>one group pretest-posttest design</i>, yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan selesai. Populasi di penelitian ini ialah seluruh ibu postpartum di Klinik Anugerah Mulia Bekasi Utara pada bulan November 2023 sebanyak 56 orang Hasil Penelitian : Dari hasil uji <i>paired simple t test</i> diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dan saran : Ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan tambahan informasi serta mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan terkait pentingnya produksi ASI.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Air Susu Ibu atau ASI ialah Makanan terbaik yang dibutuhkan bayi, terutama pada setengah tahun pertama kehidupannya sebab ASI mengandung zat bergizi yang dibutuhkan bayi guna tumbuh kembangnya (Ismail, 2019). Menurut Purnamasari dan

Hindiarti (2020), secara fisiologis fungsi ASI sangatlah bermanfaat dalam memberikan nutrisi juga ketahanan pada anak, serta sebagai penopang utama dalam tumbuh kembang bayi pada tingkat mental, tingkah laku, dan motoriknya. Berdasarkan data WHO pada tahun 2021, dalam lima tahun terakhir hanya 42% negara yang memberikan ASI eksklusif juga targetnya meningkat menjadi 75% pada tahun 2030 (*Global Breastfeeding Scorecard, 2021*). ASI mengandung komposisi yang tidak sehat seperti hormon, faktor pertumbuhan, makrofag, probiotik juga berperan penting di pembentukan epigenetik. Menurut Maier et al., secara psikologis, ASI memiliki efek dasar rasa percaya, membantu anak dalam mengembangkan mentalitas yang sehat dan positif. (2020). Hasil survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan angka inklusi ASI eksklusif di Indonesia, khususnya dari 42% pada SDKI tahun 2013 menjadi 52% pada SDKI tahun 2018, peningkatan ini tidak signifikan. masih jauh dari yang belum ditetapkan Pelayanan Kesehatan untuk lebih spesifik 80%. Pemberian ASI yang tidak ideal berdampak pada 45% kematian karena infeksi neonatal, 30% karena diare, juga 18% karena penyakit saluran pernapasan pada bayi (Kemenkes, 2020). Bayi yang diberi ASI eksklusif hanya mendapat ASI saja, bukan cairan lain yakni susu formula, jeruk, madu, ataupun air, ataupun makanan padat tambahan pisang, pepaya, susu bubuk, biskuit, bubur nasi, ataupun tim. WHO menyarankan pemberian ASI khusus pada setengah tahun pertama kehidupan. Di usia 6 tahun bulan, bayi dikenalkan dengan jenis makanan padat yakni buah juga sayuran yang diperhalus guna memperlancar ASI hingga anak berusia 2 tahun. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, menyebutkan adanya peningkatan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia, yaitu dari 42% pada SDKI 2013 meningkat menjadi 52% pada SDKI 2018, namun peningkatan tersebut masih jauh dari target nasional yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan yaitu sebesar 80%. Pemberian ASI yang tidak optimal memberi dampak terhadap terjadinya kematian akibat infeksi neonatal 45%, skematian akibat diare 30%, dan akibat infeksi saluran pernafasan pada balita 18% (Kemenkes RI, 2020). Apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif maka akan berdampak buruk pada bayi. (Muslimah dkk., 2020). Dampak yang terjadi bila anak tidak diberi ASI eksklusif ialah menambah angka kematian bayi baru lahir juga risiko kematian akibat BAB yang 3,94 kali lebih besar dibanding bayi yang diberikan ASI selektif, karena status gizi buruk memengaruhi kesehatan juga daya tahan anak. (Kemenkes, 2010). Anak yang diberi ASI lebih sehat dibandingkan bayi yang diberi susu formula (Salamah dan Prasetya, 2019). ASI mengandung banyak nutrisi penting yang tidak bisa digantikan susu yang dibuat secara mekanis (Ford et al., 2020). Ada metode farmakologis (Domperidone dan Metoclopramide) dan nonfarmakologis guna meningkatkan produksi ASI. Dalam pemberian non farmakologi ataupun pengobatan tradisional guna meningkatkan produksi ASI di jangka panjang juga tidak menimbulkan efek sekunder

yang berisiko. Ada beberapa bahan pangan lokal yang dapat membantu produksi ASI yang sebenarnya, yaitu daun kelor, daun katuk, pepaya muda, bunga pisang, tanaman bangun tidur dan daun kacang panjang. Berdasarkan study pendahuluan yang sudah dilakukan di Klinik Anugrah Mulia melalui wawancara terhadap 56 orang ibu postpartum dan didapatkan 45 orang diantaranya memiliki masalah kelancaran produksi ASI. 45 orang tersebut mengatakan bahwa ASI mereka sedikit dan tidak lancar baik saat dihisap oleh bayinya maupun saat dipompa, sehingga bayi terus menangis dan ibu terpaksa menghentikan pemberian ASI secara eksklusif dan beralih ke susu formula. Saat ditanya apakah pernah mengonsumsi daun kacang panjang untuk memperlancar ASI mereka mengatakan belum pernah mengkonsumsinya dalam bentuk olahan apapun. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi di klinik anugrah mulia, bekasi utara tahun 2020”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau *eksperimen semu*. Penelitian *quasi experiment* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretestposttest design*, yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan selesai. Skema *one group pre test-post test design* Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh ibu postpartum di klinik anugrah mulia bekasi utara pada bulan November 2023 sebanyak 56 orang.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, dan Pendidikan

No	Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	56	100
	>35 tahun	0	0
2	Paritas		
	Primipara	45	80,2
	Multipara	10	18

	grandemultipara	1	1,8
3	Pendidikan		
	Rendah	24	42,2
	Menengah	12	21,6
4	Kelancaran ASI		
	Kurang lancar	6	10,8
	Lancar	50	98,2
5	Kenaikan BB Bayi		
	Tidak meningkat	45	80,2
	meningkat	11	19,8
6	Kelancaran ASI		
	Meningkat	50	98,2
	Tidak meningkat	6	10,8

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwasanya mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 56 orang (100%). Berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan Rendah sebanyak 24 orang (42,2%), sedangkan berpendidikan menengah sebanyak 12 orang (21,6%), dan pendidikan tinggi sebanyak 20 orang (36%). Berdasarkan paritas mayoritas primipara sebanyak 45 orang (80,2%), multipara sebanyak 10 orang (18%), sedangkan paritas grandemultipara sebanyak 1 orang (1,8%). Berdasarkan hasil penelitian di tabel 3 diketahui bahwasanya kelancaran ASI setelah mengkonsumsi daun kacang Panjang dengan nilai terbesar pada kategori ASI Lancar sebesar 50 orang (98,2%) dan nilai terendah pada ASI Kurang lancar yaitu sebesar 6 orang (10,8%). Berdasarkan hasil penelitian tabel 4 diketahui bahwasanya kelancaran ASI dalam kenaikan berat badan bayi sebelum mengkonsumsi daun kacang panjang, didapatkan data terbesar adalah ibu yang kurang lancar produksi ASI dan berat badan bayi tidak meningkat, yaitu sebesar 45 orang (80,2%) sedangkan yang melaporkan produksi ASI cukup lancar dan berat badan bayi meningkat sebesar 11 orang (19,8%) . Berdasarkan hasil penelitian tabel 5 diketahui bahwasanya kelancaran ASI dalam kenaikan berat badan bayi setelah mengkonsumsi daun kacang panjang, didapatkan data terbesar adalah ibu yang kurang lancar produksi ASI dan berat badan bayi tidak meningkat, yaitu sebesar 6 orang (10,8%) sedangkan yang melaporkan produksi ASI cukup lancar dan berat badan bayi meningkat sebesar 50 orang (98,2%).

4. Pembahasan

Rata-Rata Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Sebelum Mengonsumsi Daun Kacang Panjang Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 1 diketahui bahwasanya kelancaran ASI sebelum mengonsumsi daun kacang panjang, didapatkan data terbesar adalah ibu yang kurang lancar produksi ASInya, yaitu sebesar 45 orang (80,2%) sedangkan yang melaporkan produksi ASI cukup lancar sebesar 11 orang (19,8%). Menurut Soetjningsih (2018) untuk mengetahui banyaknya produksi ASI terdapat beberapa kriteria yang dipakai sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI lancar atau tidak yaitu ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, jika ASI cukup, setelah menyusui bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam dan bayi kencing lebih sering 8 kali sehari. Mardiyarningsih (2018) menjelaskan bahwa kebutuhan makanan juga mempengaruhi pengeluaran ASI, ibu dengan kebutuhan gizi cukup dan pola makan teratur maka pengeluaran ASI akan lancar. Mempersiapkan gizi ibu saat laktasi sama dengan mempersiapkan diri agar ibu dapat memberikan ASI kualitas yang cukup dan baik. Bidan mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pemberian ASI dan keberhasilan dalam menyusui (Maritalia, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian Agustini et al. (2022) hasil pre-test menunjukkan rata-rata volume ASI yang dihasilkan oleh ibu adalah 176,76 ml dengan minimal 100, maksimal 260. Hal ini menandakan bahwa kelancaran produksi ASI dalam kategori kurang. Begitu juga dengan hasil penelitian Jahriani dan Zusnisha (2021) diketahui sebelum mengonsumsi sari kacang hijau 100% memperoleh jumlah ASI kurang dari 550 ml. Peneliti berasumsi adanya produksi ASI kurang lancar, hal ini disebabkan oleh karena ibu belum memiliki pengalaman karena sebagian besar ibu baru melahirkan anak pertama. Ibu yang belum memiliki pengalaman menyebabkan mengalami kesulitan pada saat memberikan ASI pada bayinya. Faktor lainnya disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang ibu konsumsi sehingga ibu merasakan bahwa produksi ASI ibu berkurang, karena jika asupan makanan kurang maka kelenjarkelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Sesuai dengan hasil kuesioner yang menyatakan bahwa Ibu tidak merasakan adanya rembesan ASI yang keluar dari puting susu, tidak merasakan adanya penegangan pada payudara dan frekuensi menyusui kurang dari 8 kali sehari. Adapun pada bayi ibu menyatakan bahwa bayi BAK kurang dari 6 kali. Makanan yang bergizi dapat memberikan sumber energi dan peningkatan sekresi air susu, agar dapat meningkatkan ASI pada payudara ibu salah satu upaya agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif yaitu, ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari produksi ASI menurun. Perlu adanya upaya untuk

meningkatkan produksi ASI dengan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan mengonsumsi daun kacang panjang.

Rata-Rata Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sesudah Mengonsumsi Daun Kacang Panjang Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 2 diketahui bahwasanya kelancaran ASI setelah mengonsumsi daun kacang Panjang dengan nilai terbesar pada kategori ASI Lancar sebesar 50 orang (98,2%) dan nilai terendah pada ASI Kurang lancar yaitu sebesar 6 orang (10,8%). Produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan memang tidak sebanyak produksi ASI pada hari-hari berikutnya, sehingga ibu yang tidak mengonsumsi makanan khusus untuk meningkatkan produksi ASI akan cenderung diproduksi secara normal atau turun karena rendahnya produksi ASI pada hari-hari pertama nifas. Bayi dianggap cukup mendapatkan ASI jika terdapat penambahan berat badan yang signifikan, bayi merasa puas dan kenyang setelah menyusui, kemudian bayi bisa tidur nyenyak selama 2-4 jam, dan bayi dapat buang air besar dengan frekuensi minimal tiga kali dalam sehari. Namun dalam penelitian ini, yang dijadikan parameter produksi ASI adalah kenaikan BB bayi dan frekuensi BAB bayi, karena makanan dan sumber nutrisi utama bayi adalah ASI, dari kenaikan berat badan bayi maka akan diketahui bahwa ASI sudah mencukupi kebutuhan bayi atau belum, bila produksi ASI sedikit, maka kenaikan berat badan bayi juga sedikit, begitu pula sebaliknya bila produksi ASI baik maka berat badan bayi akan cenderung naik. Akan tetapi pada ibu nifas yang tidak diberikan daun kacang panjang lebih banyak yang produksi ASInya normal dan turun, sedangkan yang meningkat hanya 2 orang. Produksi ASI ialah proses pembentukan ASI yang mengandung hormon prolaktin juga oksitosin. Saat melahirkan, hormon progesteron dan estrogen akan berkurang dan zat kimia prolaktin akan lebih dominan sehingga menyebabkan keluarnya ASI. Permasalahan yang muncul pada ibu menyusui adalah produksi ASI yang kurang optimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. karena asupan ibu yang sehat, pola makan yang tidak seimbang, dan juga memoles sumber makanan yang tidak dapat diprediksi sehingga produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Frekuensi menyusui, produksi ASI dan peningkatan BB bayi pada ibu postpartum di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara tahun 2023, berjumlah 56 orang, diperoleh mayoritas sebanyak 20 orang mengalami produksi ASI sedikit. Upaya peningkatan produksi dan pengaturan ASI yang sudah banyak dilakukan mengingat hasil penelitian yang mengarah, selain itu juga ada bantuan dari keluarga dan hipnolaktasi. Hasil dari tinjauan tersebut menunjukkan bahwa pemberian nasihat atau pengarahan/instruksi sehubungan dengan pemberian ASI elit adalah upaya yang

paling sering dilakukan. Perawatan pertolongan persalinan yang sering diterapkan ibu menyusui untuk menangani ASI ialah melakukan perawatan payudara, meremas payudara dengan lembut, memberi kompres hangat di payudara, menurunkan tekanan darah, dan mengomunikasikan atau menyedot ASI pada dasarnya secara berkala untuk memperbanyak ASI. (Husanah, 2020).

Rata-Rata Kenaikan BB Bayi Sebelum Mengonsumsi Daun Kacang Panjang Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 diketahui bahwasanya kelancaran ASI dalam kenaikan berat badan bayi sebelum mengonsumsi daun kacang panjang, didapatkan data terbesar adalah ibu yang kurang lancar produksi ASI dan berat badan bayi tidak meningkat, yaitu sebesar 45 orang (80,2%) sedangkan yang melaporkan produksi ASI cukup lancar dan berat badan bayi meningkat sebesar 11 orang (19,8%). Panjang daun “antara 9 cm -13 cm dan panjang tangkai daun 0,6 cm. Permukaan daun kasar, permukaan atas berwarna hijau tua dan permukaan bawah berwarna lebih terang. Ukuran daun kacang panjang sangat bervariasi, khususnya panjang daun antara 9 cm -15 cm dan lebar daun antara 5 cm -8 cm. Daun kacang panjang”(Vigna sinensis) bila sudah tua mempunyai permukaan yang agak tidak enak, sehingga daun yang masih muda sering diambil untuk keperluan sayursayuran. Seperti diketahui, tanaman kacang panjang banyak disebut oleh masyarakat pada umumnya sebagai sayuran untuk dimanfaatkan. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayuran seperti Lembayung. Daun kacang panjang tidak sulit didapat dengan harga murah. Masyarakat khususnya di daerah pedesaan sering memanfaatkan daun kacang panjang sebagai penambah ASI dan dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktagogum, karena daun kacang panjang diketahui mengandung saponin dan polifenol. Daun lembayung atau daun kacang panjang mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin adalah bahan kimia yang” memainkan peran penting. Menurut Widyawaty dan Fajrin (2019), manfaat sayur jeruk nipis untuk kesehatan, selain mempermudah produksi ASI, juga dapat membantu mencegah anemia dan meningkatkan aliran darah. Daun kacang panjang memiliki banyak manfaat nutrisi dan kesehatan, seperti membantu ibu menyusui memproduksi lebih banyak ASI atau bertindak sebagai laktagogum. Daun kacang panjang mungkin dapat merangsang “oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonoid dan zat lain yang paling baik dalam meningkatkan dan merangsang produksi ASI. Refleks hormonal prolaktin untuk mengeluarkan ASI, pada saat anak menghisap areola ibu, terjadi perasaan neohormonal pada areola dan areola ibu. Kegembiraan ini dikomunikasikan ke hipofisis melalui saraf vagus, kemudian kurva paling depan. Dari kurva ini, prolaktin kimia dikirim, memasuki sistem sirkulasi dan sampai di organ pembuat ASI. Organ ini akan disegarkan untuk menghasilkan

ASI”(Murtiana, 2018). Sejalan dengan penelitian Deviany Widyawaty (2020) mengenai “Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) atau daun kacang panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan”. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian daun lembayung atau daun kacang panjang yang dijadikan sayur terhadap produksi ASI selama 14 hari dengan melihat peningkatan berat badan bayi. hasil Uji statistik yang digunakan adalah Paired Sample T-Test dengan hasil analisis nilai $p= 0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan signifikan antara berat badan sebelum adanya perlakuan dengan berat badan setelah adanya perlakuan

Rata-Rata Kenaikan BB bayi sesudah Mengonsumsi daun kacang Panjang di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.2.4 diketahui bahwasanya kelancaran ASI dalam kenaikan berat badan bayi setelah mengonsumsi daun kacang panjang, didapatkan data terbesar adalah ibu yang kurang lancar produksi ASI dan berat badan bayi tidak meningkat, yaitu sebesar 6 orang (10,8%) sedangkan yang melaporkan produksi ASI cukup lancar dan berat badan bayi meningkat sebesar 50 orang (98,2%). Pada sebagian ibu yang sedang berada dalam masa menyusui seringkali menghadapi problem ASI yang berjumlah sedikit. Dengan ramuan dari daun lembayung atau daun kacang panjang dapat merangsang pembentukan ASI sehingga menjadi lebih lancar dan banyak. Cukup dengan menjadikan daun kacang panjang (*Vigna sinensis*) sebagai masakan dan dikonsumsi secara teratur dan hasilnya akan terlihat dalam beberapa hari

Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2020.

Hasil uji paired simple t test diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Tahun 2020. Asumsi peneliti tentang manfaat daun kacang panjang sangat memberikan pengaruh terhadap peningkatan produksi dan kelancaran ASI hal ini disebabkan daun kacang panjang sebagai salah satu sumber makan yang mudah ditemui dan sering dikonsumsi oleh masyarakat daun kacang panjang memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti Alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya palingefektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagu kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan keluar hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai

pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan memang tidak sebanyak produksi ASI pada hari-hari berikutnya, sehingga ibu yang tidak mengkonsumsi makanan khusus untuk meningkatkan produksi ASI akan cenderung diproduksi secara normal atau turun karena rendahnya produksi ASI pada hari-hari pertama nifas. Bayi dianggap cukup mendapatkan ASI jika terdapat penambahan berat badan yang signifikan, bayi merasa puas dan kenyang setelah menyusui, kemudian bayi bisa tidur nyenyak selama 2-4 jam, dan bayi dapat buang air besar dengan frekuensi minimal tiga kali dalam sehari. Namun dalam penelitian ini, yang dijadikan parameter produksi ASI adalah kenaikan BB bayi dan frekuensi BAB bayi, karena makanan dan sumber nutrisi utama bayi adalah ASI, dari kenaikan berat badan bayi maka akan diketahui bahwa ASI sudah mencukupi kebutuhan bayi atau belum, bila produksi ASI sedikit, maka kenaikan berat badan bayi juga sedikit, begitu pula sebaliknya bila produksi ASI baik maka berat badan bayi akan cenderung naik. Akan tetapi pada ibu nifas yang tidak diberikan daun kacang panjang lebih banyak yang produksi ASInya normal dan turun, sedangkan yang meningkat hanya 2 orang.

Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan BB Bayi Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2020

Daun kacang panjang adalah salah satu tanaman yang dipercaya masyarakat dapat memperbesar payudara dan meningkatkan produksi ASI. Tanaman ini mempunyai efek proliferasi terhadap sel payudara karena mengandung fitoestrogen, yaitu estrogen alamiah yang terdapat dalam tanaman. Senyawa ini dapat memacu proliferasi jika berikatan dengan reseptor estrogen (Djama, 2018). Daun kacang panjang mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin inilah hormon yang berperan besar terhadap produksi ASI. Kandungan energi dalam daun lebayung yaitu sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak, 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lebayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram daun lebayung (Patel et al., 2019)

Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Dan Kenaikan BB Bayi Di Klinik Anugrah Mulia Bekasi Utara Tahun 2023.

Berbagai zat dalam daun kacang panjang memiliki kemampuan untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan zat lain yang bekerja dengan baik dalam meningkatkan dan mendukung produksi ASI. Refleks prolaktin adalah hormon yang menghasilkan ASI, ketika bayi disusui,

muncul rangsangan neo- hormonal pada puting dan areola ibu. Impuls ini ditransmisikan ke hipofisis melalui saraf vagus, kemudian ke lobus frontal. Dari lobus inilah hormon prolaktin akan keluar, masuk ke aliran darah dan mencapai kelenjar penghasil ASI. Berbagai substansi dalam daun lembayung memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti Alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya palingefektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan keluar hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk kacang panjang rata rata peningkatan BB bayi adalah 4509 gram, setelah mengkonsumsi sayur daun kacang panjang rata-rata peningkatan BB bayi adalah 5058 gram dengan nilai $p = 0.000 <$ dari nilai $\alpha (0.05)$ maka hipotesis nol ditolak, artinya ada perbedaan signifikan antara berat badan sebelum adanya perlakuan dengan berat badan setelah adanya perlakuan. Hal tersebut juga dapat dilihat dari nilai yang ditunjukkan pada nilai thitung untuk kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun lembayung atau daun kacang panjang selama 14 hari adalah -5.529 dengan probabilitas (Sig.) 0.000. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian sayur daun lembayung atau daun kacang panjang dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Sampang.

5. Kesimpulan

Kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengkonsumsi daun kacang panjang sebagian besar kurang lancar sebanyak 80,2%. Kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum sesudah mengkonsumsi daun kacang panjang sebagian besar cukup lancar sebanyak 98,2%. Peningkatan BB Bayi sebelum mengkonsumsi daun kacang panjang sebagian besar meningkat sebanyak 19,8%. Peningkatan BB Bayi sesudah mengkonsumsi daun kacang panjang sebagian besar meningkat sebanyak 98,2%. Pengaruh Konsumsi daun kacang panjang terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum dengan nilai $p = 0,000$. Pengaruh Konsumsi daun kacang panjang terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum dan peningkatan BB Bayi dengan nilai $p = 0,000$.

6. Daftar Pustaka

Eka Deviany Widyawaty, et,al, (2020) “ Pengaruh Daun Lembayung (Vigna sinensis L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan ”. Vol. 3 No. 2 (2020)

- Feriyal Feriyal Et All : Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu tidak memberikan asi eksklusif di Desa Sukra Wetan Kecamatan Sukra Kabupaten Indramayu tahun 2022.
- Nuzliati Djama, (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Vol 7, No 1 2018.
- Reva Afdila, et, al, (2023). Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Penambahan Berat Badan Normal Bayi Usia 0-6 Bulan. FJK, Vol. 3 No. 1 Juni 2023
- Khasanah. 2011. Buku saku Manajemen Laktasi. Jakarta: Badan penerbit IDAI Kappara.
2014. Sehat dengan herbal warisan nenek moyang penumpas segala penyakit. Penerbit; Media Ilmu Abadi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, (2020). Persentase Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada Bayi <6 Bulan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-pemberian-air-susu-ibu-asi-eksklusif-pada-bayi-6-bulan-berdasarkan-kabupaten-kota-di-jawa-barat>