

**PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI DESA MINAESA
KECAMATAN WORU**

Riska Wati Huara^{1*}, Merry R. Rimpoporok², Irne Wida Desiyanti³

¹*Mahasiswa Prodi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado*

^{2,3}*Dosen Prodi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado*

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan. ASI mengandung lemak rantai panjang dan enzim lipase. Mineral dalam ASI kadarnya sangat sedikit tetapi dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai 6 bulan. ASI juga mengandung vitamin yang lengkap. Sebagaimana penelitian WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35 % ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu *postpartum* karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas. Daun kacang panjang mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolactin pada ibu menyusui. Menurut data yang saya dapatkan terdapat ibu yang memberikan ASI eksklusif sekitar 20% di karenakan ASI keluaranya sedikit dan ibu merasa tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Tujuan. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Desa Minaesa Kec Wori. sebelum diberikan perlakuan dan setelah pemberian sayur daun kacang panjang sebanyak 200 grm/hari selama 7.

Metode penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi experimental *pre-post test with one group*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden dengan menggunakan *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengeluaran ASI dan perlakuan yang diberikan yaitu pemberian Olahan Daun Kacang panjang (sayur bening) sebanyak 200gram/hari selama 7 hari. Analisa data menggunakan uji *mcnemar*.

Hasil penelitian: dari hasil uji *paired test* menunjukkan ada perbedaan antara pengeluaran ASI sebelum adanya perlakuan dengan pengeluaran ASI setelah perlakuan dengan nilai $p = 0.04 < \alpha$ (0.05).

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI. Saran: perlu meningkatkan pengetahuan tentang makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Daun kacang Panjang, Produksi ASI

ABSTRACT

Introduction. Breast milk contains long chain fat and the enzyme lipase. Minerals in breast milk are very small but can meet the needs of babies up to 6 months. Breast milk also contains complete vitamins. As a WHO research has stated, the reason most mothers stop exclusive breastfeeding is because they feel their breast milk is not sufficient for the baby's needs. About 35% of mothers stop exclusive breastfeeding at a few weeks postpartum because they feel less milk and the baby feels dissatisfied. Long bean leaves contain saponins and polyphenols which can increase prolactin levels in nursing mothers. According to the data I got, there were mothers who gave exclusive breastfeeding, around 20%, because the milk came out a little and the mother felt it was not enough to meet the baby's needs. Purpose. This study was to determine the effect of the consumption of long bean leaves on increasing milk production in breastfeeding mothers in Minaesa Village, Wori district. before being given the treatment and after giving long bean leaf vegetable as much as 200 grm / day for 7.

This research method was conducted using quantitative methods with a quasi experimental research design pre-post test with one group. The sample in this study were 15 respondents using random sampling. The data were collected using a breastmilk release questionnaire and the treatment given was giving 200 grams of long bean leaves (clear vegetables) / day for 7 days. Data analysis used the Mcnemar test.

The results of the study: the paired test results show that there is a difference between the release of breast milk before the treatment and the release of breast milk after treatment with a value of $p = 0.00 < \text{from the value of } \alpha (0.05)$.

Conclusion: This study shows that there is an effect of the consumption of long bean leaves on increasing breast milk production. Suggestion: need to increase knowledge about foods that can increase breast milk production.

Keywords: *Long bean leaves, breast milk production*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2013), bayi yang diberi susu selain ASI, mempunyai risiko 17 kali lebih mengalami diare, dan tiga sampai empat kali lebih besar kemungkinan terkena ISPA dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI. Oleh karena itu ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui ASI eksklusif berhasil. Banyak permasalahan yang ditemukan pada ibu menyusui antara lain: ibu merasa bahwa ASInya tidak cukup bagi bayinya dan ASI tidak keluar lancar pada hari pertama kelahiran bayi. Sesungguhnya hal itu tidak disebabkan karena ibu tidak percaya diri bahwa ASInya cukup untuk bayinya tetapi kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang keunggulan dan manfaat ASI menyebabkan mereka mudah terpengaruh oleh promosi susu formula yang sering dinyatakan sebagai pengganti air susu ibu. Sehingga sekarang ini semakin banyak ibu menyusui memberikan susu botol yang sebenarnya merugikan mereka.

Sebagaimana penelitian WHO pernah menyampaikan bahwa alasan terbanyak ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif karena

merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35 % ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu *postpartum* karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Sutanto.A, 2018).

Upaya yang dapat diterapkan untuk mendukung menyusui yaitu mempunyai kebijakan tertulis tentang menyusui, melatih semua staf pelayanan kesehatan dengan keterampilan untuk menerapkan kebijakan tersebut, menjelaskan kepada ibu hamil tentang manfaat dan manajemen laktasi, membantu ibu-ibu mulai menyusui bayinya dalam 30 menit setelah melahirkan, memperlihatkan kepada ibu bagaimana cara menyusui dan mempertahankannya, tidak memberikan makan atau minuman apapun selain ASI kepada bayi baru lahir, melaksanakan rawat gabung, mendukung pemberian ASI tanpa jadwal, tidak memberikan dot atau kempeng, membentuk dan membantu pengembangan kelompok pendukung ibu menyusui (Yuli Astutik, 2014).

Minimnya kesadaran masyarakat dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif, padahal pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit menimpa anak-anak salah satunya diare dan radang paru, selain itu juga membantu mempercepat pemulihan bila bayi sakit dan membantu pasangan usia subur dalam menjarakkan kehamilan (Maryunani.A, 2018).

ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi usia 0-6 bulan tanpa memberikan makanan tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu dan air teh. selain itu makanan tambahan juga tidak dianjurkan baik dalam bentuk padat maupun cair. Setelah berusia 6 bulan, bayi mulai diberikan makanan tambahan atau makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pedoman internasional merekomendasikan ASI eksklusif berdasarkan bukti ilmiah terkait manfaat ASI (Maryunani,2018).

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa komposisi ASI saja sudah cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan apabila diberikan secara tepat dan benar. Namun nyatanya, 60% bayi berusia 4 bulan sudah diberikan tambahan susu formula. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa komposisi ASI saja sudah cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan apabila diberikan secara tepat dan benar. Namun nyatanya, 60% bayi berusia 4 bulan sudah diberikan tambahan susu formula. Bayi rentan mengalami alergi karena jaringan usus halus bayi seperti saringan pasir, pori-porinya berongga sehingga protein ataupun kuman dapat langsung masuk ke sistem peredaran darah. Bayi berusia 6 bulan sistem pencernaannya mulai matur. Pori-pori usus bayi akan tertutup rapat setelah berusia 6 bulan, sehingga faktor alergi ataupun kuman yang masuk ke dalam darah dapat ditolak (Ambarwati, 2018).

Permasalahan tidak lancarnya proses keluarnya ASI yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak dapat menyusui bayinya sehingga proses menyusui terganggu. Oleh karena itu diperlukan diadakannya pendekatan pada masyarakat untuk dapat mengubah kebiasaan buruk memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan dan pengenalan

berbagai metode yang dapat membantu ibu menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI (Arisman, 2013).

Menurut Wulandari dan iriana (2013) asam lemak tak jenuh adalah asam lemak yang dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak. Asupan makanan ibu menyusui ikut serta menentukan kualitas ASI-nya. Ada beberapa tanaman yang dipercaya baik secara turun-temurun mampu yang sudah terbukti uji keilmiahannya untuk meningkatkan kualitas ASI, misalnya seperti daun lembayung (Vigna Sinesis L), daun katuk serta daun kelor. Hasil survey Aawal yang saya dapatakan Di Desa Minaesa hanya ada sekitar 15-20% ibu yang memberikan ASI Eksklusif kepada bayi di karenakan ibu merasa ASI keluarnya sedikit dan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Dari data tersebut saya tertarik untuk mengambil penelitian di Desa Minaesa. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumis Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Minaesa Kecamatan. Wori ”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental pre-post test with one group* (Sugiyono 2016).

Populasi dalam penelitian ini dalah ibu menyusui yang datang ke posyandu di Desa Minaesa Kec Wori yaitu sebanyak 100 ibu. teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*, Sampel pada penelitian ini adalah 15 responden.

Pekerjaan	Frekuensi	
	Sampel (n)	Presentase (%)
IRT	15	100,0
Bekerja	0	0
Total	15	100,0

HASIL

Tabel.5.1 Distribusi responden berdasarkan umur di Desa Minaesa Kecamatan Wori.

Umur	Frekuensi	
	Sampel (n)	Presentase (%)
17-26	7	46,7
27-34	8	53,3
Total	15	100,0

Sumber data primer, 2020

Tabel.5.2 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan di Desa Minaesa Kecamatan Wori.

Tabel.5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengeluaran ASI sebelum di berikan olahan daun kacang panjang

Pendidikan	Frekuensi	
	Sampel (n)	Presentase (%)
SD	1	6,7
SM P	1	6,7
SM A	12	80,0
D3	1	6,7
Total	15	100,0

Tabel.5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengeluaran ASI sesudah di berikan olahan daun kacang panjang

PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusu di Desa Minaesa Kecamatan Wori. Untuk mengetahui pengaruh peningkatan produksi ASI *pre* dan *post* dengan diberikan olahan daun kacang

panjang sebanyak 200g/hari selama 7 hari. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 september – 1 oktober dengan responden sebanyak 15 ibu menyusui penelitian ini menggunakan *quasi experimental pre-post test with one group*.

Berdasarkan hasil table 5.1 distribusi frekuensi berdasarkan Umur ibu menyusui yang telah dilakukan pada 15 responden paling banyak pada umur 27-34 tahun dengan 8 responden. Di usia 20-35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam kondisi paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi

Produksi ASI	Frekuensi	
	Sampel (n)	Presentase (%)
ASI lancar	11	73,3
ASI tidak lancar	4	26,7
Total	15	100,0

juga sudah sempurna termasuk perkembangan payudara yang sudah menunjukkan kematangan dan siap memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui yang masih berumur 22 tahun akan lebih banyak memproduksi ASInya dibandingkan pada usia 35 tahun keatas akan lebih menurun produksi ASInya (Rohani, 2009).

Hasil penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010) menyatakan bahwa usia 20-30 tahun adalah usia dimana akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan usia ibu menyusui yang lebih tua. Berdasarkan

Produksi ASI	Frekuensi	
	Sampel (n)	Presentase (%)
ASI lancar	2	13,3
ASI tidak lancar	13	86,7
Total	15	100,0

hasil penelitian dan beberapa literatur dapat peneliti disimpulkan bahwa mayoritas ibu yang menyusui berusia 22 tahun lebih baik produksi ASInya dibandingkan produksi ASI

yang berusia 35 tahun keatas akan mengalami penurunan jumlah produksi ASInya.

Berdasarkan hasil table 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan yang terbanyak ialah SMA dengan 12 responden. Berdasarkan teori Notoatmojo (2011), tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mungkin mereka peroleh dari gagasan tersebut. Ibu yang menyusui yang berpendidikan tentu akan banyak memberikan perubahan terhadap apa yang mereka lakukan. Berdasarkan penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010) bahwa pendidikan SMA dapat lebih cepat merespon apa yang sudah diberikan orang lain terhadapnya. Dibandingkan pendidikan SD atau pun tidak sekolah. Karena ibu yang menyusui berpendidikan SMA tentunya sudah berpengalaman. Berdasarkan hasil penelitian dan literatur dapat peneliti simpulkan bahwa sebagian besar ibu menyusui mayoritas berpendidikan SMA, sehingga individu dapat cepat merespon apa yang sudah diberikan orang lain.

Berdasarkan hasil table 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan didapatkan 15 responden ibu menyusui di Desa Minaesa tidak bekerja(mengurus rumah tangga). Menurut teori Saryono (2009) mengatakan pekerjaan merupakan sesuatu yang dilakukan setiap hari sebagai profesi, sengaja dilakukan untuk menghasilkan penghasilan. Dalam memenuhi kebutuhan primer dan sekunder.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ratna (2017) mengatakan Status pekerjaan responden menunjukkan mayoritas responden tidak bekerja (sebagai ibu rumah tangga). Tugas seorang ibu rumah tangga sangat banyak diantaranya yaitu memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. Hal ini mengakibatkan kelelahan atau letih pada ibu yang memicu penurunan produksi ASI. Ibu yang mengalami stres maka akan terjadi blokade dari refleksi *letdown*. Hal ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga akan menghambat oksitosin untuk dapat mencapai target organ mioepitelium. Refleksi *letdown* yang tidak sempurna akan menyebabkan penumpukan air susu di dalam

alveoli yang secara klinis tampak payudara membesar (Soetjiningsih, 2001). Rohani (2007) mengatakan bahwa pekerjaan ibu berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif.

Dari hasil table 5.6 menunjukkan bahwa perbandingan pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Minaesa Kecamatan Wori. Dari hasil uji Mcnemar menunjukkan ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui di Desa Minaesa Kec. Wori dengan menggunakan nilai (p -value) = 0.04 dimana lebih kecil dari $\alpha=0.05$, artinya H_0 diterima atau ada pengaruh yang nyata setelah pemberian olahan daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa minaesa Kec Wori.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuzliati T. Djama bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui yang dilakukan pada hari ke sepuluh masa nifas yaitu dengan penimbangan berat badan bayi sebelum diberikan perlakuan dan setelah pemberian sayur daun kacang panjang sebanyak 200 grm/hari selama 7 hari dan pada hari ke 17 berat badan bayi ditimbang. Metode yang digunakan Quasi Eksperimen. Desain penelitian menggunakan one group before and after intervention design, atau pre and posttest design. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan antara berat badan bayi sebelum adanya perlakuan dengan berat badan bayi setelah perlakuan dengan nilai $p = 0.000 <$ dari nilai $\alpha (0.05)$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khansa Qorina Alya Konsumsi Daun Kacang Panjang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Jungke Karanganyar “ Produksi ASI adalah proses pembentukan ASI oleh kelenjar payudara. Bahan makanan yang dapat membantu menstimulasi hormon produksi ASI yaitu daun kacang panjang.i.Hasil: Produksi ASI sebelum mengkonsumsi daun kacang panjang masih kurang, setelah mengkonsumsi daun kacang panjang produksi ASI meningkat yang ditandai oleh frekuensi menyusui sudah ≥ 10 kali yaitu 11 dan 12 kali/24 jam, BAK bayi ≥ 6 kali yaitu 9 dan 8 kali/24 jam, bayi tampak tenang.

Daun kacang panjang mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Berbagai substansi dalam laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti Alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya palingefektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolactin 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 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 menghasilkan ASI (Murtiana, 2011).

Oksitosin merupakan merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontarksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya.

Koleralsi ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian Agil (1987) dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkasiat pada peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan: (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti Prolactin Releasing Hormon (PRH), (2) mengandung bahan senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa ASI ibu dapat lancar dengan cara mengkonsimasi olahan daun kacang panjang. ini bertujuan agar ibu mersa ASI cukup untuk bayi dan dapat meberikan ASI eksklusif terutama pada bayi di usia 0-6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, 2018. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman (2013). Target Pencapaian ASI. Jakarta: EGC
- Budiarti, T (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesare melalui pemberian paket “SUKSESASI”.[http://asiku.wordpress-.com/2010/10/24/SUKSES ASI/](http://asiku.wordpress-.com/2010/10/24/SUKSES_ASI/),diakses 26 Oktober 2020.
- Notoatmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maryunani, A. 2018. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif,dan Manajemen Laktasi. Jakarta: TIM.
- Saryono. (2009). Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press. Diakses 26 Mei 2020.
- Sutanto, A. 2018. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO, (2013). World Health Statistics 2013. WHO Library Cataloguigin. Publication Data, WHO Press, Geneva. 2013
- Wulandari, F. I. Iriana, N. R. 2013. Karakteristik Ibu menyusui yang tidak memberikan ASI Eksklusif Di UPT Puskesmas Banyudoni I Kabupaten Boyolali. INFOKES. Vol, 3: 25 32
- Yuli Astutik, Reni. (2014). Payudara dan Laktasi. Jakarta, Salemba Medik