

# Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang (*Vigna Sinensis*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi

Sonda Nur Assyaidah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p><b>Kata Kunci: Konsumsi Daun Kacang Panjang (<i>Vigna Sinensis</i>), Produksi ASI, Ibu Menyusui</b></p> <p>Dikirim : 5 Desember 2021                      Direvisi : 10 Desember 2021                      Diterima : 10 Desember 2021</p> <p> Sonda Nur Assyaidah   sondanurassyaidah@gmail.com  </p>	<p>Bayi sangat membutuhkan ASI, terutama pada awal kehidupannya. ASI merupakan makanan yang baik untuk bayi karena mengandung banyak nutrisi dan dapat memberikan kekebalan alami. Banyak ibu yang berhenti memberikan ASI eksklusif karena merasa ASInya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Permasalahan proses keluarnya ASI yang tidak lancar menjadi salah satu penyebab seseorang tidak bisa menyusui bayinya sehingga proses menyusui menjadi terganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre Experiment. Statistics Comparison Group. Populasi dalam penelitian ini adalah 34 ibu menyusui. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling sebanyak 34 orang. Hasil analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (Mann-Whitney). Hasil penelitian menunjukkan rerata peringkat berat badan bayi pada kelompok kontrol yang tidak diberi daun kacang panjang adalah 20,31, sedangkan berat badan bayi pada kelompok intervensi setelah diberi daun kacang panjang adalah 48,69. Hasil uji statistik menunjukkan nilai <math>p = 0,000</math> lebih besar dari taraf signifikansi yaitu <math>\alpha = 0,05</math> sehingga dapat disimpulkan <math>H_0</math> ditolak dan <math>H_a</math> diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi. Saran bagi responden untuk tetap mengkonsumsi daun kacang panjang untuk meningkatkan produksi ASI pada seluruh ibu menyusui dengan harapan dapat mempertahankan atau meningkatkan produksi ASI ibu.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA</a> license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

## 1. Pendahuluan

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI hanya pada bayi usia 0-6 bulan tanpa memberikan makanan tambahan cair lainnya seperti susu formula, jeruk, madu dan air teh, selain itu makanan tambahan juga tidak dianjurkan baik dalam bentuk padat maupun cair. Setelah usia 6 bulan, bayi mulai diberikan makanan tambahan atau makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian ASI dapat diberikan hingga bayi berusia 2 tahun. Pedoman internasional merekomendasikan pemberian ASI eksklusif berdasarkan bukti ilmiah terkait manfaat ASI (Maryunani, 2015). Menurut Maryunani (2015) beberapa manfaat dalam pemberian ASI, antara lain bayi yang mendapat ASI eksklusif lebih sehat dan kuat dibandingkan yang tidak mengonsumsi ASI. ASI juga mampu mencegah terjadinya kanker limfomamaligna (kanker kelenjar). ASI juga menghindarkan anak dari edema lapar/gizi buruk. Manfaatnya bagi kecerdasan bayi karena ASI mengandung DHA terbaik, selain laktosa yang berfungsi untuk proses pelapisan otak. Dari 136,7 juta bayi yang lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% diantaranya yang mendapat ASI eksklusif pada 6 bulan pertama. Di negara-negara berkembang hanya 39% ibu yang memberikan ASI eksklusif. Sedangkan di negara-negara industri, bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif memiliki angka kematian lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat ASI eksklusif (Unicef, 2013). Banyak ibu yang berhenti memberikan ASI eksklusif karena merasa ASInya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu berhenti memberikan ASI eksklusif pada beberapa minggu post partum karena merasa kurang mendapat ASI dan bayi merasa tidak puas (Sutanto, 2018).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2017 sebesar 61,33%. Tentu saja angka tersebut masih belum sesuai harapan, yaitu 80% cakupan bayi mendapat ASI eksklusif. Salah satu penyebab ibu tidak memberikan ASI adalah produksi ASI yang sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan Data Kabupaten/Kota di Jawa Barat Tahun 2021, Persentase Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi <6 Bulan Total Persentase Pemberian ASI sebesar 1.860,77, turun dari -6,11% pada tahun 2022. Nilai rata-rata persentase pemberian ASI tiap tahunnya adalah 1.724,61 dalam 4 tahun terakhir (Risikesdas, 2021). Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah kurang produksi ASI pada ibu menyusui adalah dengan memberikan makanan tambahan yaitu nasi, sayur mayur, lauk pauk dan buah-buahan yang beragam makanannya dalam sehari (paket menu sehat). Tanaman kacang panjang (*vigna sinensis*) telah banyak dikenal masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayuran dengan nama mauve. Daun buncis ini mudah didapat dan harganya murah. Masyarakat khususnya di pedesaan sering memanfaatkan daun kacang panjang sebagai penambah ASI karena dapat meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktogogum (Djama, 2018). Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayuran dengan nama mauve. Daun buncis ini mudah didapat dan harganya murah. Masyarakat khususnya di pedesaan

sering memanfaatkan daun kacang panjang sebagai penambah ASI dan penambah produksi ASI atau sebagai laktagogum. Berpotensi merangsang hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan zat lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Djama, 2018).

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian daun kacang panjang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Sedangkan desain penelitian ini adalah Pre Experiment Statistical Comparison Group dimana jenis penelitian ini menggunakan satu kelompok yang dibagi menjadi dua, satu kelompok mendapat stimulus eksperimen (yang diberi perlakuan) dan satu lagi tidak mendapat stimulus apa pun sebagai alat kontrol (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang datang ke Poli KIA Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi pada bulan September 2023 sebanyak 34 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling yaitu metode pengambilan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi menjadi sampel. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa sampel yang diteliti berjumlah 34 responden sama dengan populasi.

## 3. Hasil

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

No	Umur	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1	<25 tahun	3	8.8	1	2.9
2	25-35 tahun	26	76.5	25	73.5
3	>35 tahun	5	14.7	8	23.5
	Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari 74 responden ibu nifas kejadian terbanyak terdapat pada ibu yang mengalami bendungan ASI yaitu sebanyak 50 orang (67,6%), kategorik membatasi ASI yaitu sebanyak 39 (52,7%), kategorik memberikan susu formula sebanyak 56 (75,7%), sedangkan untuk proporsi terbesar ibu yang tidak mengosongkan mammae setelah menyusui sebanyak 42 (56,8%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

No	Paritas	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1	Anak 1 tahun	16	47.1	21	61.8
2	Anak 2 tahun	13	38.2	9	26.5
3	Anak 3 tahun	5	14.7	4	11.8
	Total	34	100	34	100

Tabel 2 diatas diketahui sebagian besar responden pada kelompok kontrol paritas anak 1 sebanyak 16 responden (47,1%), dan responden pada kelompok intervensi paritas anak 1 sebanyak 21 responden (61,8%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

No	Pendidikan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1	SD	2	5.9	2	5.9
2	SMP	4	11.8	6	17.6
3	SMA	26	76.5	24	70.6
4	Perguruan Tinggi	2	5.9	2	5.9
	Total	34	100	34	100

Tabel 3 diatas diketahui sebagian besar responden kelompok kontrol yang berpendidikan SMA sebanyak 26 responden (76,5%), dan responden kelompok intervensi yang berpendidikan SMA sebanyak 24 responden (70,6%).

**Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

No	Pekerjaan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1	Ibu Rumah Tangga	27	79.4	25	73.5
2	Wiraswasta	3	8.8	5	14.7
3	Pegawai Negeri Sipil	2	5.9	1	2.9
4	Lainnya	2	5.9	3	8.8
	Total	34	100	34	100

Tabel 4 diatas didapatkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol yang pekerjaannya IRT sebanyak 27 responden (79,4%), dan responden pada kelompok intervensi yang pekerjaannya IRT sebanyak 25 responden (73,5%).

**Tabel 5. Rata-rata Sebaran Produksi ASI Responden Sebelum dan Sesudah Diberi Daun Kacang Panjang di Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

	Group	N	Mean Rank	Sum of Rank	P Value
Baby	Control	34	20.31	690.50	0.000
Weight	Intervention	34	48.69	1655.50	

Tabel 5 Dari hasil penelitian diatas diperoleh rerata rangking berat badan bayi kelompok kontrol yang tidak diberikan daun kacang panjang sebesar 20,31, sedangkan berat badan bayi kelompok intervensi setelah diberikan daun kacang panjang sebesar 48,69 . Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$  yang nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi.

#### 4. Pembahasan

##### **Produksi ASI pada kelompok kontrol pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

Menurut Khasanah (2013) faktor yang mempengaruhi produksi ASI terdiri dari faktor makanan (gizi) ibu, frekuensi menyusui, kondisi psikologis ibu, penggunaan alat kontrasepsi dan perawatan payudara. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi produksi ASI adalah pekerjaan ibu. Ibu yang tidak bekerja mungkin akan lebih sering memberikan ASI sehingga produksi ASI meningkat. Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI pun akan semakin banyak. Mengisap dari mulut bayi akan merangsang kelenjar hipotalamus di hipofisis posterior. Hipofisis anterior menghasilkan rangsangan (prolaktin) untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI (Khasanah, 2013). Pada hasil penelitian diatas pada saat pre test dan post test responden mengalami nilai yang sama yaitu sebanyak 26 responden mengalami penurunan produksi ASI. Penurunan produksi ASI ini bisa disebabkan karena ibu tidak mengonsumsi makanan yang membantu meningkatkan produksi ASI. Penurunan atau kenaikan berat badan bayi <280 gram dalam 1 minggu. Namun tidak jarang ibu yang mengalami gangguan produksi ASI karena produksi ASI berkaitan dengan sistem hormonal yang sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres. Jadi peningkatan ini kurang dari normal yang bisa disebabkan oleh faktor hormonal atau kurangnya isapan bayi, frekuensi menyusui dan juga bisa disebabkan oleh kurangnya nutrisi makanan sehingga produksi ASI sedikit.

##### **Produksi ASI pada kelompok intervensi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi**

Dari seluruh responden yang diberikan kacang panjang, sebanyak 30 responden (88,2%) mengalami peningkatan produksi ASI, dari berbagai faktor yang mempengaruhi produksi ASI, hal ini menunjukkan bahwa ibu menyusui juga memerlukan makanan yang dapat melancarkan ASI seperti daun kacang panjang. Daun kacang panjang berpotensi merangsang hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan zat lainnya yang efektif meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Daun kacang panjang yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak

200 gram. Selain itu, setiap 100 gram daun kacang panjang mengandung energi sebesar 34 kilokalori, protein 4,1 gram, karbohidrat 5,8 gram, lemak 0,4 gram, kalsium 134 miligram, fosfor 145 miligram, dan zat besi 6 miligram. Selain itu Daun Kacang Panjang juga mengandung vitamin A sebanyak 5240 IU, vitamin B1 0,28 miligram dan C 29 miligram dan air 88,30 gram (Khusmawati, 2021).

Beberapa ibu nifas tidak segera mengeluarkan ASI setelah melahirkan karena produksi ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara mekanik, saraf dan berbagai hormon yang mempengaruhi produksi oksitosin (Astutik, 2014). Oleh karena itu, produksi hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh hisapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus, jika saluran melebar atau menjadi lunak maka secara refleks oksitosin dilepaskan oleh kelenjar pituitari yang berperan dalam pemerasan ASI. dari alveoli (Astutik, 2014).

### **Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol pada ibu menyusui yang tidak diberikan daun kacang panjang dan kelompok intervensi pada ibu menyusui yang diberikan daun kacang panjang**

Perbedaan produksi ASI antara ibu yang tidak diberi daun kacang panjang dengan yang diberi daun kacang panjang adalah dimana produksi ASI ibu yang diberi daun kacang panjang lebih banyak dibandingkan ibu yang tidak diberi daun kacang panjang karena daun kacang panjang mengandung banyak zat yang dapat merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin dalam memproduksi dan mengeluarkan ASI, Sedangkan ibu yang tidak menyusui hanya mengandalkan rangsangan hisapan puting susu oleh mulut bayi. Ibu yang diberi daun kacang panjang mempunyai 2 stimulan untuk merangsang oksitosin dan prolaktin yaitu kandungan zat dalam daun kacang panjang ditambah dengan rangsangan hisapan mulut bayi sehingga produksi ASI lebih banyak dibuktikan dengan pertambahan berat badan yang jauh lebih banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Kusmawati (2021) dengan judul Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang (*Vigna Sinensis*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Bpm Siti Nurcahyaningasih Amd.Keb Kota Malang dengan hasil penelitian kategori produksi ASI pada kelompok kontrol hampir setengah normal dan menurun yaitu 4 responden (40%) dan 2 responden (20%) meningkat, sedangkan pada kelompok intervensi semuanya meningkat (100%). Hasil uji Mann Whitney berdasarkan parameter peningkatan BB bayi dan buang air besar bayi ( $p$  value = 0,001), sehingga  $H_1$  diterima yang berarti terdapat pengaruh daun kacang panjang terhadap produksi ASI pada ibu nifas di PMB Siti Nurcahyaningasih Murdijono, A.Md.Keb Kota Malang.

Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustien Siahaan dan Lailatul Badriyah (2022) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi ASI Ibu Di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo

Tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh Konsumsi daun Kacang Panjang terhadap Produksi ASI Ibu di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022 dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal ini sejalan dengan penelitian Nuzliati T. Djama (2017) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Jambula Tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara berat badan bayi sebelum perlakuan dan berat badan bayi setelah perlakuan dengan nilai  $p = 0,000 <$  dari nilai  $\alpha (0,05)$ . Dari hasil penelitian masih terdapat 4 responden (11,8%) yang setelah diberikan intervensi pemberian daun kacang panjang namun masih mengalami penurunan produksi ASI karena faktor psikologis yaitu ibu menyusui merasa khawatir atau tidak percaya diri dalam memberikan susu kepada bayinya. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Saat menyusui seorang ibu membutuhkan ketenangan pikiran, begitu pula sebaliknya jauh dari perasaan tertekan karena akan mempengaruhi produksi ASI dan kenyamanan bayi saat menyusui. Terkadang, ibu merasa tidak percaya diri karena kekurangan ASI. Ditambah lagi pendapat dan saran orang lain yang salah menyebabkan ibu cepat berubah pikiran dan menjadi stres. Akibatnya dapat menekan refleks sehingga ASI tidak dapat diproduksi dengan baik (Khasanah, 2013).

## 5. Kesimpulan

Terdapat perbedaan produksi ASI pada kelompok kontrol pada ibu menyusui yang tidak diberikan daun kacang panjang dan kelompok intervensi yang diberikan daun kacang panjang dengan hasil Uji Mann-Whitney diketahui nilai  $p$  value sebesar 0,000 atau bernilai 0,000.  $< \alpha (0,05)$  sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi.

## 6. Daftar Pustaka

- Astutik, RY (2014). Payudara dan Laktasi. Salemba Medik.
- Djama, NT (2018). Pengaruh konsumsi daun panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 5–10. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil Kesehatan 2017. Di Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Khasanah, N. (2013). ASI atau Susu Formula, Ya? Buku flash.
- Khusmawati, I. (2021). PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG (Vigna sinensis) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU PASCA PERSALINAN DI BPM SITI NURCAHYANINGSIH Amd.Keb.
- Maryunani, A. (2015). Inisiasi Menyusui Dini, pemberian ASI eksklusif dan manajemen laktasi (hlm. 39–40; 47–48). CV. Media Informasi Trans.
- Notoatmodjo, P. . D.(2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT RINEKA CIPTA.

- Riskesdas. (2021). Persentase Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi <6 Bulan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat.
- Sutanto, A. (2018). Asuhan Kebidanan Pascapersalinan dan Teori Keperawatan dalam Praktik Kebidanan Profesional. Perpustakaan B