JIUBJ

Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(3), Oktober 2022, 2242-2245
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat universitas Batanghari Jambi
ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print)
DOI 10.33087/jiubj.v22i3.3049

Pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap produksi ASI Ibu

Gustien Siahaan, lailatul Badriyah
Program Studi S1 Kebidanan,
Universitas Adiwangsa Jambi
Correspondence email: gustiensiahaan01@gmail.com@gmail.com**,** lailatulbadriyah2019@gmail.com

Abstrak. Cakupan ASI eksklusif di indonesia belum mencapai angka yang diharapkan (<80%) bahwa ibu berhenti memberikan ASI karena kekurangan produksi ASI, untuk itu pemberian daun kacang panjang potensi dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkeloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi yang paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap produksi ASI Ibu. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy exsperiment* dengan rancangan random *cluster design pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo yang dilaksanakan pada tanggal 17 Februari – 05 Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu menyusui yang tinggal di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo sebanyak 32 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dengan cara observasi produksi ASI. Data dianalisis secara univariat dan bivariate menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap Produksi ASI Ibu di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022 dengan nilai p =0,000. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada petugas kesehatan khususnya Bidan dalam meningkatkan produksi ASI dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui serta merekomendasikan untuk mengkonsumsi daun kacang panjang sebagai salah satu cara dengan bahan yang mudah didapat dan tidak berbahaya bagikesehatan ibu.

Kata Kunci : daun kacang panjang; produksi asi

Abstract. *Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia has not reached the expected number (<80%) that mothers stop breastfeeding due to lack of milk production, for this reason, giving long bean leaves has the potential to stimulate oxytocin and prolactin hormones such as alkaloids, saponins, polyphenols, steroids, flavonoids and other substances. the most effective in increasing and smoothing the production of breast milk. This study aims to determine the effect of consumption of long bean leaves on mother's milk production. This study is a quasi- experimental study with a random cluster design pretest and posttest. This research was conducted in the Sungai Clear Village, Muara Curb District, Tebo Regency, which was carriedout on February 17 - March 5, 2022. The population in this study were all breastfeeding mothers who lived in Sungai Clear Village, Muara Rab District, Tebo Regency, as many as 32 people. The sample in this study were 32 people who were taken by total sampling technique. Collectingdata by observing breast milk production. Data were analyzed by univariate and bivariate usingWilcoxon statistical test. The results showed that there is an effect of consumption of long beanleaves on mother's milk production in Sungai Jernih Village, Muara Tabir District, Tebo Regencyin 2022 with a p value of 0.000. It is hoped that the results of this study can provide information to health workers, especially midwives, in increasing breast milk production by providing counseling to breastfeeding mothers and recommending consuming long bean leaves as a method with ingredients that are easily available and not harmful to maternal health.*

Keywords: *Long Bean Leaves; Breast Milk Production*

PENDAHULUAN

Salah satu peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dapat dilakukan yaitu dengan cara pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pemberian ASI secara optimal dapat berdampak besar pada pencegahan terhadap kematian anak (Safitri, 2018). Sejumlah penelitian memperkirakan bahwa dengan meningkatkan tingkat menyusui dapat mencegah 823.000 kematian anak setiap tahunnya. Hal ini sejalan dengan target SDGs yang bertujuan untuk mengurangi angka kematian balita paling tidak hingga 25 per 1000 kelahiran hidup (Lovita, 2018).

Menurut UNICEF, cakupan rata-rata ASI di dunia yaitu 38%. Selain itu berdasarkan data WHO (2014), cakupan ASI eksklusif di beberapa negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain india (46%), philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (54,3%) (Haris Mayanti dkk, 2018). Cakupan ASI eksklusif di indonesia belum mencapai angka yang diharapkan (80%). Cakupan ASI eksklusif masih rendah 39,5% (SDKI 2002), 38% (SDKI2007), 42% (SDKI 2012), cakupan pemberian ASI 0-6 bulan 54,3% (Pusdatin 2015). Cakupan bayi dengan susu formula 27,9% (SDKI 2007) meningkat dari 16,7% (SDKI 2000) dan 31% (SDKI 2012).

Berdasarkan data profil Kesehatan tahun 2017 cakupan pemberian ASI eksklusif usia 0-6 bulan di Indonesia sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target renstra tahun 2017. Salah satunya adalah papua barat yaitu sebesar 24,65% (Kemenkes, 2018). Surve di Indonesia melaporkan bahwa 38% ibu berhenti memberikan ASI karena kekurangan produksi

ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Cox (2006) bahwa produksi ASI yang sedikit pada hari- hari pertama setelah melahirkan, menjadi kendala dalam pemberian ASI secarad ini. Pemberian ASI eksklusif yang masih sangat rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita (Asridaniyati, 2019). Presentase bayi yang diberikan asi eksklusif di provinsi jambi pada tahun 2015 sebesar 55,69%. Untuk pemberian asi eksklusif tertinggi adalah kabupaten merangin sebesar 95,15% dan yang terendah adalah daerah sungai penuh sebesar 18,92%. Kabupaten bungo menduduki urutan kedua terendah di provinsi jambi dalam pemberian asi eksklusif, dengan presentase sebesar 20,23% (Evi Kristina, 2019). Berdasarkan cakupan pemberian asi eksklusif untuk kabupaten tebo di tahun 2015 masih jauh dibawah target kabupaten yaitu sebesar 56% dari target 80% (Profil Kesehatan Kabupaten Tebo, 2015).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 10 november 2022 di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo terdapat ibu menyusui, yang masih menyusui pada masa nifas sebanyak 32 orang. Pemberian ASI secara eksklusif terdapat beberapa hambatan yang sering kali dialami oleh beberapa ibu yaitu produksi ASI yang kurang, puting susu yang lecet, bayi yang kesulintan menghisap putting susu.Produksi ASI yang kurang dapat mempengaruhi keberlangsungan pemberian ASI eksklusif. Bayi yang tidak mendapat ASI secara eksklusif cenderung akan mudah beresiko terkena infeksi maupun penyakit sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi tersebut (Lovita, 2018). Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi ibu. Masalah dalam pembarian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor panyebab rendahnya cakupan pembarian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Asridaniyati, 2019). Ketidakcukupan produksi ASI merupakan alasan utama seseorang ibu untuk penghentian 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 stress bagi seorang ibu post partum (Asridaniyati, 2019)

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah produksi asi yang kurang pada ibu menyusui yaitu tambahan makanan yaitu nasi, sayuran, lauk pauk dan buah adalah makanan yang beragam dalam sehari (paket menu sehat). Tanaman kacang panjang (vigna sinensis L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi asi atau sebagai laktogogum.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasy exsperiment dengan rancangan random cluster design pretest dan posttest, yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap produksi asi di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo tahun 2022. penelitian ini dilakukan di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo yang dilaksanakan pada tanggal 17 Februari – 05 Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu menyusui yang tinggal di desa sungai jernih kecamatan muara tabir kabupaten tebo sebanyak 32 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkeloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substnsi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi asi.

Reflek prolaktin secara hormonal untuk memperoduksi asi, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervos vogus, kemudian lobus anterior. Lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuatan asi. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Kandungan gizi dan manfaat sayur lembayung bagi kesehatan. Memperlancar produksi asi pada ibu yang menyusui, mencegah penyakit anemia dan melancarkan perdaran 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. Variabel yang diteliti yaitu produksi Asi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dilakukan pemberian konsumsi daun kacang panjang diberikan selama 15 hari alat ukur yang digunakan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan lembar observasi dan Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji statistik wilcoxon yaitu bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dan menghubungkan antara variabel independen dan variabel dependen.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	< 20 Tahun	5	15.6
2.	20-35 Tahun	25	78.1
3.	>35 Tahun	2	6.3
Total		32	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 2
Distribusi responden berdasarkan produksi ASI sebelum konsumsi daun kacang Panjang di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022

No.	Jumlah Produksi (ml)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	140 ml	1	3.1
2	160 ml	1	3.1
3	180 ml	5	15.6
4	200 ml	15	46.9
5	220 ml	2	6.2
6	240 ml	5	15.6
7	280 ml	1	3.1
8	300 ml	1	6.2

Sumber: data olahan

Tabel 1 dari 32 responden, responden dengan kategori umur < 20 tahun sebanyak 5 responden (15,6%), kategori umur 20-35 tahun sebanyak 25 responden (78,1%) dan kategori umur > 35 tahun sebanyak 2 responden (6,3%). Tabel 2 berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, sebelum konsumsi daun kacang panjang jumlah produksi ASI terbanyak adalah 200 ml sebanyak 15 responden (46,9%) dan jumlah produksi ASI yang paling sedikit adalah 140 ml, 160 ml dan 280 ml masing-masing sebanyak 1 responden 3,1%. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi ibu. Masalah dalam pembarian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor panyebab rendahnya cakupan pembarian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Asridaniyati, 2019). Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah produksi asi yang kurang pada ibu menyusui yaitu tambahan makanan yaitu nasi, sayuran, lauk pauk dan buah adalah makanan yang beragam dalam sehari (paket menu sehat). Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka produksi ASI pada ibu <500 ml dan sangat sedikit untuk diberikan kepada bayi. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh ibu yang diteliti memiliki masalah dalam produksi ASI. Untuk itu, disarankan kepada setiap ibu menyusui untuk mengkonsumsi makanan atau susu yang dapat melancarkan produksi ASI. Salah satu makanan yang direkomendasikan dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun sayur kacang panjang.

Tabel 3
Distribusi responden berdasarkan produksi ASI sesudah konsumsi daun kacang Panjang di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022

No.	Jumlah Produksi (ml)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	300 ml	2	6.2
2	500 ml	2	6.2
3	600 ml	5	15.6
4	660 ml	1	3.1
5	700 ml	9	28.1
6	740 ml	1	3.1
7	760 ml	1	3.1
8	780 ml	1	3.1
9	800 ml	3	9.4
10	840 ml	1	3.1
11	880 ml	2	6.2
12	900 ml	3	9.4
13	1200 ml	1	3.1

Sumber: data olahan

Hasil penelitian pada gambaran produksi ASI setelah konsumsi daun kacang panjang jumlah produksi ASI terbanyak adalah 700 ml sebanyak 9 responden (28,1%) dan responden dengan jumlah produksi ASI yang paling sedikit adalah 660 ml, 740 ml, 760 ml, 780 ml, 840 ml dan 1200 ml masing-masing sebanyak 1 responden (3,1%). Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa setelah konsumsi daun kacang panjang terjadi peningkatan produksi ASI. Hal ini dapat terlihat dari produksi ASI sebelum konsumsi daun kacang panjang tertinggi adalah 1200 ml, sedangkan setelah mengkonsumsi daun kacang panjang produksi ASI tertinggi adalah 300 ml.

Jumlah produksi ASI yang berbeda pada setiap responden disebabkan karena faktor frekuensi mengkonsumsi daun kacang panjang. Sebagian responden mengkonsumsi daun panjang 2 kali atau bahkan ada beberapa diantaranya yang mengkonsumsi 1 kali sehari dengan alasan kurang menyukai daun kacang panjang. Sedangkan beberapa responden lainnya mengkonsumsi daun kacang panjang lebih dari 2 kali sehari karena termasuk dalam golongan yang menyukai sayuran. Tanaman kacang panjang (vigna sinensis L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar asi dan meningkatkan produksi asi atau sebagai laktogogum. Memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkeloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substnsi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi asi.

Untuk itu, daun kacang panjang disarankan menjadi salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dan diterapkan pada ibu yang menyusui. Pihak petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan informasi tentang cara konsumsi daun kacang panjang serta pengolahannya sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah. Konsumsi daun kacang panjang perlu dilakukan untuk ibu menyusui sehingga dapat melancarkan ASI karena untuk pelaksanaannya, ibu tidak harus mengeluarkan biaya yang mahal untuk mengkonsumsi daun kacang panjang tersebut.

Tabel 4
Hasil Uji Wilcoxon Rank

No.	Kelompok	Jumlah Produksi Air Susu	P value
		Mean ± SD	
1	Sebelum	2,00 ± 1,00	0,000
2	Setelah	1,05 ±0,177	

Sumber: data olahan

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean jumlah produksi ASI sebelum konsumsi daun kacang panjang adalah 2,00 dan setelah konsumsi daun kacang panjang adalah 1,05. Hasil uji *Wilcoxon rank test* menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap Produksi ASI Ibu di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022 dengan *p value* 0,000. Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti berasumsi 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.

Kacang panjang merupakan sayuran yang dapat diolah menjadi berbagai macam makanan, misalnya sayur asem, sayur lodeh, da gado-gado. Selain itu, dapat juga dimakan mentah sebagai lalapan. Rasanya yang enak, renyah, dan gurih menyebabkan sayuran ini banya disukai oleh konsumen di desa ataupun di kota. Harganya pun dapat di jangkau oleh berbagai kalangan masyarakat. Selain polongnya, daun kacang panjang juga dapat disayur, bagi wanita yang sedang menyusui dianjurkan untuk makan daun kacang panjang karena dapat memperlancar air susu ibu (ASI). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asridaniyati (2019) yang menunjukkan hasil uji wilcoxon bahwa pemberian intervensi ekstrak daun kacang panjang mempengaruhi produksi ASI pada volume ASI (p = 0,000). Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan konsumsi daun kacang panjang membantu ibu untuk melancarkan pengeluaran ASI. Kacang panjang merupakan salah satu jenis makanan yang mudah didapat, yang pengolahannya mudah dan tidak berbahaya untuk dikonsumsi ibu menyusui. Untuk itu, diharapkan petugas kesehatan khususnya bidan untuk merekomendasikan ibu agar selalu mengkonsumsi makanan-makanan yang dapat melancarkan produksi ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum konsumsi daun kacang panjang jumlah produksi ASI terbanyak adalah 200 ml sebanyak 15 responden (46,9%) dan setelah konsumsi daun kacang panjang jumlah produksi ASI terbanyak adalah 700 ml sebanyak 9 responden (28,1%). Ada pengaruh konsumsi daun kacang Panjang terhadap Produksi ASI Ibu di Desa Sungai Jernih Kecamatan Muara Tabir Kabupaten Tebo Tahun 2022 dengan nilai p = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

Asridaniati, 2019. Pemberian ekstrak daun kacang panjang (vigna sinensis L) terhadap peningkatan produksi ASI pada masa nifas. http://ejournal.unwmataram.ac.id

Kemenkes, R. 2018. *Profil kesehatan2017. In ministry of health indonesia*. Retrieved from website: https://www.kemkes.go.id/

Kristina Evi, dkk, 2019. *Determinan pemberian asi eksklusif pada ibu bekerja di instansi pemerintah Kabupaten Bungo Provinsi Jambi*. http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/viewFile/568/502

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.

Safitri, 2018, Pengaruh Olahan Menu Sehat Berbahan Dasar Lokal Untuk Peningkata Produksi ASI. Dalam https://poltekkes-sorong.e-journal.id/JKS/article/view/126

SDKI, 2012. Dalam jurnal nuzliati. Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui. http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk