

Kelancaran produksi ASI Eksklusif pada ibu primipara melalui konsumsi kacang hijau

Eri Hartati Hasibuan¹, Ermita Lando Hutabarat², Fahni³, Fitri Handayani⁴, Grace All Donna⁵, Debi Novita Siregar^{6*}

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Keperawatan Universitas Prima Indonesia, Medan

Abstract

Background: Adequate breast milk production is a determining factor in the success of exclusive breastfeeding, especially for primiparous mothers who are more at risk of facing obstacles in the breastfeeding process. Mung bean intake supports the increase of exclusive breast milk production. This study aims to determine the effect of mung bean consumption on the smooth production of exclusive breast milk in primiparous mothers.

Methods: This study applied a Pre-experimental with one-group pretest-posttest design conducted at the Sunggal Medan Clinic in December 2024. Through a total sampling technique, 25 primiparous mothers who gave birth at the clinic became research subjects. The intervention was consuming 30-50 grams of mung beans, twice daily for 14 days. Data analysis used the McNemar test.

Results: The results of the research showed that of the 25 respondents with a smooth level of breast milk before consuming mung beans, 18 respondents (72%) were in the category of breast milk production not smooth and in the soft category as many as 7 (28%), after consuming mung beans there was an increase in breast milk production as many as 23 respondents (92%) in the smooth category, and 2 respondents (8%) in the not smooth category. There is a difference in the fluency of exclusive breast milk production before and after primiparous mothers consume mung beans ($p < 0.001$).

Conclusions: Mung bean consumption can increase the smooth production of exclusive breast milk in primiparous mothers.

Keywords: Green beans, breast milk production

Abstrak

Latar belakang: Kecukupan produksi Air Susu Ibu (ASI) menjadi faktor penentu keberhasilan pemberian ASI eksklusif, terutama bagi ibu primipara yang lebih berisiko menghadapi kendala dalam proses menyusui. Asupan kacang hijau diketahui dapat mendukung peningkatan produksi ASI eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI eksklusif pada ibu primipara.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan di Klinik Sunggal Medan pada Desember 2024. Sebanyak 25 ibu primipara yang melahirkan di klinik tersebut menjadi subjek penelitian melalui teknik *total sampling*. Intervensi diberikan berupa konsumsi kacang hijau 30-50 gram per hari dengan frekuensi dua kali sehari selama 14 hari. Analisis data menggunakan uji McNemar.

Hasil: Dari 25 responden dengan tingkat kelancaran ASI eksklusif sebelum mengonsumsi kacang hijau sebanyak 18 responden (72%) dalam kategori produksi ASI eksklusif tidak lancar dan dalam kategori lancar sebanyak 7 (28%), setelah mengonsumsi kacang hijau terdapat peningkatan produksi ASI eksklusif sebanyak 23 responden (92%) dalam kategori lancar, dan 2 responden (8%) dalam kategori tidak lancar. Terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI eksklusif sebelum dan sesudah ibu primipara konsumsi kacang hijau ($p < 0,001$).

Kesimpulan: Konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI eksklusif pada ibu primipara.

Kata kunci: Kacang hijau, produksi ASI eksklusif, ibu primipara

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) dianggap sebagai standar emas untuk nutrisi bayi.¹ Sebagian besar kebutuhan energi dan nutrisi bayi baru lahir dapat dengan mudah dipenuhi selama enam bulan

*Email Korespondensi: debinovitasiregar@unprimdn.ac.id



This article is distributed under the terms of the CC BY-SA license
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

pertama kehidupannya jika ibu memiliki persediaan ASI yang cukup dan menggunakan strategi menyusui yang baik.² Menyusui memberikan banyak manfaat bagi bayi, ibu, dan masyarakat, sehingga menjadikannya intervensi terbaik untuk mengurangi angka kematian dan kesakitan bayi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Menyusui harus dimulai dalam waktu satu jam setelah melahirkan, dan dilanjutkan secara eksklusif selama enam bulan pertama.³ Bayi mendapat manfaat dari penurunan insiden dan keparahan penyakit menular.^{4,5,6}

Dalam skala global, hanya 44% bayi baru lahir yang disusui secara eksklusif selama lima bulan pertama kehidupannya (UNICEF, 2021). Dibandingkan dengan tingkat pemberian ASI Eksklusif di Amerika Utara yang hanya 26%, prevalensi pemberian ASI eksklusif tertinggi terdapat di Asia Selatan, yaitu 57%.⁷ Namun, terlepas dari upaya untuk mempromosikan inisiasi menyusui dini,⁸ hanya 47% bayi baru lahir di seluruh dunia yang mulai menyusu dalam satu jam pertama setelah lahir.⁹ Salah satu makanan yang membantu meningkatkan produksi ASI adalah kacang hijau. Kacang hijau dipilih karena khasiatnya yang menguntungkan bagi ibu menyusui, yang membantu produksi ASI. Studi sebelumnya melaporkan bahwa pemberian puding daun kelor kombinasi kacang hijau berhubungan signifikan terhadap produksi ASI pada ibu post partum.¹⁰ Studi lain juga mengindikasikan bahwa produksi ASI dapat ditingkatkan pada ibu pasca melahirkan dengan mengkonsumsi kacang hijau. Sebagai sumber *galactagogue* alami, kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) dengan kandungan gizinya mampu merangsang sekresi ASI, sehingga sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui.¹¹

Meskipun kacang hijau merupakan sumber protein, vitamin, dan mineral yang baik, namun hanya sedikit penelitian yang meneliti pengaruhnya terhadap suplai ASI pada ibu primipara. Sebagian besar penelitian tentang makanan dan suplemen tidak meneliti bagaimana konsumsi kacang hijau mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk membuktikan bahwa kacang hijau membantu ibu primipara memproduksi ASI eksklusif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI eksklusif pada ibu primipara.

Metode

Studi ini menggunakan rancangan *Pre-experimental with one group pretest-posttest design*.¹² Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Sunggal Medan pada bulan Desember 2024. Populasi yang diteliti adalah seluruh ibu primipara yang melahirkan di Klinik Sunggal, Medan, sebanyak 25 orang, dengan sampel berjumlah 25 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah (1) subjek merupakan ibu primipara, (2) memiliki data lengkap di Klinik Sunggal dan bersedia menjadi partisipan. Kriteria eksklusi adalah ibu yang melahirkan namun tidak dapat dijadikan subjek penelitian karena sedang sakit. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelancaran produksi ASI eksklusif sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan variabel bebasnya adalah konsumsi kacang hijau.

Intervensi dalam studi ini berupa pemberian konsumsi kacang hijau. Pengukuran kelancaran produksi ASI eksklusif pada ibu primipara dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*, yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi, yaitu konsumsi kacang hijau. Konsumsi kacang hijau sekitar 40-50 gram per hari selama dua minggu, dengan frekuensi dua kali sehari. Kacang hijau diolah dengan cara direbus menggunakan air secukupnya. Pengukuran kelancaran produksi ASI dilakukan melalui lembar observasi dengan mencatat jumlah ASI eksklusif yang dihasilkan setiap

sesi pemompaan atau menyusui. Tahapan analisis data dimulai dengan menghitung distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI eksklusif sebelum dan sesudah pemberian intervensi.¹³ Analisis data menggunakan uji *McNemar*.¹⁴ Studi ini telah melalui tahapan layak etik penelitian kesehatan dengan nomor: 036/KEPK/UNPRI/XI/2024.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum ibu primipara mengonsumsi kacang hijau, sebagian besar mengalami produksi ASI Eksklusif yang tidak lancar, yakni 72%. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekurangan asupan gizi yang mendukung laktasi, stres, atau faktor psikologis lain yang dapat memengaruhi proses produksi ASI. Namun, setelah ibu primipara mengonsumsi kacang hijau secara rutin selama dua minggu, hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Produksi ASI eksklusif pada ibu mengalami perbaikan yang cukup berarti, dengan 92% ibu mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau memiliki dampak positif dalam meningkatkan produksi ASI eksklusif pada ibu primipara. Berdasarkan studi sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau menunjukkan efek peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, yang ditandai dengan kenaikan frekuensi menyusui yang signifikan.¹⁵

Tabel 1 Distribusi Frekuensi (n= 25)

Kelancaran produksi ASI eksklusif	Kategori	n	%	Nilai P
Sebelum konsumsi kacang hijau	Tidak lancar	18	72,0	<0,001
	Lancar	7	28,0	
Sesudah konsumsi kacang hijau	Tidak lancar	2	8,0	
	Lancar	23	92,0	

Hasil uji statistik melaporkan bahwa terdapat perbedaan kelancaran produksi ASI eksklusif sebelum dan sesudah ibu primipara konsumsi kacang hijau ($p = <0,001$) (Tabel 2). Perbedaan ini bukanlah kebetulan dan semakin memperkuat hipotesis bahwa konsumsi kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI. Peningkatan kelancaran produksi ASI sangat penting karena dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan bayi, seperti memperkuat sistem imun, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta mengurangi risiko penyakit di masa depan. Selain itu, peningkatan produksi ASI yang lancar juga dapat mengurangi kecemasan ibu terkait pemberian ASI dan memastikan bayi menerima cukup ASI sesuai dengan kebutuhannya.

Tabel 2 Uji McNemar (n= 25)

Kelancaran produksi ASI eksklusif		Sesudah konsumsi kacang hijau				Total		Nilai P
		Tidak lancar		Lancar		n	%	
		n	%	n	%			
Sebelum konsumsi kacang hijau	Tidak lancar	2	8,0	16	64,0	18	72,0	<0,001
	Lancar	0	0,0	7	28,0	7	28,0	

Studi sebelumnya melaporkan bahwa sari kacang hijau mengandung laktagogum, yaitu senyawa nutrisi yang berperan dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian, kelompok ibu postpartum yang mengonsumsi sari kacang hijau memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 9,53, sedangkan kelompok kontrol hanya 6,93. Terdapat selisih signifikan sebesar 2,60 dengan nilai $p = 0,000$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dalam produksi ASI antara kedua kelompok.¹⁶ Studi lain juga mengindikasikan bahwa konsumsi sari kacang hijau terbukti memiliki pengaruh dalam memperlancar ASI pada ibu yang sedang menyusui. Pola makan yang baik selama hamil dan setelah melahirkan menjadi faktor penentu keberhasilan menyusui. Ibu perlu mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi secara teratur demi menjamin kecukupan dan mutu ASI. Artinya, asupan karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air harus ditingkatkan sesuai kebutuhan ibu menyusui. Ketidacukupan gizi dapat berdampak buruk pada kualitas ASI, kesehatan ibu, serta lama waktu produksi ASI.¹⁷ Peningkatan volume ASI pada ibu pasca melahirkan dipengaruhi oleh konsumsi jus kacang hijau.^{18,19,20}

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI, namun penting untuk diingat bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor seperti pola makan yang seimbang, pengelolaan stres, dukungan sosial, kualitas tidur, dan teknik menyusui yang tepat juga memiliki peran besar dalam kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, meskipun kacang hijau dapat membantu mendukung produksi ASI, ibu perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi keberhasilan laktasi.

Kesimpulan

Mengonsumsi kacang hijau secara teratur selama dua minggu dapat memperbaiki kelancaran produksi ASI pada ibu primipara. Sebelum mengonsumsi kacang hijau, 72% ibu primipara mengalami hambatan dalam menghasilkan ASI eksklusif. Namun, setelah rutin mengonsumsi kacang hijau, 92% ibu melaporkan adanya peningkatan dalam kelancaran produksi ASI. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi kacang hijau.

Saran. Ibu primipara yang menghadapi kesulitan dalam produksi ASI disarankan untuk mencoba mengonsumsi kacang hijau sebagai langkah untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang untuk memastikan keefektifan konsumsi kacang hijau dalam mendukung produksi ASI.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh ibu primipara yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

Daftar Pustaka

1. Oberfichtner K, Oppelt P, Fritz D, Hrauda K, Fritz C, Schildberger B, et al. Breastfeeding in primiparous women—expectations and reality: a prospective questionnaire survey. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023;23(1):654.
2. Butte NF, Lopez-Alarcon MG, Garza C. Nutrient adequacy of exclusive breastfeeding for the term infant during the first six months of life. In: *Nutrient adequacy of exclusive breastfeeding for the term infant during the first six months of life*/Nancy F Butte, Mardia G Lopez-Alarcon, Cutberto Garza. 2002.

3. Tebeje TM, Seifu BL, Mare KU, Asgedom YS, Asmare ZA, Asebe HA, et al. Geospatial determinants and spatio-temporal variation of early initiation of breastfeeding and exclusive breastfeeding in Ethiopia from 2011 to 2019, a multiscale geographically weighted regression analysis. *BMC Public Health*. 2024;24(1):2011.
4. Breastfeeding S on, Eidelman AI, Schanler RJ, Johnston M, Landers S, Noble L, et al. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*. 2012;129(3):e827–41.
5. Ip S, Chung M, Raman G, Chew P, Magula N, DeVine D, et al. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Evid Rep Technol Assess (Full Rep)*. 2007;(153):1–186.
6. Heinig MJ. Host defense benefits of breastfeeding for the infant: effect of breastfeeding duration and exclusivity. *Pediatr Clin North Am*. 2001;48(1):105–23.
7. UNICEF. Global databases. Breastfeeding - UNICEF Data [Internet]. 2021. Available from: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>
8. Taqi I. Global breastfeeding advocacy initiative. *Breastfeed Med*. 2014;9(7):355–7.
9. UNICEF. Infant and young child feeding. 2022.
10. Hariyati D, Wahyutri E, Syukur NA. Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda. *Innov J Soc Sci Res*. 2023;3(6):1674–84.
11. Utami MBP. Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb E Kabupaten Bandung Tahun 2024. *J Midwifery Tiara Bunda*. 2024;1(1).
12. Trisnadewi IMSAW, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik AF, Radeny Ramdany RJF, Tania POA, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana SS. Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet]. 2021
13. Hulu VT, Sinaga TR. Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan [Internet]. 1st ed. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2019
14. Hulu V, Kurniawan R. Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan Penerapan Software SPSS dan STATCAL. Jakarta: Kencana; 2021.
15. Mirani N, Susilawati P. Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Aceh J Edukes*. 2022;
16. Mizawati A. The influence of giving Mung beans essence on postpartum mothers with breast milk production in Bengkulu City in 2018. *Bengkulu Obstet J*. 2022;
17. Sunarsih S, Berlian R, Astriana A. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajabasa Indah Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(5):2111–26.
18. Nasution N. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *J Penelit Kebidanan Kespro*. 2022;5(1):126–34.
19. Purba YA, Anjani AD, Aulia DLN, Rukmana R. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di RS. Haji Bunda Halimah Batam. *Med Alkhairaat J Penelit Kedokt dan Kesehat*. 2024;6(2):451–9.
20. Agustini IGAR, Dewi SPAAP, Dewi NPAT. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indones J Heal Res*. 2022;5(2):127–33.

Cara mengutip:

Hasibuan EH, Hutabarat EL, Fahni, Handayani F, et al. Kelancaran produksi ASI eksklusif pada ibu primipara melalui konsumsi kacang hijau. *Haga Journal of Public Health (HJPH)*. 2025;2(2):54-58. <https://doi.org/10.62290/hjph.v2i2.53>