INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 1674-1684
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Desi Hariyati[1✉], Endah Wahyutri[2], Nursari Abdul Syukur[3]
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim
Email : desihariyati07@gmail.com[1✉]

Abstrak

Latar Belakang: Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi <6 bulan di Kalimantan Timur sebesar 76%. Hal ini dikarenakan produksi ASI yang sedikit ketika masa nifas. Nutrisi sangat penting bagi ibu menyusui. Puding daun kelor yang dikombinasikan dengan kacang hijau mampu meningkatkan produksi ASI. Tujuan: Untuk menganalisis Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Kombinasi Kacang Hijau STerhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda Tahun 2023. Metode: Penelitian Quasi Eksperimen dengan pre-postnon-equivalent control group design. Sampel penelitian adalah ibu postpartum sebanyak 18 orang untuk masing-masing kelompok. Variabel independen yakni puding daun kelor kombinasi, sedangkan variabel dependen yakni produksi ASI. Uji ststistik yang digunakan yakni Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Hasil : Hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai pvalue sebesar 0,000 < 0,05 α. Sedangkan, hasil uji beda menggunakan Mann Whitney didapatkan pvalue 0,002 < 0,05 α. Kesimpulan: Adanya pengaruh pemberian puding daun kelor kombinasi terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda dan volume ASI setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan. Tenaga kesehatan memberikan promosi kesehatan tentang nutrisi ibu nifas yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : *Daun Kelor, Kacang Hijau, Produksi ASI*

Abstrak

Introduction: The coverage of exclusive breastfeeding in infants <6 months in East Kalimantan are 76%. This is due to less milk production during the puerperium. Nutrition is very important for breastfeeding mother's. Moringa leaf pudding combined with green beans can increase milk production. Aims: To analyze the Effect of Giving Moringa Leaf Pudding Combination of Mung Beans on Breast Milk Production in Post Partum Mothers at Kartika Jaya Clinic Samarinda in 2023. Methods: Quasi-experimental study with pre-post non-equivalent control group design. The research sample was postpartum mothers as many as 18 people for each group. The independent variable is combined moringa leaf pudding, while the dependent variable is milk production. The statistical tests used were the Wilcoxon Test and the Mann Whitney Test. Results: The Wilcoxon test results obtained a pvalue of 0.000 <0.05 α. Meanwhile, the results of the different test using Mann Whitney obtained pvalue 0.002 <0.05 α. Conclusion: There was an effect of giving combined Moringa leaf pudding on breast milk production in post partum mothers at the Kartika Jaya Samarinda Clinic and the volume of milk after intervention in the control group and the treatment group showed a significant difference. Health workers provide health promotion on nutrition for postpartum mothers which can increase milk production.

Keywords : *Moringa Leaves, Green Beans, Breast Milk Production*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator yang mencerminkan kehidupan sehat dan sejahtera di suatu negara. Indikator ini bahkan menjadi salah satu target dari tujuan pembangunan berkelanjutan, *Sustainable Development Goals* (SGDs) yang saat ini belum tercapai(United Nations, 2020).

Setiap tahunnya, puluhan ribu bayi baru lahir di Indonesia meninggal akibat penyakit atau kondisi yang dapat dikendalikan. Pengendaliannya dapat dilakukan dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak kelahiran.Penanganan optimal pada jam pertama di masa kritis ini dapat menurunkan angka kematian anak yang masih cukup tinggi di Indonesia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI salah satunya adalah makanan. 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 (Ramadhan & Rahmawati, 2019).

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

Beberapa ibu nifas dimasyarakat untuk meningkatkan produksi ASI mereka mengkonsumsi makanan/minuman herbal yakni daun bangun-bangun (*Coleus Amboinicus Lour*), tanaman daun kelor (*Moringa Oleifera)* dan daun katuk (*Sauropus Androgynus*) (Saidah Nasution, 2021).

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu ibu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervous vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Aliyanto & Rosmadewi, 2019).

Selain daun kelor, kacang hijau juga sebagai makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI. Pemilihan kacang hijau sebagai pelancar produksi ASI karena kandungannya yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau yang telah lama dikenal masyarakat Indonesia (Jannah dan Wulandari, 2015).

Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Ketika hormon prolaktin meningkat maka produksi ASI akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi didalam ASI (Jalilah Ritonga et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu "Bagaimanakah pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Tahun 2023?". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian puding daun kelor kombinasi kacang hijau terhadap produksi ASI pada Ibu post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasy eksperimental*. Dengan desain penelitian *pre-postnon-equivalent control group design.* Populasi dalam penelitian ini selama bulan September – November 2022 yaitu 93 ibu post partum yang melahirkan secara pervaginam di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Peneliti menetapkan besar sampel adalah sebanyak 18

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

responden sebagai kelompok intervensi dan 18 responden sebagai kelompok kontrol, sehingga total seluruh sampel 36 responden. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan 1 Februari-30 April 2023.

Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian puding daun kelor kombinasi. Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan puding daun kelor kombinasi kepada ibu post partum hari ke-1 sampai post partum hari ke-7 selama 7 hari berturut-turut, kemudian dilakukan observasi produksi ASI hari ke-8 post partum setelah diberikan intervensi. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan hanya di observasi. Instrument penelitian atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur standar yang digunakan, yaitu: digital *Breast Pump* merk Pigeon, gelas ukur merk Pyrex ukuran 500 ml, SOP, instrument sterilisasi, lembar observasi. Uji statistik yang digunakan yakni Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney.*

HASIL PENELITIAN

Hasil

A. Karakteristik Ibu Nifas meliputi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Berat Badan Bayi Saat Lahir, Konsumsi Harian Ibu, Masalah dalam Menyusui, Psikologis Ibu dan Penyakit Penyerta.

Penelitian Nursari Abdul Syukur (2020) menyatakan bahwa usia <16 tahun atau > 35 tahun akan membuat wanita hamil rentan terhadap sejumlah komplikasi. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu. Ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua. Tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASI juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya. Rentang usia responden 20-35 tahun merupakan usia yang ideal untuk melalui masa hamil, melahirkan dan menyusui sehingga dapat secara optimal merawat bayinya. Diusia ini secara biologis ibu matang.

Ibu yang memiliki pendidikan tinggi mampu menerima informasi mengenai pemberian ASI Eksklusif dengan baik dan memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang ASI Eksklusif dibandingkan dengan responden yang berpendidikan rendah. Seringnya pemberian ASI kepada bayi, menyebabkan peningkatan volume ASI pada ibu. Penelitian lain juga menjelaskan pendidikan tidak mempengaruhi dalam pemberian ASI eksklusif karena ada hal lain yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif seperti kepercayaan dan kebudayaan masyarakat yang ada disekitarnya (p = 0,009), sehingga informasi yang didapat terkait ASI eksklusif tidak dapat dipraktikan dengan baik oleh para ibu menyusui (Asare, 2018).

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

Paritas dikaitkan dengan pengalaman ibu saat menyusui. Ibu dengan paritas lebih dari satu akan lebih percaya diri dan mampu mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi selama proses menyusui (sebagai contohnya adalah cara mengatasi ASI tidak keluar) sehingga ibu multipara atau grande multipara lebih berpeluang untuk memberikan ASI secara eksklusif sehingga produksi ASI tetap terjaga (Purnamasari, 2020).

Menurut penelitian Anggraeni (2019) ibu yang aktif bekerja, untuk dapat melakukan pemberian ASI Eksklusif sering kali mengalami hambatan karena singkatnya masa cuti hamil dan melahirkan diakibatkan sebelum masa pemberian ASI Eksklusif berakhir sering sekali mereka sudah harus kembali bekerja. Akibatnya, produksi ASI akan menurun karena jarangnya bayi untuk menyusu. Jika memungkinkan ibu melakukannya dengan alternatif lain bisa melaksanakan pumping ASI. Berbeda halnya dengan ibu rumah tangga. IRT memiliki waktu yang cukup banyak bersama bayinya. Sehingga, frekuensi menyusu pada bayi akan lebih sering. Hal ini menyebabkan produksi ASI terus meningkat.

Penelitian Priskila (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan p value masing – masing yaitu usia bayi dengan pola pemberian ASI dengan p value = 0,120 dan pola pemberian ASI dengan status gizi bayi dengan p value = 1,000.

Penelitian Kurniawati (2019) didapatkan hasil penelitian menunjukkan hasil *p value 0.468 > 0.05 yang* berarti tidak ada hubungan antara mengkonsumsi jamu gepyok dengan produksi ASI.

Penelitian Ginting (2021) didapatkan hasil p_{value} 0,000 kurang dari 0,05, dan terdapat stress psikologis pada ibu menyusui pasca melahirkan di klinik Wulandari Medan tahun 2021. Stres psikologis memiliki hubungan yang kuat terhadap fungsi biologis tubuh, Ibu yang mengalami stres akan mengalami perubahan fungsi biologis nya, salah satunya adalah perubahan pada produksi ASI. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tidak lancar produksi ASI nya, sementara semakin rendah tingkat stres nya maka produksi ASI akan semakin lancar, ketika ibu mengalami stres maka hormon prolaktin ibu akan menurun sehingga produksi ASI akan terganggu.

Penelitian Asnawati (2022) menjelaskan bahwa kelainan pada puting susu ibu diantaranya adalah puting datar/terbenam dimana akan menyulitkan bayi untuk menyusui yang disebabkan bayi kesulitan untuk menghisap puting dan juga pada areola sehingga bayi sulit untuk menyusu dan bisa mengakibatkan bendungan pada payudara ibu. Puting susu yang tidak menonjol dan masuk ke dalam dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu dalam merawat payudaranya sehingga menyebabkan ketidak lancarnya pengeluaran ASI. Menurut penelitian Salat (2019) hampir separuh ibu yang mengalami pembengkakan payudara dimana

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

kondisi payudara terasa bengkak (oedem) sebagian maupun seluruh payudara. Hal ini sering terjadi pada awal ibu menyusui yang disebabkan ibu tidak pernah mengosongkan ASInya pada kedua payudara ibu. Oleh sebab itu, pada saat ibu tidak mengeluarkan ASI secara menyeluruh maka terjadilah pembengkakan payudara, apabila ibu tidak mengeluarkan bendungan ASI segera maka ibu akan merasakan nyeri dan tegang pada sekitar payudara.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Risneni (2015), menjelaskan bahwa puting susu lecet atau nyeri dapat terjadi karena ibu masih kurang memahami cara menyusui yang benar. Puting susu yang lecet terjadi dikarenakan adanya trauma pada saat menyusui dan beberapa hal penyebab lainnya seperti ibu membersihkan puting menggunakan bahan yang mengandung zat kimia.

Hal yang terpenting untuk meningkatkan produksi ASI yakni hisapan bayi. Pengisapan anak mempunyai peranan penting dalam produksi air susu ibu, karena memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormon *pituirin*. Isapan anak akan merangsang otot polos yang terdapat dalam buah dada. Untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan syaraf di sekitarnya dan meneruskan rangsangan ini ke otak. Otak akan memerintahkan kelenjar *hypophyse* bagian belakang untuk mengeluarkan *pituirin* lebih banyak, akan mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos buah dada dan uterus. Kontraksi otot-otot polos pada buah dada berguna untuk pembentukan air susu ibu, sedangkan kontraksi otot-otot polos pada uterus berguna untuk mempercepat involusi Semakin sering ASI diberikan kepada bayi maka produksi ASI pun akan semakin lancar dan kebutuhan bayi akan nutrisi yang berasal dari ASI pun juga terpenuhi (Ristanti, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa produksi ASI pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni usia, pendidikan, paritas, pekerjaan, masalah menyusui, masalah psikologis dan lainnya. Namun, pada penelitian ini peneliti tidak menganalisis faktor karakteristik ibu terhadap produksi ASI.

B. Perbedaan Rerata Volume ASI dalam Satu Kali Menyusui Sebelum dan Sesudah diberikan Puding Daun Kelor Kombinasi (Kacang Hijau) pada Kelompok Perlakuan.

Penelitian Pratiwi (2020) menjelaskan bahwa pemberian daun kelor dalam bentuk puding pada ibu menyusui dapat memperlancar produksi ASI. Daun kelor memiliki senyawa fitosterol yang dapat memperlancar produksi ASI, fitosterol dapat merangsang secara langsung sel-sel skretoris kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat. Senyawa fitosterol tersebut merupakan prekursor produksi hormon estrogen. Peningkatan produksi hormon estrogen dapat menstimulasi proliferasi kelenjar air susu untuk produksi air susu (Citra Rani et al., 2019).

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu ibu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervous vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Aliyanto & Rosmadewi, 2019).

Pemberian puding daun kelor pada ibu menyusui dapat memperlancar ASI berdasarkan indikator penambahan berat badan bayi. Penelitian Yosefa & Mery (2021) menunjukkan hasil ada pengaruh konsumsi kelor terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas di Kelurahan Manutapen (Sarlice Atok & Fangidae Tumeluk, 2021)

Puding daun kelor yang dikombinasikan dengan kacang hijau sangat efektif meningkatkan produksi ASI. Kacang hijau merupakan salah satu komoditi serealia yang memiliki komponen terbesarnya adalah karbohidrat dan protein. Kacang hijau adalah sumber energi, protein, mineral dan serat makanan yang baik (Angrugo & Nursanti, 2017).

Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Ketika hormon prolaktin meningkat maka produksi ASI akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi didalam ASI (Jalilah Ritonga et al., 2019).

Peneliti berasumsi bahwa produksi ASI pada ibu akan meningkat pesat saat diberikan intervensi puding kelor kombinasi kacang hijau karena kandungan fitosterol, polifenol dan flavonoid yang mampu meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin sehingga meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

C. Perbedaan Rerata Volume ASI dalam Satu Kali Menyusui pada Kelompok Kontrol di Klinik Kartika Jaya Tahun 2023

Produksi ASI merupakan proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi.ASI melindungi bayi terhadap infeksi dan juga merangsang pertumbuhan bayi yang normal. Antibodi yang terkandung dalam air susu ibu adalah *imunoglobulin* A (ig A) bersama dengan berbagai

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

sistem komplemen yang terdiri atas *makrofag, limfosit, laktoaferin, laktoperisidase, lisozim, laktoglobulin, interleukin sitokin* dan sebagainya (Proverawati, 2020).

Keberhasilan dalam pemberian ASI merupakan suatu reaksi kompleks antara rangsangan mekanik, saraf serta rangsangan hormonal yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berpengaruh terhadap produksi ASI, sedangkan oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin, selain itu pengeluaran hormon ini dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistem duktus. Apabila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise posterior yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli (Sugianti, 2017).

Selain itu, faktor psikis juga mempengaruhi produksi ASI. Jika memang sejak awal diniatkan dan diyakini untuk memberikan ASI, pastilah susu juga akan keluar. Makin kurang persiapan, tekanan pada pikiran, atau ketidakmauan karena berbagai alasan, akan menghambat keluarnya ASI. Tapi pada umumnya, masalah tidak keluar atau terhambatnya ASI dikarenakan dua hal yaitu ASI kepenuhan dan saluran susu tersumbat (Proverawati, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa produksi ASI pada kelompok kontrol tidak meningkat secara signifikan karena tidak adanya stimulus dan asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI. Produksi ASI meningkat pada kelompok kontrol karena fisiologi menyusui, yang mana perhari ASI akan meningkat seiring berjalannya waktu.

D. Menganalisis Perbedaan Rerata Volume ASI pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Klinik Kartika Jaya Tahun 2023

Daun kelor umumnya dianggap sebagai *galactagogue* di Asia. *Galactagogue* adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut memperbanyak produksi ASI, meningkatkan kualitas ASI, mengurangi gangguan perut, menjaga berat badan ibu menyusui, menghalangi terjadinya infeksi bakteri, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sistem pencernaan, menyehatkan kulit, mencegah terjadinya diabetes, menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui (Materinty, 2021).

Daun kelor juga mengandung senyawa fitosterol yakni, alkaloid, saponin dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Hasil penelitin yang dilakukan oleh Indri Pratiwi tentang "Pengaruh Pemberian Pudding Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

Kelurahan Cawang Jakarta Timur" diperoleh pemberian pudding daun kelor yang diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 250 g/hari selama 7 hari dapat memperlancar produksi ASI berdasarkan indikator penambahan berat badan bayi.

Selain daun kelor, kacang hijau juga mampu meningkatkan produksi ASI. 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. 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 (Irmawati, 2022).

Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Ketika hormon prolaktin meningkat maka produksi ASI akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi didalam ASI (Jalilah Ritonga et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sejalan juga dengan penelitian Warjidin Aliyanto dan Rosmadewi (2019), didapatkan bahwa mengkonsumsi sayur daun kelor lebih efektif meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan mengkonsumsi sayur papaya muda dengan ρ_{value} 0,001.

Peneliti berasumsi bahwa daun kelor dan kacang hijau merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi ASI. Sehingga, produksi ASI pada kelompok perlakuan meningkat secara signifikan dibanding kelompok kontrol.

SIMPULAN

Karakteristik responden menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA/Sederajat, sebagai ibu rumah tangga, bayi menyusu tiap 2 jam sekali, hampir seluruhnya multipara, bayi lahir memiliki berat 2500-4000 gram, tidak memiliki masalah menyusui, tidak memiliki penyakit penyerta, setengahnya kadang kadang merasa lelah dan ada yang tidak, dan seluruhnya tidak mengkonsumsi jamu. Sedangkan, pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA/Sederajat, tidak memiliki masalah menyusui, bayi menyusu tiap 2 jam sekali, hampir seluruhnya multipara, sebagai ibu rumah tangga, bayi lahir dengan berat badan lahir 2500-4000 gram, tidak mengalami masalah psikologi berupa rasa lelah, tidak memiliki penyakit penyerta, dan seluruhnya tidak mengonsumsi jamu.Rerata volume ASI sebelum intervensi

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

pada kelompok perlakuan sebanyak 26,94 ml dan setelah intervensi sebanyak 37,94 ml. Hasil ρ_{value} sebesar 0,000 < 0,05 α, artinya adanya pengaruh pemberian puding daun kelor kombinasi terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Rerata volume ASI sebelum intervensi pada kelompok kontrol sebanyak 27,94 ml dan setelah intervensi sebanyak 31,33 ml. Hasil ρ_{value} sebesar 0,000 < 0,05 α, artinya adanya peningkatan volume produksi ASI pada ibu post partum kelompok kontrol di Klinik Kartika Jaya Samarinda.Hasil Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai ρ_{value} 0,907 > 0,05 α, artinya volume ASI sebelum intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan atau memiliki rentang yang tidak jauh beda. Sedangkan, setelah intervensi didapatkan ρ_{value} 0,002 < 0,05 α, artinya volume ASI setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyanto, W., Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan, 10(1),*

Anggraeni, D. F. (2019). Hambatan Ibu Bekerja Dalam Memberikan Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Doi Wilayah Kerja Puskesmas Sentolo II Kulonprogo, Yogyakarta. Jurnal Kebidanan, 11(2), 147-158.

Angrugo, G. A., Nursanti, I. (2015). Pengaruh Sari. Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada. Ibu Nifas. Manuscrip. 18(1),1-14.

Asare, B. Y. A., Preko, J. V., Baafi, D., & Dwumfour-Asare, B. (2018). Breastfeeding practices and determinants of exclusive breastfeeding in a cross-sectional study at a child welfare clinic in Tema Manhean, Ghana. *International Breastfeeding Journal*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s13006-018-0156-y

Asnawati, R. R., Lestari, W., Hasanah, O. (2022). Hubungan Masalah Menyusui dengan Pemberian ASI. *JOM FKp, 9(1), 122-129*

Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., Sitio, L.H. (2022). Hubungan Stres Psikologis Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Klinik Wulandari Medan Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Kestra, 4 (2), 31-36*

Irmawati, S., Rosdiana. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Sandi Husada, 11(1), 51-56*

Kurniati, F. R. (2019). Hubungan Mengkonsumsi Obat Herbal (Jamu Gepyok) Dengan Produksi ASI di BPS Ds. Ngumpakdalem Kec. Dander Kabupaten Bojonegoro. *Journal Health of Science, 12(1), 55-59*

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur

Materinty, D., Sari, N. E., Iqmi, L. O., Halidesna. (2021). Sosialisasi Pemberian Olahan Makanan Dari Daun Kelor (Puding Agar-Agar , Risoles, Putu Ayu Daun Kelor) Untuk Meningkatan Dan Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Kaliasin Lampung Selatan Tahun 2021. *Jurnal Perak Malahayati, 3(1), 13-20*

Nurrohmawati, R. (2021). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang* (Skripsi). Semarang: DIV Kebidanan Semarang

Polwandari, F., Wulandari, S. (2021). Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Health Journal, 8(1), 58-64*

Pratiwi, I., Srimiati, M. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (Moringaoleifera) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Indonesia, 11(1), 53-57*

Purnamasari, D., Khasanah, R. N. (2020). Hubungan Paritas dengan Pemberian ASI Eksklusif di Rumah Konseling Banyuwangi Tahun 2020. *Jurnal Health, 9(1), 71-76*

Risneni. (2015). Hubungan teknik menyusui dengan terjadinya lecet puting susu pada ibu nifas. Diperoleh tanggal 12 Februari 2021 dari https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/5 65

Ristanti, W. (2021). *Pengaruh Konsumsi Olahan Daun Kelorterhadap Peningkatan Frekuensi Menyusui Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Tahun 2021 (Skripsi).* Kendari: Poltekkes Kemenkes Kendari

Salat, S. Y. S. (2019). Pengaruh stress post partum terhadap pembengkakan payudara pada ibu menyusui di desa matanair. Diperoleh 12 Februari 2021 dari https://ejournalwiraraja.com/index.php/ JIK/article/download/699/641

Syukur, N.A., & Purwanti, S. (2020). Penatalaksanaan IMD pada Ibu Post Partum *Sectio Caesar* Mempengaruhi Status Gizi dan Kecepatan Produksi ASI. *Jurnal Bidan Cerdas, 2(2),* 112-120, http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC

Widowati L, Isnawati A, Alegantina S, Retiaty F. (2019). Potensi ramuan ekstrak biji klabet dan daun kelor sebagai laktagogum dengan nilai gizi tinggi. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 29(2):143-52*

Zakaria, Z., Hadju, V, As' ad S., Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 12(3), 161-9.*

Copyright @ Desi Hariyati, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur