

# KESEHATAN KEBIDANAN

**Vol. X No. 2**

**Juni 2021**

**ISSN : 2252-9675**



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
MITRA RIA HUSADA**

## **GAMBARAN PENGETAHUAN IBU YANG MEMILIKI BAYI 0-6 BULAN TENTANG PEMANFAATAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PRODUKSI ASI DI PMB L CILEUNGI - BOGOR TAHUN 2020**

**Yulita Nengsih<sup>1</sup>, Fitria N<sup>2</sup>**  
STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

E-mail: [yulitanengsih2015@gmail.com](mailto:yulitanengsih2015@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Proses pengeluaran ASI dapat terjadi karena adanya refleks menghisap juga dapat dipengaruhi proses hormonal terutama oksitosin dan prolaktin. Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Sari kacang hijau yang mengandung vitamin B kompleks alami membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui, dan membantu produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Ibu yang memiliki bayi usia 0 - 6 bulan tentang Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI

Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan desain *crosssectional*, populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 orang, sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, instrument yang digunakan adalah kuesioner dengan 20 pertanyaan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-September 2020.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden, didapatkan sebanyak 63,3% pengetahuan baik. Hasil uji *Chi-Square* menyatakan ada perbedaan bermakna antara pengetahuan Ibu dalam pemanfaatan sari kacang hijau dengan sumber informasi ( $p= 0,002$ ).

Dapat disimpulkan bahwa kepada ibu yang menyusui untuk sering memberikan informasi mengenai memberikan ASI kepada bayinya agar memperoleh gizi yang cukup.

**Kata Kunci** : Sari Kacang Hijau, Produksi ASI Ibu Menyusui

### ***ABSTRACT***

*The process of releasing breast milk can occur because of the reflex of sucking and can also be influenced by hormonal processes, especially oxytocin and prolactin. The food consumed by the mother indirectly affects the quality and amount of milk produced. Mung bean juice which contains natural vitamin B complex helps improve the health of breastfeeding mothers and helps breast milk production. The aim of this study was to describe the knowledge of mothers who have babies aged 0 - 6 months about the use of green bean juice on breast milk production.*

*This study used a quantitative analytic method with a cross-sectional design, the population in this study was 35 people, the sample taken in this study was 30 people, the instrument used was a questionnaire with 20 questions. This research was conducted in July-September 2020.*

*The results of this study indicate that of the 30 respondents, 63.3% of good knowledg. The results of the Chi-Square test stated that there was a significant difference between the mother's knowledge of the use of mung bean juice and the source of information ( $p = 0.002$ ).*

*The conclusion of this study is that breastfeeding mothers often provide information about giving breast milk to their babies in order to get adequate nutrition.*

*Keywords: Green Bean Extract, Breastfeeding production of breastfeeding Mother's*

## PENDAHULUAN

Salah satu makanan yang bisa melancarkan produksi ASI adalah kacang hijau. Kacang hijau memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi mencapai angka 62,90 gram/100 gram karbohidrat. Ibu yang mengkonsumsi sari kacang hijau akan mendapatkan asupan tinggi protein sehingga mampu melancarkan produksi ASI. Proses pengeluaran ASI dapat terjadi karena adanya refleks menghisap juga dapat dipengaruhi proses hormonal terutama oksitosin dan prolaktin, makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu dihasilkan ibu menyusui tidak perlu makan yang berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Apabila ibu menyusui mengurangi makan atau menahan rasa lapar maka akan mengurangi produksi ASI. Dan telah terbukti secara alamiah bahwa kacang hijau yang mengandung vitamin B kompleks alami membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui, dan membantu produksi ASI. Disinilah ibu butuh nutrisi yang tepat sebagai produksi ASI.<sup>1</sup>

Persentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Kabupaten Bogor pada tahun 2016 sebesar 37,48%, Tahun 2017 sebesar 54%, Tahun 2018 sebesar 57,8%, dan Tahun 2019 sebesar 66,8% mengalami peningkatan sebesar 10,0%.<sup>2</sup> Namun hal ini masih kurang dari target cakupan ASI Indonesia yaitu 67,74%.<sup>1</sup>

Dalam kondisi normal, jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu selalu mengikuti kebutuhan bayi. Produksi ASI optimal tercapai setelah hari ke 1014 setelah kelahiran, hari pertama setelah kelahiran produksi ASI sekitar 10-100 ml sehari, produksi ASI yang efektif akan terus meningkat sampai 6 bulan dengan rata-rata produksi 700-800 ml setiap hari, selanjutnya produksi ASI menurun menjadi 500-700 ml setelah 6 bulan pertama.<sup>3</sup>

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satu adalah makanan. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI, karena makanan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan manusia. Oleh karena itu tubuh yang sehat harus mengkonsumsi makanan yang aman dan bergizi. Makanan yang bergizi dapat memberikan sumber energi dan peningkatan sekresi air susu.<sup>4</sup> Kacang hijau yang juga biasa disebut

*mungbean* merupakan tanaman yang dapat tumbuh hampir disemua tempat di Indonesia, 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.<sup>5</sup>

Hasil penelitian Prabasiwi et. al. (2015) menyebutkan bahwa salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah karena ibu menyusui merasa ASI-nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Sebanyak 35% ibu memberikan makanan tambahan pada bayi sebelum usia 6 bulan karena adanya persepsi ketidak cukupan ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan persepsi tersebut adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai ASI Eksklusif terutama kecukupan ASI bagi bayinya.

Pemilihan kacang hijau sebagai *galactagogue* didasarkan pada kandungan nutrisinya diantaranya karbohidrat yang merupakan komponen terbesar dari kacang hijau yaitu sebesar 62-63%. Kandungan lemak pada kacang hijau adalah 0,7-1 gr/kg kacang hijau segar yang terdiri atas 73% lemak tak jenuh dan 27% lemak jenuh, sehingga aman dikonsumsi. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama, kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti *antitrypsin*, dan *tanin (polifenol)* pada kacang hijau. Pemenuhan nutrisi yang adekuat selama proses laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin setelah makan.<sup>5</sup>

Ketidak lancarn ASI dapat menyebabkan proses menyusui terganggu, sehingga bayi tidak memperoleh ASI dengan cukup. Dan ibu yang memiliki pengetahuan pemberian ASI Eksklusif pada bayinya akan sangat menunjang program pemberian ASI di Indonesia. Rendahnya pemberian ASI eksklusif menjadi pemicu rendahnya status gizi bayi. Hal ini dapat dibuktikan pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bahwa dari 10 orang ibu menyusui terdapat 80% ibu menyusui mengatakan ASInya tidak lancar dan memiliki pengetahuan kurang dalam pemberian sari kacang hijau yang dapat memperlancar ASI. Hal inilah yang mendasari keinginan peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan para ibu menyusui tentang pemanfaatan sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di wilayah PMB L Mekarsari Cileungsi, Bogor. Pengambilan data dalam penelitian ini dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner bersama responden mengenai pemanfaatan sari kacang hijau meliputi pengetahuan, usia, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi, dimana responden tinggal memilih jawaban yang tersedia dengan cara memberikan tanda checklist (√) pada lembar kuesioner yang dianggap benar

## HASIL PENELITIAN

### Univariat

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan sari kacang hijau terhadap produksi Asi di PMB Bidan L Mekarsari Cileungsi Bogor Tahun 2020

| Variabel                | n  | %    |
|-------------------------|----|------|
| <b>Pengetahuan</b>      |    |      |
| – Baik                  | 19 | 63,3 |
| – Kurang                | 11 | 36,7 |
| <b>Usia</b>             |    |      |
| – <20 Th                | 8  | 26,7 |
| – 20 – >34 Th           | 22 | 73,3 |
| <b>Pendidikan</b>       |    |      |
| – Tinggi                | 20 | 66,7 |
| – Rendah                | 10 | 33,3 |
| <b>Pekerjaan</b>        |    |      |
| – Bekerja               | 9  | 30,0 |
| – Tidak bekerja         | 21 | 70,0 |
| <b>Sumber Informasi</b> |    |      |
| – Nakes                 | 17 | 56,7 |
| – Non Nakes             | 13 | 43,3 |

Dari tabel diatas ibu menyusui yang mengetahui pemanfaatan sari kacang hijau sebanyak 63,3%, Usia responden yang paling banyak usia 20->34 tahun sebanyak 73,3%, Pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 66,7%, pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 70,0%, dan sumber informasi mayoritas mendapatkan dari tenaga kesehatan sebanyak 56,7%).

### Bivariat

Perbedaan pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan sari kacang hijau terhadap produksi Asi di PMB Bidan L Mekarsari Cileungsi Bogor Tahun 2020

| Variabel                | Pengetahuan |      |        |      | Total |      | p-value | OR<br>CI 95%         |
|-------------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|---------|----------------------|
|                         | Baik        |      | Kurang |      | n     | %    |         |                      |
|                         | n           | %    | N      | %    | n     | %    |         |                      |
| <b>Usia</b>             |             |      |        |      |       |      |         |                      |
| <20                     | 4           | 21,1 | 4      | 36,4 | 8     | 26,7 | 1,000   | 0,833 1,5654-1,9013  |
| 20->34 thn              | 15          | 78,9 | 7      | 63,6 | 22    | 73,3 |         |                      |
| <b>Pendidikan</b>       |             |      |        |      |       |      |         |                      |
| Tinggi                  | 12          | 70,6 | 8      | 51,5 | 20    | 66,7 | 0,058   | 6,000 1,4876-1,8457  |
| Rendah                  | 5           | 29,4 | 5      | 38,5 | 10    | 33,3 |         |                      |
| <b>Pekerjaan</b>        |             |      |        |      |       |      |         |                      |
| Bekerja                 | 5           | 29,4 | 4      | 30,8 | 9     | 30,0 | 1,000   | 0,880 1,1260-1,4740  |
| Tidak Bekerja           | 12          | 70,6 | 9      | 69,2 | 21    | 70,0 |         |                      |
| <b>Sumber Informasi</b> |             |      |        |      |       |      |         |                      |
| Nakes                   | 15          | 75,0 | 2      | 33,2 | 19    | 63,3 | 0,002   | 16,875 1,3785-1,7549 |
| Non Nakes               | 5           | 29,4 | 4      | 66,7 | 11    | 36,7 |         |                      |

Berdasarkan tabel diatas Distribusi pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan sari kacang hijau berdasarkan usia, sebagian besar responden yang usia 20->34 tahun sebanyak 78,9% memiliki pengetahuan yang baik dan hasil uji statistik didapat p-value 1,00 nilainya diatas 0,05 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara usia ibu menyusui dengan pemanfaatan sari kacang hijau. Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden yang berpengetahuan tinggi sebanyak 70,6% memiliki pengetahuan yang baik, hasil uji statistik didapat p-value didapat 0,058 nilainya diatas 0,05 artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu menyusui dengan pemanfaatan sari kacang hijau. Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden yang tidak bekerja sebanyak 70,6% memiliki pengetahuan yang baik, hasil uji statistik didapat p-value 1,000 nilainya diatas 0,05 artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu menyusui dengan pemanfaatan sari kacang hijau. Dan berdasarkan Sumber informasi, mayoritas responden yang mendapatkan informasi dari nakes sebanyak 75,0%, hasil uji statistik p-value didapat 0,002 nilainya dibawah 0,05 artinya terdapat perbedaan bermakna antara sumber informasi Ibu menyusui dengan pemamfaatan sari kacang hijau.

**PEMBAHASAN**

## **Pengetahuan Ibu Menyusui yang memiliki Bayi Usia 0 – 6 Bulan tentang Pemanfaatan sari kacang hijau terhadap Produksi ASI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB L Cileungsi menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan sari kacang hijau memiliki pengetahuan baik sebanyak 63,3%. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan pengetahuan merupakan hasil dari “Tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan, penciuman, rasa, dan raba. Sebagai besar, pengetahuan manusia di peroleh dari mata dan telinga.<sup>19</sup> Berdasarkan hasil penelitian ini ternyata rendahnya cakupan produksi ASI masih merupakan masalah yang harus diperhatikan semua pihak, baik pihak ibu, pihak suami atau keluarga, pihak tenaga kesehatan maupun pemerintah. Hal ini menjadi sangat penting karena ASI sangat berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan bangsa Indonesia (Depkes, 2006). Ini perlu mendapatkan perhatian yang serius dari pemerintah karena ternyata program penggalakan ASI belum berjalan dengan baik, dan para ibu belum menyadari bahwa pemberian makanan pada bayi berumur kurang dari 6 bulan dapat membahayakan keselamatan bayi mengingat pencernaan bayi belum sempurna. Peneliti berpendapat Hal ini terjadi kemungkinan karena adanya kemajuan zaman dan mudahnya mendapat informasi yaitu disamping penyuluhan oleh tenaga kesehatan setiap kunjungan pemeriksaan nifas, juga para responden mendapat informasi dari berbagai media cetak dan elektronik.

### **Usia**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB L Mekarsari Cileungsi di dapatkan sebagian besar responden berpengetahuan rendah berusia <20 tahun sebanyak 36,4% dan hasil uji statistik didapatkan p-value 1,00. Hal ini tidak ada kesesuaian yang menyatakan usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin tua usia seseorang tingkat kemampuan dan kematangan seseorang akan lebih tinggi baik dari cara berfikir maupun dalam segi penerimaan informasi.<sup>21</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Emilia (2008) yang diperoleh nilai P-value = 0.097, dimana P-Value <0.05. dikatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna pengetahuan ASI eksklusif dengan umur. Umur responden tidak berpengaruh terhadap pengetahuan ASI eksklusif sehingga tidak



mempengaruhi juga produksi ASI yang sesuai dikatakan oleh Ratih Ramadhanny pada tahun 2011 di Puskesmas Rumbai bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara usia dengan produksi ASI.

### **Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB L Mekarsari Cileungsi di dapatkan pendidikan ibu, menunjukkan bahwa ibu menyusui yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 70,6% dan hasil uji statistik didapatkan p-value 0.058. Penelitian ini didukung dengan pendapat Suradi, (2012) menyatakan bahwa walaupun seorang ibu yang memiliki pendidikan formal yang tidak terlalu tinggi belum tentu tidak mampu memberikan Produksi ASI dibandingkan dengan orang yang lebih tinggi pendidikan formalnya, tetapi perlu menjadi pertimbangan bahwa faktor tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan yang ibu peroleh.

### **Pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB L Mekarsari Cileungsi menunjukkan bahwa ibu menyusui yang tidak bekerja mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 69,2% dan hasil uji statistik didapatkan p-value 1.00. Hal ini tidak sesuai teori yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu yang bekerja lebih baik bila di bandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Hal ini disebabkan karena ibu yang bekerja diluar rumah memiliki akses yang lebih baik, termasuk mendapatkan informasi tentang pemanfaatan sari kacang hijau Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu serta dapat memberikan pengalaman maupun pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan pekerjaan dapat membentuk suatu pengetahuan karena adanya saling menukar informasi antara teman-teman di lingkungan kerja.<sup>20</sup> Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rulina, Suharyono, (2016) menyatakan bahwa ibu yang bekerja mempengaruhi kualitas pemberian ASI. Meskipun ibu yang bekerja tidak banyak memiliki waktu luang untuk produksi ASI kepada bayinya akan tetapi pendidikan ibu yang bekerja kemungkinan akan

mendapatkan informasi dari rekan kerjanya yang sudah berpengalaman mengenai bagaimana cara memproduksi ASI. Peneliti berpendapat bahwa ibu yang tidak bekerja akan berpeluang aktif dalam mencari informasi dari surat kabar, radio, televisi maupun media elektronik lainnya.

### **Sumber Informasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PBM L Mekarsari Cileungsi di dapatkan sumber informasi, ibu yang berpengetahuan baik mendapatkan informasi dari nakes sebanyak 75,0% dan hasil uji statistic didapatkan hasil p-value 0.02. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa, informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan luas.<sup>21</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratih (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan produksi ASI yang diperoleh nilai P-value = 0.012, dimana P-Value <0.05 media cetak/elektronik berupa iklan susu formula, atau makanan tambahan lainnya.

### **KESIMPULAN**

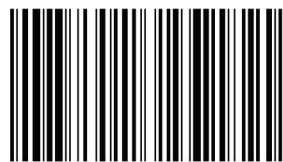
Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya perbedaan bermakna antara sumber informasi dengan pengetahuan pemanfaatan sari kacang hijau yang dapat dibuktikan dengan hasil uji statistic *p* value (0,002). Dan disarankan kepada bidan yang memberikan asuhan kepada ibu yang menyusui untuk lebih sering memberikan informasi mengenai asupan makanan khususnya sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI sehingga bayi yang disusui memperoleh gizi yang cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Imasrani IY, Utami WN, Susmini. Kaitan Pola Makan seimbang dengan produksi Asi Ibu Menyusui. J Care. 2016
2. Kesehatan P, Bogor K. Profil Kesehatan Kabupaten Bogor 2018
3. Rahmawati A dk, Prayogi B. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu ( Asi) Pada Ibu Menyusui yang bekerja.2017
4. Rahmawati A, Prayogi B. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu
5. Suksesty CE, Ikhlasih M. Pengaruh Jus Campuran Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi
6. Adila prabasiwi, ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidacukupan ASI. 2015
7. Siska Wahyu Wakhida. Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0 - 6 Bulan. 2015.
8. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
9. Waryana.2010.Gizi Reproduksi.Yogyakarta: Pustaka Rahima
10. Maryunani,Anik.2015.Ilm Kesehatan Anak.Jakarta: Trans Info Media
11. Mandiri TA. Budi Daya Kacang Hijau. Surakarta: visi Mandiri.2016
12. NI V. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika, 2012
13. Muslihatun W. Asuhan Neonatus Bayi Dan Balita. Yogyakarta: Fitramaya. 2010
14. Rukmana R Y. Asi Dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.2013
15. Baskoro. Asi Panduan Praktis Ibu Menyusui. Yogyakarta: Banyu Media. 2008
16. Suradi, Rulina dan Roesli U. Manfaat Asi Dan Menyusui. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2008
17. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
18. Notoadmodjo,Soekidjo.2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan 3. Jakarta: Rineka Cipta
19. Mubarak,W.I.2011.Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan.Jakarta: Salemba Medika

20. Nursalam, konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2008
21. Notoadmodjo, 2011. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta

ISSN 2252-9675



9 772 252 9675 16