

JURNAL

EDUHEALTH

Volume 5 Nomor 2, September 2015

Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian *Postpartum Blues*

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Postseksio Sesarea* di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang

Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014

Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi (*Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition*)

Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara

Pengetahuan Ibu *Primigravida* Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang

Gambaran Hemoragic Post Partum Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemi Ruang Ponok RSUD Kabupaten Jombang

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang

Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi

Diterbitkan oleh :
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang

Jurnal EduHealth	Vol. 5	No. 2	Hal. 82-157	Jombang September 2015	ISSN 2087-3271
---------------------	--------	-------	----------------	---------------------------	-------------------

DAFTAR ISI

No	Judul	Halaman
1.	Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian <i>Postpartum Blues</i> Diah Ayu Fatmawati	82 - 93
2.	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu <i>Postseksio Sesarea</i> di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang Wiwiek Widiatie	94 – 101
3.	Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014 Sri Banun Titi Istiqomah, Dewi Triloka Wulandari, Ninik Azizah	102 – 108
4.	Perkembangan Bayi Usia 6 Bulan Ditinjau Dari Jenis Nutrisi (<i>Development Of Infants Aged 6 Months In Terms The Type Of Nutrition</i>) Nur Yeny Hidajaturrokhmah	109 – 122
5.	Perbedaan Persepsi Kontrol Diri Ibu Hamil Terhadap Intensi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Pada Kelas Ibu Hamil Plus di Puskesmas Muara Teweh Kabupaten Barito Utara Yessi Aria Puspita	123 – 130
6.	Pengetahuan Ibu <i>Primigravida</i> Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya Ninik Azizah	131 – 136
7.	Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang Mukhoirotin, Zulfa Khusniyah, Lina Susanti	137 – 141
8.	Gambaran <i>Hemoragic Post Partum</i> Pada Ibu Bersalin Dengan Kejadian Anemia di Ruang Ponek RSUD Kabupaten Jombang Nurul Hikmah, Dian Puspita Yani	142 – 147
9.	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang Dewi Triloka Wulandari, Siti Roudhotul Jannah	148 – 153
10.	Media Terhadap Peningkatan Niat Bertindak Dan Persepsi Kesehatan Gigi Donny Triwahyudi	154 – 157

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU NIFAS
DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DI BPM YUNI WIDARYANTI, Amd.
Keb SUMBERMULYO JOGOROTO JOMBANG**

Dewi Triloka Wulandari¹ dan Siti Roudhotul Jannah²

Prodi. D-III Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pesantren Tinngi Darul'Ulum Jombang
Email : dewag_wulandari@gmail.com

ABSTRAK

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengaruh Pemberian Sari Kacang hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd.Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pra-Experimental Designs* dengan menggunakan *One Group Pra Post Test Design* Jenis sampling total yaitu 7 orang Pengumpulan data dengan menggunakan check list observasi secara langsung kemudian diinterpretasikan dalam kriteria kelancaran produksi ASI.

Dari hasil uji Chi Square yang dilakukan menggunakan pre dan post SPSS Versi 13 $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4 (57,1%) responden yang ASInya keluar dengan lancar, sedangkan 3 (42,9%) responden yang ASInya tidak bisa keluar dengan lancar.

Kesimpulan bahwa semakin sering mengkonsumsi sari kacang hijau maka ASI akan semakin lancar keluarnya.

Kata kunci : Sari Kacang Hijau, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih memiliki permasalahan kesehatan yang kompleks. Derajat kesehatan masyarakat Indonesia tidak mengalami kemajuan yang signifikan. Tingginya masalah kurang gizi di berbagai daerah dan meningkatkan prevalensi obesitas, terutama di kota-kota besar, merupakan beban ganda masalah gizi di Indonesia. Keengganan ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan antenatal (K1 dan K4), meningkatkan secara signifikan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Gizi yang diperlukan untuk ibu

hamil sangat diperlukan untuk menambah berat badan dan peningkatan cadangan lemak ibu yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama proses kehamilan seorang ibu akan mengalami perubahan, baik anatomis, fisiologis maupun perubahan yang lainnya. Perubahan tersebut akan berdampak pada meningkatnya kebutuhan akan asupan zat gizi dalam menunya (Badriah, 2011 : 2).

Kacang hijau (*phaseolus radiates*) yang juga biasa disebut mungbean merupakan tanaman yang dapat tumbuh hampir disemua tempat di Indonesia.

Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. Secara tradisi ibu hamil di Indonesia sering dianjurkan minum kacang hijau agar bayi yang dilahirkan mempunyai rambut lebat. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal (Shohib, 2006).

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Factor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi dan diet ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolostrum, air susu transisi/peralihan dan air susu matur (nature) (Nugroho, 2011 : 29).

Menurut WHO dan UNICEF (2012) laporan anak dunia 2011 yaitu dari 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sedangkan di Negara industri, bayi yang tidak diberi ASI eksklusif lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dihubungkan dengan penurunan kasus diare (53,0%) dan ISPA (27,0%). Sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif (Jurnal Yesica Siallagan : 2010). Menurut data pada tahun 2010 yang diambil dari Riset Kesehatan Dasar, persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah 15,3% Kendala yang dihadapi dalam praktek ASI eksklusif adalah kurangnya pengetahuan ibu, kurangnya dukungan dari lingkungan dan praktisi kesehatan, pemberian makanan dan minuman terlalu dini, serta maraknya promosi susu formula untuk bayi (EjurnalKeperawatan(e-Kp)

Volume 1. Nomor1. : 2013). Di Jawa timur pada tahun 2012-2013 setelah dilakukan pemeriksaan pada 459,021 bayi hanya 294,125 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dan 162,896 bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Dan di kabupaten Jombang tercatat 14,748 bayi yang dilakukan pemeriksaan terdapat 10,600 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 4,148 bayi yang belum mendapatkan ASI eksklusif (Depkes, 2013).

Berdasarkan data studi pendahuluan di BPM Yuni Widaryanti Sumbermulyo Jogoroto Jombang terdapat 9 ibu nifas yang datang untuk kontrol setelah melahirkan, dari 9 orang tersebut, hanya 35% ibu yang rutin mengkonsumsi sari kacang hijau sebagai proses persiapan laktasi dan 65% ibu lainnya hanya melakukan perawatan payudara secara rutin saja, tanpa tambahan asupan kacang hijau atau yang lainnya.

Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui banyinya sendiri terutama pada ibu-ibu yang bekerja dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negative terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak. Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan agar ibu mendapatkan pengetahuan tentang cara yang tepat untuk dapat memperlancar pengeluaran ASI. Yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI dan memberikan pengertian tentang pentingnya ASI eksklusif untuk bayi. Dengan memberikan konseling diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein dan mineral untuk kelancaran pengeluaran ASI dan ibu dapat menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan (Badriah, 2011 : 41).

Berdasarkan data dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pra-Experimental Designs* dengan menggunakan *One Group Pra Post Test Design* yang artinya menggunakan satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Nifas yang melakukan persalinan di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang.

Cara pemilihan sampel pada penelitian ini diambil dengan cara *non probability sampling type purposive sampling*, yakni di dasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Pengumpulan data Pada penelitian ini data yang digunakan adalah data primer.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI, analisis yang digunakan uji Chi Square dan menggunakan uji statistik SPSS. Uji dilakukan secara signifikan. Bila nilai signifikan $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima yang berarti ada pengaruh antara pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI. Bila nilai signifikan $\alpha > 0,05$ maka H_0 diterima berarti H_1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh antara pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan waktu, rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional, dengan metode pengambilan data kuesioner dan dokumentasi. bahwa dalam rancangan penelitian cross sectional, dimana data variabel bebas atau risiko dan variabel terikat atau akibat dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

Waktu penelitian adalah waktu pelaksanaan dan perencanaan mulai proposal penelitian hingga menulis laporan penelitian, penelitian dilaksanakan pada bulan April 2014 – Mei 2014.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

NO	Umur	Jumlah	Prosentase (%)
1.	20-26 tahun	1	14,3 %
2.	27-33 tahun	3	42,9 %
3.	34-40 tahun	3	42,9 %
	Jumlah	7	100 %

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan table 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia 27-33 tahun sebanyak 3 orang (42,9 %) dan responden usia 34-40 tahun sebanyak 3 orang (42,9 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Primi / Multi / Para

Tabel 2.

Karakteristik Responden Berdasarkan Primi/Multi/Para

NO	Primi / Multi / Para	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Primi	5	71,4 %
2.	Multi	2	28,6 %
3.	Para	0	0
	Jumlah	7	100 %

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan table 2 di atas menunjukkan bahwa 5 responden (71,4 %) dengan Primi.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

NO	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ibu Rumah Tangga	7	100 %
2.	Wiraswasta	0	0
3.	Pengerajin	0	0
	Jumlah	7	100 %

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan table 3 diatas menunjukkan bahwa 7 responden (100%) memiliki pekerjaan sebagai IRT.

Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Sari Kacang Hijau

Tabel 4.

Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Sari Kacang Hijau

NO	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Tahu	4	57,1 %
2.	Tidak tahu	3	42,9 %
	Jumlah	7	100 %

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan table 4 diatas menunjukkan bahwa 4 responden yang mengetahui tentang kegunaan Sari kacang hijau (57,1 %).

Pengeluaran ASI Responden Sebelum Mengonsumsi Sari Kacang Hijau

Tabel 5.

Pengeluaran ASI Responden Sebelum Mengonsumsi Sari Kacang Hijau

NO	Pengeluaran ASI	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Banyak	3	42,9 %
2.	Sedikit	4	57,1 %
	Jumlah	7	100 %

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa 4 responden (57,1 %) yang ASInya keluar tidak lancar.

Pengeluaran ASI Responden Sesudah Mengonsumsi Sari Kacang Hijau

Tabel 6.

Pengeluaran ASI Responden Sesudah Mengonsumsi Sari Kacang Hijau

NO	Pengeluaran ASI	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Banyak	4	57,1 %
2.	Sedikit	3	42,9 %
	Jumlah	7	100 %

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan bahwa 4 responden (57,1 %) yang ASInya dapat keluar dengan lancar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan ASI yang keluar sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 4 responden (57,1 %) mengalami pengeluaran ASI yang keluar sedikit.

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa yang paling banyak mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI adalah Primi sebanyak 5 responden (71,4 %).

Hal ini sesuai dengan teori dari Syherni (2009) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapakali ibu tersebut sudah pernah menyusui. Biasanya ibu yang primi lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak bisa maksimal.

Pada penelitian ini terjadi kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan sari kacang hijau, dan pada penilaian akhir didapatkan responden yang pengeluaran ASInya banyak dan lancar sebanyak 4 responden (57,1 %). Sedangkan responden yang pengeluaran ASInya sedikit atau kurang lancar sebanyak 3 responden (42,9 %).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan David H. Simanjuntak dan Etti Sudaryati menunjukkan bahwa ibu yang sewaktu hamil hingga proses persalinan rutin mengkonsumsi kacang-kacangan volume ASI yang keluar pada saat menyusui dua kali lebih banyak dan kental daripada ibu yang sejak hamil hingga proses persalinan tidak rutin mengkonsumsi kacang-kacangan.

Hal ini sesuai dengan teori shohib (2006) yang menyebutkan bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui.

Dari hasil uji Chi Square yang dilakukan menggunakan pre dan post SPSS Versi 13 $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI.

Menurut pendapat peneliti tidak adanya kesenjangan antara teori dan fakta, karena pada kenyatannya sari kacang hijau dapat membantu kelancaran proses pengeluaran ASI sesuai dengan teori yang telah disebutkan diatas. Dari 4 responden yang awalnya mengalami pengeluaran ASI yang sedikit atau tidak lancar setelah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari pengeluaran ASI menjadi banyak dan lancar.

Sari kacang hijau bukan merupakan obat dari bendungan ASI tetapi bisa membantu proses penyembuhan dari bendungan ASI. Jadi untuk penderita bendunga ASI atau ASInya tidak keluar dengan banyak dan lancar tidak ingin periksa kebidan atau dokter, dapat menggunakan sari kacang hijau sebagai alternatif dari pengobatan bendungan ASI dan ASI yang tidak keluar dengan lancar dan banyak. Selain harganya yang terjangkau, sari kacang hijau juga dapat dibuat sendiri atau dapat juga membeli sari kacang hijau yg sudah dalam kemasan, hal ini membuat para ibu-ibu yang merasa kesulitan menyusui anaknya karena ASI

yang keluar tidak banyak semakin tertarik dan ingin mencobanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hasil observasian pengeluaran ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Subermulyo Jogoroto Jombang di dapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengeluaran ASI responden sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau, responden mengalami pengeluaran ASI yang sedikit dan tidak lancar yaitu sejumlah (57,1 %).
2. Pengeluaran ASI responden sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau, di dapatkan data (57,1 %) responden mengalami perubahan pengeluaran ASI menjadi lebih banyak dan lancar.
3. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi sari kacang hijau dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Chi Square dengan menggunakan perangkat lunak Window SPSS Versi 13 $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, DewiLaelatul. 2011. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : PT. RefikaAditama
- Khumaira, Marsha. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta :MitraSetia
- Nugroho, Taufan. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta :NuhaMedika

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta :SalembaMedika

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta

Prasetyono, Dwisunar. 2012. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta : DIVA Press

Shohib.2006. *Pembuatan Susu Kacang Hijau Sebagai Alternatif Minuman Kesehatan*.

Sholichah, Nur. 2011. *Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Pengeluaran ASI*.

Simanjuntak.2006. *Gizi Ibu Hamil dan Menyusui*

Syherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya