

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020

Lili Anggraini¹, Masluroh

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: Balita; Sosial Ekonomi; Stunting</p> <p>Dikirim : 5 Maret 2022 Direvisi : 10 Maret 2022 Diterima : 10 Maret 2022</p> <p> Lili Anggraini  lilianggraini@gmail.com  -</p>	<p>Keluarnya ASI yang tidak lancar merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Ibu sering mengeluhkan puting susu lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak memberikan ASI. Penyebab ketidاكلancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, untuk pengeluaran produksi ASI di butuhkan upaya non farmakologis berupa pemberian sari kacang hijau. Untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2023. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan menggunakan pendekatan pre test and post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Karangjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi yang berjumlah 34 orang. Sampling menggunakan metode total sampling. Rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_0 diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Terdapat Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2023. Bagi bidan dan instansi pelayanan kesehatan dapat memberikan saran kepada ibu nifas untuk mengkonsumsi sari kacang hijau secara teratur sebagai sumber minuman alternatif bagi ibu nifas dan menyusui untuk membantu kelancaran produksi ASI.</p>



1. Pendahuluan

Keluarnya ASI yang tidak lancar merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Ibu sering mengeluhkan puting susu lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak memberikan ASI. Penyebab ketidaklancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, untuk pengeluaran produksi ASI di butuhkan upaya non farmakologis berupa pemberian sari kacang hijau. Untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2023. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan menggunakan pendekatan pre test and post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Karangjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi yang berjumlah 34 orang. Sampling menggunakan metode total sampling. Rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_a diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Terdapat Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2023. Bagi bidan dan instansi pelayanan kesehatan dapat memberikan saran kepada ibu nifas untuk mengkonsumsi sari kacang hijau secara teratur sebagai sumber minuman alternatif bagi ibu nifas dan menyusui untuk membantu kelancaran produksi ASI. Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan. ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi khususnya bayi 0- 6 bulan karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal (Lelo, 2021).

United Nations Children Found (UNICEF) mengemukakan bahwa pemberian ASI secara optimal berpotensi mencegah 1,4 juta kematian anak usia dibawah satu tahun setiap tahunnya. Kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dapat terjadi dengan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya rendahnya dukungan berupa kualitas nutrisi. Ibu yang diberikan dukungan dalam menyusui terbukti 2.5 kali akan lebih sukses dan semangat dalam memberikan ASI, hal ini berdampak positif secara psikis terhadap

produksi ASI menjadi salah satu faktor umum juga penentu keberhasilan menyusui, tak jarang beberapa ibu mengeluh ASI tidak keluar dan juga sedikit (Fadilah, 2020). Menurut World Health Organization (WHO), ASI eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum mencapai usia enam bulan. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebesar 50% (KemenkesRI, 2018). Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk kedalam kelompok rentan gizi. Ibu menyusui tergolong ke dalam salah satu kelompok rentan, sebab ASI yang merupakan makanan utama bayi diperoleh dari ibu. Oleh sebab itu, Ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Sekresi dari ASI setiap hari rata-rata 800- 850 ml dan setiap 100 ml mengandung 60-65 Kkal, protein 1-1,2 g, dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Zat-zat dalam sekresi ASI diambil dari tubuh ibu menyusui yang didapatkan suplai makanan sehari-hari (Maryunani, 2018). Keluarnya ASI yang tidak lancar merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Ibu sering mengeluhkan puting susu lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak memberikan ASI. Penyebab ketidakterlancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, untuk pengeluaran produksi ASI di butuhkan upaya non farmakologis berupa pemberian sari kacang hijau (Susiloningtyas, 2021).

Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena didalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna dalam membantu pembentukan sel sel otot, mempercepat pemulihan dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Kandungan zat besi berfungsi meningkatkan hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rukmana, 2018). Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormone prolaktin. Ketika hormone prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Rikmah, 2019). Kacang-kacangan diketahui sebagai sumber protein nabati yang baik

untuk kesehatan. Kandungan protein yang ada pada kacang dinilai mampu meningkatkan produksi ASI. Kacang hijau dan Kacang kedelai diketahui mengandung protein terbaik bagi ibu menyusui juga diketahui mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan (Puspitasari, 2020). Dari hasil survei awal di lokasi penelitian di dapat 6 ibu menyusui, dari 6 ibu menyusui tersebut 2 ibu mengatakan ASI nya keluar dengan lancar dan 4 diantaranya mengeluhkan ASI tidak lancar dengan 2 diantaranya menggunakan susu formula sebagai tambahan karena ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi, serta belum ada yang mengetahui mengenai sari kacang hijau dan kacang almond sebagai booster ASI. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi Asi di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020.

2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan menggunakan pendekatan pre test and post test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Karangjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi yang berjumlah 34 orang. Sampling menggunakan metode total sampling.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Usia		
	20-35 tahun	25	73.5%
	>35 tahun	9	26.5%
	Jumlah	34	100%
2	Pekerjaan		
	Bekerja	12	35.3%
	Ibu Rumah Tangga	22	64.7%
	Jumlah	34	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, mengenai Distribusi Karakteristik Responden dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (73.5%), responden dengan usia >35 tahun sebanyak 9 orang (26.5%), responden dengan status pekerjaan bekerja sebanyak 12 orang (35.3%), responden dengan status pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (64,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
----	----------	---------------	----------------

1	Skor Pretest		
2		1	2.9%
3		10	29.4%
4		14	41.2%
5		8	20.6%
6		2	5.9%
	Jumlah	34	100%
	Mean Pretest	3.97	

Berdasarkan tabel 2 diatas, mengenai Distribusi Frekuensi Pretest dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti responden dengan skor pretest 2 sebanyak 1 orang (2.9%), responden dengan skor pretest 3 sebanyak 10 orang (29.4%), responden dengan skor pretest 4 sebanyak 14 orang (41.2%), responden dengan skor pretest 5 sebanyak 8 orang (20.6%) dan responden dengan skor pretest 6 sebanyak 2 orang (5.9%), dari tabel tersebut dapat diketahui mean dari skor pretest adalah sebesar 3.97

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posttest

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Skor Posttest		
	7	8	23.5%
	8	19	55.9%
	9	7	20.6%
	Jumlah	34	100%
	Mean Pretest	3.97	

Berdasarkan tabel 3 diatas, mengenai Distribusi Frekuensi Posttest dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti responden dengan skor pretest 7 sebanyak 8 orang (23.5%), responden dengan skor pretest 8 sebanyak 19 orang (55.9%), responden dengan skor pretest 9 sebanyak 7 orang (20.6%), dari tabel tersebut dapat diketahui mean dari skor posttest adalah sebesar 7.97.

Tabel 4. Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui Terhadap Produksi ASI

No	N	Mean Pretest	Mean Post Test	Std. Deviasi	Sig.
1	34	3.97	7.97	1.231	0.0001

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_a diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020.

4. Pembahasan

Analisis Univariat

Based Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan di Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi. pada bulan Desember kepada ibu menyusui di Desa Karangjaya Kecamatan Pebayuran Bekasi yang berjumlah 34 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (73.5%), responden dengan usia >35 tahun sebanyak 9 orang (26.5%), responden dengan status pekerjaan bekerja sebanyak 12 orang (35.3%), responden dengan status pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (64,7%). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti responden dengan skor pretest 2 sebanyak 1 orang (2.9%), responden dengan skor pretest 3 sebanyak 10 orang (29.4%), responden dengan skor pretest 4 sebanyak 14 orang (41.2%), responden dengan skor pretest 5 sebanyak 8 orang (20.6%) dan responden dengan skor pretest 6 sebanyak 2 orang (5.9%), dari tabel tersebut dapat diketahui mean dari skor pretest adalah sebesar 3.97. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti responden dengan skor pretest 7 sebanyak 8 orang (23.5%), responden dengan skor pretest 8 sebanyak 19 orang (55.9%), responden dengan skor pretest 9 sebanyak 7 orang (20.6%), dari tabel tersebut dapat diketahui mean dari skor posttest adalah sebesar 7.97.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen yang dilakukan dengan uji t untuk menganalisis hasil penelitian dari dua data apakah Ada Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_0 diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020.

Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diproduksi secara alamiah oleh kelenjar payudara yang bernutrisi tinggi. Sedangkan ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi sejak bayi lahir sampai dengan usia 6 bulan tanpa ada tambahan makanan atau minuman lain kecuali vitamin, suplemen mineral dan obat-obatan (Zulfa, 2020). ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf (Maryunani, 2018).

Manfaat ASI bagi bayi adalah sebagai nutrisi. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, baik kualitas dan kuantitasnya. Dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan, bayi harus mulai diberikan makanan padat, tetapi ASI dapat diteruskan sampai usia 2 tahun atau lebih. Negara-negara barat banyak melakukan penelitian khusus guna memantau immunoglobulin pada bayi. Selain itu, ASI merangsang terbentuknya antibodi bayi lebih cepat. Jadi, ASI tidak saja bersifat imunisasi pasif, tetapi juga aktif. Suatu kenyataan bahwa mortalitas (angka kematian) dan morbiditas (angka terkena penyakit) pada bayi ASI eksklusif jauh lebih rendah dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI (Budiasih, 2019). Bagi ibu, manfaat menyusui itu dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan. Apabila bayi disusui segera setelah dilahirkan maka kemungkinan terjadinya perdarahan setelah melahirkan (post partum) akan berkurang. Karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berguna juga untuk konstiksi/penutupan pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat berhenti. Hal ini akan menurunkan angka kematian ibu yang melahirkan. Selain itu juga, dengan menyusui dapat menjarangkan kehamilan pada ibu karena menyusui merupakan cara kontrasepsi yang aman, murah, dan cukup berhasil. Selama ibu memberi ASI eksklusif 98% tidak akan hamil pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan 96% tidak akan hamil sampai bayi berusia 12 bulan (Budiasih, 2019).

Disamping itu, manfaat ASI bagi ibu dapat mengurangi terjadinya kanker. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui akan mengurangi kemungkinan terjadinya kanker payudara. Pada umumnya bila semua wanita dapat melanjutkan menyusui sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih, diduga angka kejadian kanker payudara akan berkurang sampai sekitar 25%. Beberapa penelitian menemukan juga bahwa menyusui akan melindungi ibu dari penyakit kanker indung telur. Salah satu dari penelitian ini menunjukkan bahwa risiko terkena kanker indung telur pada ibu yang menyusui berkurang sampai 20-25%. Selain itu, pemberian ASI juga lebih praktis,

ekonomis, murah, menghemat waktu dan memberi kepuasan pada ibu (Maryunani, 2018). Keluarnya ASI yang tidak lancar merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Ibu sering mengeluhkan puting susu lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak memberikan ASI. Penyebab ketidaklancaran ASI salah satunya adalah menurunnya produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI, untuk pengeluaran produksi ASI di butuhkan upaya non farmakologis berupa pemberian sari kacang hijau (Susiloningtyas, 2021). Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena didalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna dalam membantu pembentukan sel sel otot, mempercepat pemulihan dan meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu kenyang lebih lama. Kandungan zat besi berfungsi meningkatkan hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rukmana, 2018). Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormone prolaktin. Ketika hormone prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Rikmah, 2019).

Kacang-kacangan diketahui sebagai sumber protein nabati yang baik untuk kesehatan. Kandungan protein yang ada pada kacang dinilai mampu meningkatkan produksi ASI. Kacang hijau dan Kacang kedelai diketahui mengandung protein terbaik bagi ibu menyusui juga diketahui mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan (Puspitasari, 2020). Ibu yang mudah berkonsentrasi, bersemangat serta mood yang baik akan memicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada impuls saraf agar menstimulasi hipotalamus dalam pembentukan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI lancar (Puspitasari, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nani Jahriani pada tahun 2021, menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik dengan pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai $p = 0,012$, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara pretest dan posttest kelompok perlakuan setelah pemberian sari kacang hijau, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan $< 0,05$. Kesimpulan bahwa Ada Pengaruh Antara Pemberian Sari Kacang Hijau Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nikmah Jalilah Ritonga diketahui bahwa rata-rata Produksi ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau adalah 0,045 yang berarti tidak lancar dan rata-rata Produksi ASI sesudah

diberikan Sari Kacang Hijau adalah 0,82 yang berarti lancar. Dan nilai p-value adalah 0,046 ($p \leq 0,05$). Ini berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Pratama Tutun Sehati Desa Limau Manis Deli Serdang tahun 2019. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih tahun 2022 menunjukkan bahwa hasil pre-test rata-rata volume ASI yang dihasilkan oleh ibu adalah 176,76 ml dengan minimal 100, maksimal 260 dan standar deviasi 47,782. Hasil post-test menunjukkan rata-rata volume ASI yang diproduksi oleh ibu adalah 358,82 ml dengan minimal 300, maksimal 400 dan standar deviasi 29,415. Analisa data menggunakan uji t-berpasangan (paired sample t-test), diperoleh bahwa nilai pvalue $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_a diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut: Diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti, sebagian besar responden memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (73.5%), responden dengan usia > 35 tahun sebanyak 9 orang (26.5%), responden dengan status pekerjaan bekerja sebanyak 12 orang (35.3%), responden dengan status pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (64,7%). Rata-rata dari nilai pretest adalah 3.97 dan rata-rata dari nilai posttest adalah sebesar 7.97 yaitu terdapat peningkatan sebesar 4 poin antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sesuai dengan penarikan kesimpulan uji t dengan syarat $p < 0.05$ maka H_a diterima dan didapatkan hasil tingkat signifikansi 0.0001 lebih rendah dari 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif Terhadap Produksi ASI di Desa Karangjaya Kec. Pebayuran Kab. Bekasi Tahun 2020.

6. Daftar Pustaka

- Astawan. (2020). Sehat Dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian. Jakarta: Swadaya.
Budiasih. (2019). Handbook Ibu Menyusui. Bandung: Karya Kita.
Fadilah. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Dukungan. Jurnal UMS.
Fauzi. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluargam Status Pekerjaan dan Paritas Ibu dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Masyarakat.

- Hargi. (2018). Hubungan dukungan suami dengan sikap ibu dalam pemberian asi eksklusif. *Jurnal Kebidanan*.
- Iriani. (2018). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Postpartum . *Jurnal Kesehatan*.
- KemkesRI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lelo. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Sahabat Keperawatan*.
- Maryunani. (2018). Inisiasi Menyusu Dini ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: Trans Info Media.
- Mufadilah. (2018). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI eksklusif. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoadmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati. (2019). Kapita Selekta Asi Dan Menyusui. *Jurnal Kesehatan*.
- Puspitasari. (2020). Pengaruh pemberian kacang kedelai terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*.
- Rikmah. (2019). Sari kacang hijau sebagai alternatif meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Keperawatan*.
- Rukmana. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan*.
- Safitri. (2019). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN EDAMAME (KACANG KEDELAI) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS. *Jurnal Kebidanan*.
- Susiloningtyas. (2021). Pengaruh Pijat. Oxytosin terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Sosial*.
- Zulfa. (2020). Buku panduan ayah asi. Yogyakarta: Nuha Medika.