

PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA POSTPARTUM

The Effect of Consumption of Long Bean Leaves on the Production of Breast Milk at Postpartum

Muayah Muayah¹, Rohanah Rohanah², Rodiah Rodiah¹

¹ Kebidanan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

² Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Indonesia

Article info

Received : 8 November 2023

Accepted : 25 Februari 2024

Published : 25 Februari 2024

Corresponding author

Muayah Muayah

Kebidanan, STIKes Widya Dharma
Husada Tangerang, Indonesia
muayah@wdh.ac.id

Website

<https://journal.binawan.ac.id/index.php/JNMS>

E-ISSN : 2829 - 4592

ABSTRAK

Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target yaitu sebesar <80%, banyak ibu berhenti memberikan ASI pada bayinya karena kurangnya kelancaran produksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah dengan pemberian daun kacang panjang yang memiliki kandungan seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonoid yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin sehingga efektif meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh daun kacang panjang dalam melancarkan ASI pada ibu postpartum diberikan selama 7 hari. Desain yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen pretest dan posttest with one group. Populasi pada penelitian adalah semua ibu yang memiliki kriteria diatas 10 hari postpartum pada PMB "A" Kecamatan cirinten Mei-Juli 2023 dengan penentuan sampel: menggunakan total sampling dengan 30 responden. Instrumen penelitian terdiri dari lembar kuesioner. Jenis data yang digunakan data primer dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Test diketahui P Value 0,000 <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada petugas kesehatan khususnya bidan dalam melancarkan produksi ASI dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu postpartum serta merekomendasikan untuk mengkonsumsi daun kacang panjang sebagai salah satu cara dengan bahan yang mudah didapat dan tidak berbahaya bagi kesehatan ibu.

Kata Kunci: Air Susu Ibu; Kacang Panjang

ABSTRACT

Achievement of exclusive breastfeeding in Indonesia is still below the target, namely <80%, many mothers stop giving breast milk to their babies due to lack of smooth milk production. One effort that can be made is by giving long bean leaves which contain ingredients such as alkaloids, saponins, polyphenols, steroids, flavonoids which can stimulate the hormones oxytocin and prolactin so that they are effective in increasing and facilitating breast milk production. The objective from this study is to determine the effect of long bean leaves in facilitating breast milk in postpartum mothers given for 7 days. Quantitative pretest and posttest experiment with one group was used. Population of this study is all mothers over 10 days postpartum in PMB 'A' Cirinten District May-July 2023 with sample determination: using total sampling with 30 respondents. The research instrument is a questionnaire sheet. The type of data used is primary data. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon statistical test. Based on the results of the Wilcoxon Signed Test, it is known that the P Value is 0.000 <0.05, so it can be concluded that there is an influence of consumption of long bean leaves on the smoothness of breast milk in postpartum mothers. It is hoped that the results of this research can provide information to health workers, especially midwives, in facilitating breast milk production by providing education to postpartum mothers and recommending consuming long bean leaves as a method with ingredients that are easily available and not dangerous for the mother's health.

Keywords: *Breast Milk; String Bean Leaves*

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber kehidupan yang sangat penting dalam kehidupan pertama seorang anak, dalam air susu ibu terdapat banyak kandungan nutrisi yang dibutuhkan dan menunjang tumbuh kembangnya seorang anak. Pemberian ASI eksklusif merupakan program pemerintah yang sangat penting karena semua zat gizi yang dibutuhkan dapat dipenuhi dari ASI saja sampai 6 bulan. ASI merupakan nutrisi yang memiliki kualitas dan kuantitas terbaik saat masa pertumbuhan 0-6 bulan. (Jumiyati, 2019)

World Health Organization (WHO) Merekomendasikan agar ibu menyusui

bayinya saat satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan hingga usia 6 bulan, namun cakupan ASI Eksklusif di seluruh dunia sekitar 36% selama periode 2007- 2014 (IBI, 2018). Menurut Riskesdas 2018 pemberian ASI eksklusif di Indonesia mengalami penurunan sebesar 74,5%, Sedangkan menurut profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 juga mengalami penurunan yaitu sebesar 67,74%. (Kemenkes RI, 2019). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2019 presentase pemberian ASI eksklusif sebesar 56,1%. Presentase pemberian ASI eksklusif tertinggi pada tahun 2018 adalah Kabupaten Serang yaitu 68,5%, di ikuti Kabupaten

Tangerang 64,5% dan Kabupaten Pandeglang 62,1%. Kabupaten atau kota dengan presentase pemberian ASI eksklusif terendah adalah Kota Cilegon yaitu 35,2% diikuti Kota Serang 37,5%, dan Kabupaten Lebak 52,1%. (Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2019)

Produksi ASI menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan karena ASI merupakan sumber nutrisi yang baik bagi bayi. Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui yaitu produksi ASI yang sedikit atau tidak lancar pada hari-hari pertama setelah melahirkan dan sering terjadi ASI tidak keluar secara langsung serta rendahnya produksi ASI, menjadi kendala dalam pemberian ASI. Pemberian ASI eksklusif sangat rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Ketidakcukupan produksi ASI merupakan alasan utama seseorang ibu untuk menghentikan pemberian ASI secara dini, ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi yang adekuat, sehingga hal tersebut menjadikan menyusui merupakan hal yang dapat menimbulkan stres bagi seorang ibu post partum. (Asri daniyati, 2019)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan peningkatan produksi ASI dilakukan oleh Widiyawaty (2020) menunjukkan ada pengaruh dari konsumsi daun kacang panjang yang dijadikan sayur terhadap peningkatan produksi ASI selama 7 hari dengan melihat peningkatan frekuensi menyusui dan BAK pada bayi. Tanaman kacang panjang (*vigna cylindarica (L) Skeels*) adalah salah satu tanaman yang dipercaya oleh masyarakat dapat memperbesar payudara dan meningkatkan produksi ASI. Tanaman ini mempunyai efek prolifetatif terhadap sel payudara karena mengandung fitoestrogen, yaitu estrogen alamiah yang terdapat dalam tanaman. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. (Nuzliati T, 2018)

Lembayung atau Daun kacang panjang yang mengandung saponin dan

polifenol yang berperan dalam reflek prolaktin. Sehingga merangsang alveoli untuk memproduksi susu sebagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Daun kacang juga lebih mudah dijumpai, mudah ditanam dan cara mengolahnya pun sangat mudah selain itu, mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktagogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. (Aulia Firdaus. 2019)

Reflek waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan pada puting susu dan aroela ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, kemudian lobus anterior, dari lobus ini akan mengeluarkan prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. (Djama, 2018). Kandungan gizi dan manfaat sayur lembayung bagi kesehatan salah satunya adalah memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui, mencegah penyakit anemia dan melancarkan peredaran darah, memperkuat tulang, sendi dan juga gigi, penambahan tenaga dan mencegah lemah, letih dan kelesuan, meningkatkan pola pikir dan kerja otak, meningkatkan kejernihan pandangan mata, meluruhkan air seni mencegah kerontokan rambut dan mengatasi payudara bengkak setelah melahirkan. (Nuzliati T, 2018)

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Postpartum di PMB “A” Kecamatan Cirinten 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *quasy*

eksperimen pretest dan posttest with one group. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil seluruh populasi sebagai sampel berjumlah 30. Responden yang diambil adalah di atas 10 hari postpartum diberikan kuesioner atau beberapa pertanyaan terkait kelancaran produksi ASI (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan konsumsi daun kacang panjang dengan dibuat sayur bening dengan irisan bawang merah diberikan selama 7 hari dan di evaluasi dengan memberikan kuesioner atau pertanyaan terkait kelancaran produksi ASI (*post test*). Teknik analisis data dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk*, analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji “Wilcoxon Signed Ranks Test”. Output “Tes Statistics” diatas, diketahui Asymp. Sig. (2- tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di PMB A.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji “Wilcoxon Signed Ranks Test” output “Test Statistics” diatas, diketahui Asymp. Sig.(2- tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka disimpulkan ada pengaruh kelancaran ASI untuk pretest dan posttest. Berdasarkan penelitian ini daun kacang panjang dipercaya sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktagogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, akan tetapi ada 10 responden yang mengalami ASI tidak lancar setelah mengkonsumsi daun

kacang panjang, asumsi peneliti adalah ada beberapa faktor seperti frekuensi hisapan bayi, semakin sering hisapan bayi ASI semakin lancar, tehnik menyusui yang benar, jika tehnik menyusui kurang benar membuat kurangnya hisapan bayi, kurangnya perawatan payudara yang membuat ASI tersumbat, serta takaran konsumsi daun kacang panjang beberapa responden mengkonsumsi lebih banyak bahkan lebih dari 2x sehari, dikarenakan menyukai sayur, beberapa mengkonsumsi 2x sehari namun dengan takaran yang sedikit, dengan alasan kurang menyukai sayur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustin Siahaan 2022 yang menunjukkan hasil uji Wilcoxon bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap Produksi ASI Ibudi Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022 dengan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, bahwa konsumsi daun kacang panjang dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Daun kacang panjang ini merupakan salah satu bahan makanan yang dapat dikonsumsi ibu karena kandungannya yang dapat meningkatkan produksi ASI. Semakin sering ibu mengkonsumsi daun kacang panjang maka semakin lancar produksi ASI.

KESIMPULAN

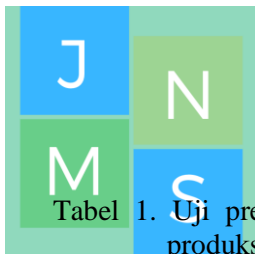
Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden >10 hari postpartum, mengkonsumsi daun kacang panjang selama 7 hari berturut-turut terdapat pengaruh terhadap kelancaran produksi ASI, terdapat 20 responden mengalami ASI lancar setelah mengkonsumsi daun kacang panjang dan 10 responden mengalami ASI tidak lancar setelah mengkonsumsi daun kacang panjang, dengan alasan beberapa faktor. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah mengkonsumsi daun kacang panjang dengan wawancara kuesioner terkait kelancaran produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Daniyati, A., Supiana N. (2019). Pemberian ekstra daun kacang panjang (Vigna



- Sinesis L) terhadap peningkatan produksi ASI pada masa nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*. 7(2): 67-72.
- Firdausi, A., Qomar, U. L. (2019). Penerapan Pemberian Olahan Daun Lembayung dalam Produksi ASI. *URECOL*: 33-39
- Jahriani, N. (2020). Hubungan Pengkonsumsian Buah Pepaya Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Tanjung Alam Tahun 2020. *Journal of Health Science and Physiotherapy*
- Jumiwati., Simbolon, D. (2019). Modul Pegangan Kader Kesehatan Dalam Peningkatan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. Yogyakarta:Deepublish
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Lovita, B., (2018). Pengaruh Seduhan Teh Daun Bangun-Bangun terhadap Produksi ASI di Desa Selayang Wilayah Kerja Puskesmas Selesai di Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2018.
- Maryunani, A. (2015). Inisiasi Menyusui Dini, Asi Elusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Nuzliati, T., Djama. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*. 14 (1): 6 – 10
- Siahaan, G., Badriyah, L. (2022). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi ASI Ibu. *JIUBJ*. 22(3). 2242-2245
- Widiyaty, E. D., Fajrin, D. H. (2020). Pengaruh Daun Lembayung (Vigna Sinesis L) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 3(2):93-100.



Tabel 1. Uji pretest dan posttest pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum

	n	%	P Value
Pre Test			
Lancar	7	23.3	0.001
Tidak Lancar	23	76.7	
Post Test			
Lancar	20	66.7	
Tidak Lancar	10	33.3	
Total	30	100	