

**PENGARUH PEMBERIAN DAUN KACANG PANJANG DALAM  
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI DESA  
KOMBUTOKAN KABUPATEN BANGGAI KEPULAUAN**

***THE INFLUENCE OF GIVING LONG BEAN LEAVES IN INCREASING  
BREAST MILK PRODUCTION POSTPARTUM MOTHERS IN  
KOMBUTOKAN VILLAGE, BANGGAI ISLANDS REGENCY***

Aisa Melinda<sup>1</sup>, Sunarto Kadir<sup>2</sup>, Nur Ayini S. Lalu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia  
email: [melindaaisa36@gmail.com](mailto:melindaaisa36@gmail.com)

**Abstrak**

Kebutuhan nutrisi terbaik bagi bayi selama 6 bulan pertama adalah Air Susu Ibu. Didalam ASI mengandung nutrisi alamiah untuk kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Kebaruan dalam penelitian ini karena meneliti tentang pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang mengalami keluhan Air Susu Ibu tidak lancar tahun 2022 yang ada di Puskesmas Totikum dengan penentuan sampel menggunakan *total sampling* dengan 21 responden. Analisis data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu karakteristik responden sebagian besar umur ibu antara 25-29 tahun berjumlah 10 orang (47,6%), paritas 1 anak berjumlah 10 orang (47,6%), pendidikan tamat SMA berjumlah 7 orang (33,3%) dan pekerjaan sebagai IRT berjumlah 20 orang (95,2%). Jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan daun kacang panjang yaitu *mean* 1405,23 dan *standar deviasi* 177,58. Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum. Kata Kunci : Daun kacang panjang; Produksi ASI; Ibu *Postpartum*.

**Abstract**

*Breast milk is the best nutritional need for babies during the first six months. Breast milk contains natural nutrients for energy needs and substances needed during the first six months of a baby's life. The novelty of this study is that it examines the influence of giving long bean leaves in increasing the milk production of postpartum mothers in the Totikum Health Center Area, Kombutokan Village, Banggai Islands Regency. This study aimed to analyze the influence of string bean leaves in increasing the milk production of postpartum mothers. This study is a quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was postpartum mothers who experienced complaints of breast milk not running smoothly in 2022 at the Totikum Health Center with sample determination using total sampling with 21 respondents. Data analysis using paired t-tests. The results of the study obtained were the characteristics of respondents, most of whom were mothers between 25-29 years old with ten people (47.6%), parity of 1 child was ten people (47.6%), high school graduation was seven people (33.3%) and worked as an IRT was 20 people (95.2%). The amount of breast milk before and after being given long bean leaves is the mean 1405.23, and the standard deviation is 177.58. The conclusion is that providing long bean leaves increases the milk production of postpartum mothers in the Totikum Health Center Area.*  
*Keywords: Long bean leaves; Milk production; Postpartum mother.*

Received: September 2<sup>th</sup>, 2022; 1<sup>st</sup> Revised December 26<sup>th</sup>, 2022; 2<sup>nd</sup> Revised January 11<sup>th</sup>, 2023;  
Accepted for Publication: January 25<sup>th</sup>, 2023

© 2023 Aisa Melinda, Sunarto Kadir, Nur Ayini S. Lalu  
Under the license CC BY-SA 4.0

## 1. PENDAHULUAN

Menurut pendapat peneliti Air Susu Ibu atau ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air Susu Ibu diproduksi karena pengaruh hormone prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Dan untuk pemberian ASI untuk bayi disarankan hingga bayi berusia 2 tahun. (1)(2)

Masa nifas atau postpartum merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Masa nifas atau postpartum dimulai dari lahirnya plasenta dan berakhir dua jam setelah proses tersebut sampai dengan enam minggu berikutnya (pulihnya alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil). Masa ini merupakan periode kritis baik bagi ibu maupun bayinya maka perlu diperhatikan. Tujuan asuhan pada masa postpartum diantaranya adalah memastikan kesehatan ibu dan bayinya baik fisik dan psikologis serta ibu dapat menyusui bayinya dengan ASI atau Air Susu Ibu (3)(4).

Kebutuhan nutrisi terbaik bagi bayi selama 6 bulan pertama adalah Air Susu Ibu (ASI). Didalam ASI mengandung nutrisi alamiah untuk kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Safitri, 2016). 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 (5)(6).

Nutrisi terbaik dalam kualitas dan kuantitas pada saat pertumbuhan otak yang terjadi dari 0 bulan sampai 6 bulan terkandung dalam ASI eksklusif. Perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal dengan periode emas, sehingga diperlukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (7)(8). Asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polyunsaturated fatty acids*) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi dalam menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI (9)(10).

Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa permasalahan mendasar terkait dengan pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan. Permasalahan tersebut dapat dilihat dari produksi ASI yang tidak mencukupi dan itu merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama minggu pertama nifas. Rendahnya cakupan ASI ini dikarenakan oleh beberapa faktor yaitu faktor ibu, bayi dan perilaku. Faktor ibu diantaranya gizi ibu, riwayat penyakit, psikologis, jenis persalinan dan umur

kehamilan saat melahirkan. Faktor bayi diantaranya yaitu isapan bayi, frekuensi menyusui dan berat badan lahir. Sedangkan faktor perilaku diantaranya sibuk, perawatan payudara, pola tidur dan konsumsi rokok.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan peningkatan produksi ASI dilakukan oleh Eka Deviany Widyawaty (2020) mengenai “Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis L.*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang)” Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa “ada pengaruh dari pemberian daun lembayung yang dijadikan sayur terhadap produksi ASI selama 14 hari dengan melihat peningkatan berat badan bayi”. Sehingga memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian tentang peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan. Dimana peneliti ingin membuktikan sendiri apakah daun kacang panjang itu berpengaruh terhadap produksi ASI atau tidak.

## 2. METODE

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan. Alasan peneliti memilih lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa objek tersebut dapat memberikan keterangan yang lengkap terkait dengan apa yang diteliti yakni data yang diperlukan cukup memadai. Dan penelitian ini dilakukan selama satu bulan (25 Maret-25 April 2022).

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *one group pretest posttest* yaitu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoatmodjo, 2015). Dengan tujuan yang akan dicapai adalah untuk melihat pengaruh pemberian daun kacang panjang terhadap produksi ASI.

Populasi dalam penelitian ini yaitu 21 orang ibu postpartum yang mengalami keluhan Air Susu Ibu (ASI) tidak lancar tahun 2022 yang ada di Puskesmas Totikum. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua populasi ibu yang mengalami keluhan Air Susu Ibu (ASI) tidak lancar maka semua dijadikan sampel atau menggunakan *total sampling*.

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pengamatan atau observasi. Pengamatan (observasi) adalah metode pengumpulan data dimana penelitian atau kolaboratornya mencatat informasi sebagaimana yang mereka saksikan selama penelitian. Dimaksudkan suatu cara pengambilan data melalui pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada dilapangan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dengan membuat distribusi frekuensi dan sebaran dalam bentuk tabel. Dalam melakukan penelitian ini untuk mengetahui disporposi deskripsi tentang produksi ASI. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian daun kacang

panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

No	Umur Ibu (Tahun)	Jumlah	
		n	%
1	15-19	1	4,8
2	20-24	6	28,6
3	25-29	10	47,6
4	30-34	2	9,5
5	35-40	2	9,5
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber : *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa umur responden minimum ialah 15-19 tahun sebanyak 1 orang atau sebesar 4,8% dan maksimum ialah 35-40 tahun sebanyak 2

orang atau sebesar 9,5%. Responden terbanyak berumur 25-29 tahun yaitu sebanyak 10 orang atau sebesar 47,6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Totikum

No	Paritas Ibu	Jumlah	
		n	%
1	1	10	47,6
2	2	6	28,6
3	3	3	14,3
4	4	2	9,5
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber: *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa paritas ibu ialah minimum 4 anak sebanyak 2 ibu atau sebesar 9,5% dan

maksimum ialah 1 anak sebanyak 10 ibu atau sebesar 47,6%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Totikum

No	Pendidikan Ibu	Jumlah	
		n	%
1	SD	5	23,8
2	SMP	5	23,8
3	SMA	7	33,3
4	Perguruan Tinggi	4	19,0
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber : *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan terakhir sebagian besar adalah SMA yakni 7 orang atau sebesar

33,3%, sedangkan tingkat yang paling sedikit adalah Perguruan Tinggi yakni sebanyak 4 orang atau sebesar 19,0%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu di Wilayah Puskesmas Totikum

No	Pekerjaan Ibu	Jumlah	
		n	%
1	Ibu Rumah Tangga	20	95,2
2	PNS	1	4,8
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100</b>

Sumber : *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa paling banyak responden sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 20 orang atau

sebesar 95,2% dan paling sedikit sebagai PNS yaitu sebanyak 1 orang atau sebesar 4,8%.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Daun Kacang Panjang Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum

*Paired Sampel t-Test*

	Mean	Standar Deviasi	t	Df	p-Value
Pretest-Posttest	1405,23	177,58	36,262	20	0,000

Sumber : *Data primer, 2022*

Berdasarkan tabel 5. dapat dilihat bahwa perbedaan perlakuan pada 21 responden terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening dengan *mean* 1405,23 *standar deviasi* 177,58 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $< \alpha$  0,05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum Kabupaten Banggai Kepulauan.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi umur ibu, paritas, pendidikan, pekerjaan dan umur anak, yang mana pada penelitian ini diperoleh karakteristik responden sebagian besar umur ibu yaitu 25-29 tahun berjumlah 10 orang (47,6%), paritas 1 anak berjumlah 10 orang (47,6%), pendidikan tamat SMA berjumlah 7 orang (33,3%) dan pekerjaan sebagai IRT berjumlah 20 orang (95,2%).

Pada penelitian ini sebagian besar umur ibu yaitu 25-29 tahun berjumlah 10 orang (47,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Septiani (2017) menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif lebih banyak pada kelompok umur 20-35 tahun dibandingkan pada kelompok umur  $<20$  atau  $>35$  tahun, namun tidak ada hubungan antara umur dengan pemberian ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat. Usia reproduksi sehat pada wanita adalah usia 20-35 tahun, selain itu juga pada rentang usia ini seorang wanita sudah mencapai tingkat kematangan mental sehingga dapat menjalani proses reproduksi dengan baik. Menurut Romlah (2019) mengemukakan ibu yang berumur tua memiliki pengalaman yang lebih daripada ibu yang berumur muda, hal ini membuat ibu yang berumur tua terus memberikan ASI kepada bayinya. Peneliti berpendapat bahwa selain pengalaman, ibu

yang berumur tua juga memiliki pola pikir yang lebih matang dan tidak mudah menyerah dan memiliki *mindset* yang kearah positif dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui, hal ini memberikan manfaat yang merangsang hormon prolaktin tetap bekerja dengan baik seperti diketahui hormon prolaktin berfungsi merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI.

Pada penelitian ini sebagian besar paritas responden 1 anak berjumlah 10 orang (47,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Romlah (2019) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara paritas ibu menyusui terhadap produksi ASI. Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, dan produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara. Sistem kontrol *autokrin* dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, tahap ini apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, juga seberapa sering payudara dikosongkan. Nugroho (2011) dimana ibu yang melahirkan bayi lebih dari satu kali, produksi ASI pada hari ke empat setelah melahirkan lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali. Peneliti berpendapat bahwa pada ibu multipara selain sudah berpengalaman, mereka juga mempersiapkan kebutuhan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan ekonomi secara terencana dengan matang untuk memperlancar produksi ASI. Ibu primipara yang kurang pengalaman sering merasa cemas dan tegang setelah melahirkan yang berdampak pada

kondisi fisik dan psikologis ibu, kondisi psikologis ibu yang seperti ini dapat menyebabkan terganggunya hormon oksitosin, dimana pada ibu menyusui hormon ini berfungsi mengeluarkan atau melancarkan ASI.

Pada penelitian ini sebagian besar pendidikan tamat SMA berjumlah 7 orang (33,3%). Pendidikan formal ibu mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dimana pendidikan yang rendah maka pengetahuan yang diperoleh akan kurang dan sebaliknya dengan tingkat pendidikan yang tinggi pengetahuan yang diperoleh akan baik. Ibu dengan pendidikan yang rendah cenderung akan lebih kuat mempertahankan tradisi dan budaya yang berhubungan dengan makanan sehingga sulit menerima informasi baru dalam hal pemberian makan yang tepat pada bayi (Rahayu, 2019). Pendidikan akan berpengaruh pada setiap aspek kehidupan manusia baik pikiran, perasaan maupun sikapnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka pola pikir dan tingkat penerimaan pemahaman akan semakin baik pula. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki seseorang, dimana seseorang yang memiliki pendidikan tinggi diharapkan memiliki wacana, pengetahuan yang baik sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang positif.

Pada penelitian ini sebagian besar IRT berjumlah 20 orang (95,2%). Hasil yang sama juga didapat dalam penelitian Hafni (2016) yang menyatakan bahwa dari 99 responden

penelitian, ada 74 orang ibu yang tidak bekerja dibanding ibu yang bekerja. Dimana kecenderungan ibu-ibu tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan banyaknya ibu-ibu yang bekerja. Seorang ibu yang bekerja dan menyusui akan terkendala jika ditempat bekerja atau disekitar tempat bekerja tidak tersedia sarana penitipan bayi atau pojok ASI. Bila tempat bekerja dekat dengan rumah, ibu dapat pulang untuk menyusui bayi pada waktu istirahat atau bisa juga meminta bantuan seseorang untuk membawa bayi ketempat bekerja.

Menurut Susanti (2015), produksi ASI dipengaruhi oleh faktor usia ibu, paritas, pekerjaan, asupan nutrisi dan cairan, pola istirahat, pengaruh persalinan, psikologi ibu, perawatan payudara, bentuk dan kondisi puting susu dan ibu yang merokok serta mengkonsumsi alkohol, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor dari bayi yaitu pelaksanaan inisiasi menyusui dini, berat bayi saat lahir, hisapan bayi. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh dukungan sosial baik dari dukungan keluarga dan dari pelayanan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sohimah & Lestari, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa permasalahan atau faktor yang menghambat produksi ASI diantaranya umur ibu, pengetahuan dan dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap pemberian ASI eksklusif dan faktor dukungan keluarga merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Upaya untuk mengatasi permasalahan produksi ASI diantaranya adalah memilih intervensi yang

akan dilakukan ibu sesuai dengan keinginan dan harus selektif dalam memilih kelebihan dan kekurangannya dalam meningkatkan produksi ASI tersebut.

Menurut pendapat peneliti hal ini menunjukkan bahwa adanya dukungan keluarga dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui. Bila keluarga dapat mengambil alih sebagian tugas ibu rumah tangga, ibu tentu tidak akan kelelahan. Kelelahan merupakan salah satu penyebab berkurangnya produksi ASI.

Menurut pendapat peneliti hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara yang benar akan memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara bisa dilakukan saat masa kehamilan. Dengan merangsang payudara setelah melahirkan akan mempengaruhi *hypopise* untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak lagi. Hormon oksitosin menimbulkan kontraksi pada sel-sel sekitar alveoli sehingga mengakibatkan susu mengalir turun ke arah puting dan bisa dihisap oleh bayi.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden pada kelompok eksperimen adalah responden berusia  $\geq 25-29$  tahun. Rentang usia ideal untuk reproduksi termasuk memproduksi ASI adalah usia 25-29, namun pada usia 20-25 tahun termasuk dalam usia muda yang kematangan psikologisnya masih kurang sehingga banyak ibu menunjukkan respon takut, bingung, dan gugup saat bayi menangis. Ketidak tenangan respon psikologis ibu tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI. Pada usia diatas 25 tahun, kematangan emosi sudah tercapai dan biasanya ibu sudah

mempunyai berbagai pengalaman dalam pemberian ASI baik dari diri sendiri maupun orang lain.

Sebagian besar responden pada kelompok eksperimen adalah *multipara*. Ibu yang melahirkan lebih dari satu kali (*multipara*). Produksi ASI setelah melahirkan lebih tinggi dibandingkan ibu yang baru pertama kali melahirkan (*primipara*). Hal ini dikarenakan pertama kali melahirkan merupakan masa yang sangat sulit bagi setiap ibu sehingga akan *berdampak* pada masa nifas (postpartum) seorang ibu. Ibu akan mengalami perubahan mood, cemas, tidak bisa berkonsentrasi, pusing, dan sedih sehingga mempengaruhi produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terbukti bahwa daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening dapat meningkatkan produksi ASI, maka dari itu petugas kesehatan perlu mensosialisasikan kepada ibu nifas tentang manfaat daun kacang panjang yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui karena produksi ASI nya kurang, dapat mencobanya dengan mengkonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening. Bagi ibu nifas, untuk selalu menjaga kebutuhan nutrisi agar produksi ASI pada masa nifas tercukupi salah satunya dengan mengkonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening.

**Jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan daun kacang panjang pada ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening pada ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan diperoleh *mean* jumlah ASI yaitu 1405,23, *standar deviasi* 177,58 dan diperoleh *p-value* < 0,05 yang artinya  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum. Setelah 6 minggu pasca persalinan, wanita mengalami suatu proses alamiah yang disebut nifas. Ketika proses ini terjadi maka wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis, perubahan psikis dan fisik, serta laktasi/pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Laktasi adalah keadaan dimana terjadi perubahan pada payudara ibu, yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi ASI. ASI merupakan asupan gizi terbaik dan dapat melindungi diri dari diare, sakit kulit, alergi, asma, infeksi pernafasan dan berperan penting dalam pembentukan intelegensia, emosional dan rohani. Salah satu faktor yang menjadi penyebab kurangnya pemberian ASI eksklusif adalah ibu yang mengalami kesulitan dalam proses laktasi (Muhartono, 2018).

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu Hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke

hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar pembuat ASI yang selanjutnya akan merangsang kelenjar untuk memproduksi ASI. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Bayi memiliki refleks memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut *rooting reflex* (refleks menoleh), hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin. Kekurangan produksi kedua hormon tersebut akan menyebabkan sulitnya produksi ASI yang dibutuhkan untuk tindakan pemberian ASI pada bayi (11).

Istiqomah (2015) menyatakan pada ibu menyusui, sering terjadi kendala seperti produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ibu ingin menyusui kembali setelah bayi diberi formula (relaktasi), bayi terlanjur mendapatkan, *prelakteal feeding* (pemberian air gula/dekstrosa, susu formula pada hari-hari pertama kelahiran) kelainan ibu : puting ibu lecet, puting ibu luka, payudara bengkak dan ibu bekerja, sedangkan pada bayi sering terjadi kendala seperti bayi sakit atau abnormalitas bayi. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI diantaranya memperbanyak konsumsi makanan bergizi. Asupan makanan ibu

merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi komposisi dan produksi ASI. Indonesia merupakan salah satu Negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai *laktagogum* seperti daun kacang panjang. *Laktagogum* merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu.

Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI pada bayi, baik bagi bayi itu sendiri atau bagi ibu menyusui. Pada ASI mengandung antibodi dalam jumlah besar yang berasal dari tubuh seorang ibu. Antibodi tersebut membantu bayi menjadi tahan terhadap penyakit, selain itu juga meningkatkan sistem kekebalan bayi. Disamping itu, hormon yang terdapat didalam ASI menciptakan rasa kantuk dan rasa nyaman. Hal ini dapat membantu menenangkan bayi yang sedang tumbuh gigi dan membantu membuat bayi tertidur setelah makan, dan masih banyak lagi manfaat yang lainnya. Disamping itu, pemberian ASI oleh ibu menyusui merupakan cara paling mudah untuk menurunkan berat badan sang ibu. Dengan menyusui dapat membakar ekstra kalori sebanyak 200-250 per hari. Menyusui juga dapat membantu uterus kembali ke ukuran normal lebih cepat dan mencegah perdarahan. Wanita yang menyusui memiliki insiden lebih sedikit terkena osteoporosis dan beberapa kanker termasuk kanker payudara dan kanker ovarium (Aprilia & Krisnawati, 2020).

Masalah yang terkait dalam menyusui terjadi ketika ASI tidak keluar secara langsung

serta rendahnya produksi ASI. Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan cara menyusui bayi sesegara mungkin setelah lahir, menyusui sesering mungkin karena semakin sering bayi menghisap puting susu maka semakin banyak ASI keluar dengan cara menyusui yang benar (Baskoro, 2018).

Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa salah satu kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapa kali ibu tersebut sudah pernah menyusui. Biasanya ibu yang primipara lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak bisa maksimal (13). Ibu memiliki peran penting dalam tumbuh kembang bayi dan balita, terutama pengetahuan ibu berpengaruh terhadap pola pikir dan tingkat kepedulian untuk memberikan asupan makanan yang tepat bagi anaknya (Aprilia & Krisnawati, 2020). Faktor kesehatan dan fasilitas kesehatan, persepsi yang buruk tentang menyusui, sosiodemografi, pengetahuan tentang menyusui, sosial budaya, dan lingkungan (14).

Walaupun secara signifikan hasil penelitian ini berpengaruh antara pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum namun masih ditemukan pula dilapangan yang peneliti dapatkan penyebab produksi ASI lancar walaupun tidak diberikan perlakuan. Selain ibu postpartum merupakan paritas multipara yang mempunyai arti ibu sudah mengalami masa menyusui sebelumnya, hal ini didukung oleh faktor lain seperti ibu juga memahami pemberian ASI secara on demand,

ibu juga banyak mendapatkan saran dari teman-teman maupun petugas kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif (15). Ibu juga merasa senang dengan kelahiran bayinya sehingga ibu tidak mengalami stress, karena ini bukan pertama kalinya ibu memiliki seorang bayi jadi ibu sudah mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar, selain itu ibu juga mengonsumsi makanan dengan jumlah kalori yang sesuai sehingga membantu terjadinya kelancaran produksi ASI (16).

#### **Pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan**

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah mengonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening, hal ini ditunjukkan dari *mean* jumlah ASI yaitu 1405,23 dan juga *standar deviasi* 177,58 pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $p < \alpha$  0,05), hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu dan Maharani (2012) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara faktor makanan dengan

produksi ASI. Makanan yang dikonsumsi haruslah mengandung gizi dan nutrisi yang seimbang dan diperlukan oleh tubuh, karena kelenjar pembuat ASI (alveoli) tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup, gizi dan nutrisi yang kurang tidak dapat memenuhi kebutuhan ibu sehari-hari sehingga menyebabkan produksi ASI tidak lancar karena dalam proses produksi ASI diperlukan kandungan gizi makanan yang baik untuk dapat mendapatkan jumlah ASI yang dibutuhkan oleh bayi.

Menurut pendapat peneliti penggunaan tumbuhan sebagai obat tradisional juga semakin banyak diminati oleh masyarakat karena telah terbukti bahwa obat yang berasal dari tumbuhan lebih menyehatkan dan tanpa menimbulkan adanya efek samping jika dibandingkan dengan obat-obatan yang berasal dari bahan kimia. Namun, yang menjadi permasalahan bagi peminat obat tradisional adalah kurangnya pengetahuan dan informasi memadai mengenai berbagai jenis tumbuhan yang biasa digunakan sebagai ramuan obat-obatan tradisional dan bagaimana pemanfaatannya, maka perlu adanya petunjuk dari pemanfaatan yang dapat digunakan sebagai rujukan agar tanaman obat (obat tradisional) dapat digunakan secara aman bermanfaat, antara lain yaitu : ketepatan takaran/dosis, ketepatan waktu penggunaan, ketepatan cara penggunaan, dan ketepatan pemilihan bahan secara benar.

#### 4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di wilayah Puskesmas

Totikum, Desa Kombutokan Kabupaten Banggai Kepulauan dengan nilai *p-value* 0,000 <  $\alpha$  0,05.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Mardiyarningsih E. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijit Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Post Sectoin Caesare Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. Depok FIK UI. 2010;
2. Hadina H, Hadriani H, Nirma N, Mangun M, Sakti PM. Exclusive Breastfeeding For Working Mothers And Workplace Leadership Support. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2022 Feb 26;4:90–8. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/13384>
3. Widyastuti K. Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Malang. 2014.
4. Rahandayani DS, Kolifah K, Pitriawati D. Increase Expressed Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers A Scooping Review. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2022 Feb 12;4:70–7. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/12561>
5. Djama NT. Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang terhadap Peningkatan

- Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *J Ris Kesehatan*. 2018;14(1):5–10.
6. Sukma Septiani BD, Nurmaningsih N, Nisa SH. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. *JPKM J Pengabdian Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2021 Nov 28;2(2):192–9. Available from: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jpk/article/view/11377>
  7. Widyawaty ED, Fajrin DH. Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;3(2):93–100.
  8. Andayani D, Fatuhu MS. The Level Of Knowledge Of Puerperal Mothers About Breast Care At The Praya Puskesmas In The Central Lombok Regency. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2022 Oct 29;4(3):976–90. Available from: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/15874>
  9. T DH, H PS, Indrawati L. Indeks Kesehatan Maternal sebagai Indikator Jumlah Kelahiran Hidup. 2015;2(3):259–72.
  10. Lilis DN. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 2019 Oct 28;1(2):40–5. Available from: <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/2714>
  11. Rahayu IS, Mudatsir, Hasbalah K. Faktor Budaya dalam Perawatan Ibu Nifas. *J Ilmu Keperawatan*. 2017;5:1.
  12. Aprilia D, Krisnawati AM. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum.
  13. Saraung MW. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *e-Jurnal Keperawatan*. 2017;5(2):1–8.
  14. Safitri I. faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
  15. Andriana SE, Yuda R, Susanthi D. Ekstrak Etanol Daun Kacang Panjang (*Vigna Sinensis* L.) sebagai Laktagogum pada Tikus Putih (*Rattus Norvegicus* L.) yang Menyusui. 2008;
  16. Adi GS, Saelan. Pengaruh Terapi Hypnopunturbreastfeeding dan Air Seduhan Daun Kelor terhadap Produksi ASI. *Semin Nas Edusaintek*. 2018;1–7.