



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 7, 2025

Revised: March, 18, 2025

Available online: March, 19, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

Abstract

Background: Low exclusive breastfeeding is caused by problems experienced by mothers in breastfeeding, one of which is the factor of breast milk production. The impact if breast milk does not come out is that the breasts can become swollen, mastitis and even abscesses. Lack of knowledge of postpartum mothers can cause babies to experience dehydration, malnutrition, diarrhea and jaundice.

Purpose: Provide education about the use of green beans to increase breast milk production.

Method: Counseling activities were carried out on January 7, 2025 at 09.00 WITA to 12.30 WITA at the Binanga Health Center, Mamuju District in collaboration with the LPPM Siti Fatimah Mamuju Health and Business Institute. The activity was attended by cadres and residents in the Binanga Health Center work area. The implementation was carried out by providing material related to green bean nutrition as a supporter of increasing breast milk production. As a measurement of the level of knowledge using a questionnaire media which was carried out before (pre-test data) and after (post-test data) the counseling activity.

Results: Participants were quite enthusiastic in participating in the activity and stated that they would consume green beans regularly to increase breast milk production. Questionnaire data showed that before the counseling, it was 55% and after the counseling it increased to 87%, this indicates that there was an increase in participants' understanding of the importance of nutritional intake in increasing breast milk production.

Conclusion: Educational activities about nutrition in the community provide a positive contribution to the knowledge and understanding of the success of mothers in providing nutrition to their babies and the causes of irregular breast milk production. There is an increase in public knowledge about the importance of optimal nutritional intake and green beans are one of the good vegetable proteins for smooth breast milk production.

Suggestion: It is expected that health workers will guide the community to utilize materials or plants that are around the environment such as TOGA (Family Medicinal Plants) in meeting nutritional intake needs which will be easier, more affordable, and more economical.

Keywords: Breast milk production; Green beans; Nutrition; Postpartum mothers

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>

Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum

Pendahuluan: Rendahnya pemberian ASI Eksklusif disebabkan oleh masalah yang dialami oleh ibu dalam menyusui salah satunya adalah faktor pengeluaran produksi ASI. Dampak jika asi tidak keluar adalah payudara bisa bengkak, mastitis bahkan abses. Kurangnya pengetahuan ibu nifas dapat mengakibatkan bayi mengalami dehidrasi, kurang gizi, diare dan ikterus.

Tujuan: Memberikan edukasi tentang pemanfaatan kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI.

Metode: Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 07 Januari 2025 pukul 09.00 Wita sampai 12.30 Wita di Puskesmas Binanga Kecamatan Mamuju bekerja sama dengan LPPM Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju. Kegiatan dihadiri oleh kader dan warga di wilayah kerja Puskesmas Binanga. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pemaparan materi terkait nutrisi kacang hijau sebagai pendukung meningkatnya produksi ASI. Sebagai pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan media kuesioner yang dilakukan sebelum (data *pre-test*) dan sesudah (data *post-test*) kegiatan penyuluhan.

Hasil: Peserta cukup antusias dalam mengikuti kegiatan dan menyatakan akan mengonsumsi kacang hijau secara rutin guna meningkatkan produksi ASI. Data kuesioner menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebanyak 55% dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 87%, hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya asupan nutrisi dalam meningkatkan produksi ASI.

Simpulan: Kegiatan edukasi tentang nutrisi pada masyarakat memberikan kontribusi positif terhadap pengetahuan dan pemahaman keberhasilan ibu dalam memberikan nutrisi kepada bayinya dan penyebab produksi ASI yang tidak lancar. Terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat terhadap pentingnya asupan nutrisi dan gizi yang optimal dan kacang hijau adalah salah satu protein nabati yang baik untuk kelancaran produksi ASI.

Saran: Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar membimbing masyarakat untuk memanfaatkan bahan atau tanaman yang ada disekitaran lingkungan seperti TOGA (tanaman Obat Keluarga) dalam memenuhi kebutuhan asupan nutrisi/gizi dimana akan menjadi lebih mudah, terjangkau, dan ekonomis.

Kata Kunci: Ibu nifas; Kacang hijau; Nutrisi; Produksi ASI

PENDAHULUAN

ASI merupakan gizi utama bagi bayi untuk melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi. ASI juga tidak hanya bermanfaat untuk bayi namun juga untuk ibu nifas atau ibu menyusui serta dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi (Kusparlina, 2020). Pada masa 1.000 hari pertama adalah masa kehidupan periode emas ketika masa menyusui anak di usia ≤ 6 bulan. Periode ini adalah fase terpenting pada tumbuh kembang anak. Dampaknya akan bersifat permanen, memungkinkan berkelanjutan hingga dewasa dan sulit untuk diperbaiki. Masa ketika ibu menyusui 0 sampai dengan 6 bulan mempunyai pengaruh terhadap tumbuh kembang anak ke depannya (Pertiwi, Prastia, & Nasution, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization*, 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif selama 6 bulan (*World Health Organization*, 2023). Di Indonesia, cakupan ASI dan IMD meningkat dari 34.5% pada tahun 2013 menjadi 58.2% pada tahun 2018 sedangkan prevalensi ASI eksklusif tahun 2018 hanya 37.3%. Target pemerintah Indonesia pada tahun 2019 adalah 50% dan 80% untuk cakupan IMD dan ASI eksklusif. Terdapat kesenjangan antara cakupan IMD dan ASI eksklusif yang tinggi. Rendahnya cakupan IMD akan menjadikan rendahnya cakupan ASI eksklusif dan meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit seperti gangguan pencernaan, infeksi saluran pernafasan (ISPA) dan gangguan pertumbuhan disertai gizi buruk hingga kematian balita (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>

Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum

ASI memberi manfaat yang sangat baik terhadap kesehatan fisiologis dan psikologis ibu dan bayi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat melindungi bayi dari infeksi *gastrointestinal*, melindungi dari kejadian infeksi, dan menurunkan resiko kematian bayi baru lahir (World Health Organization, 2023). Anak yang diberikan ASI juga akan memiliki kecerdasan lebih baik, mencegah resiko kejadian obesitas dan menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit diabetes di kemudian hari (World Health Organization, 2024). Pemberian ASI sejak usia dini menjadikan sosio-emosional anak menjadi lebih baik dan juga dapat menghindari penyakit hipertensi, penyakit kardiovaskular dan *hyperlipidemia*.

Tidak keluarnya ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi salah satu penyebab tidak terwujudnya pemberian ASI eksklusif. Terlambatnya pengeluaran ASI dapat disebabkan oleh terhambatnya sekresi oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara yang efektif untuk merangsang sekresi oksitosin. Pijatan ini berfungsi meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu sehingga ASI pun keluar, sedangkan perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI (Kusparlina, 2020).

ASI eksklusif bertujuan menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai batas berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Ada sebagian ibu mungkin saja terjadi kesulitan pengeluaran ASI karena lebih banyak ibu terpengaruh mitos sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI kepada bayinya. Perasaan ibu yang tidak yakin bisa memberikan ASI kepada bayinya akan menyebabkan penurunan hormone oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan pijat laktasi (Agustina & Fathur, 2022). Salah satu metode yang

dapat dilakukan adalah mengonsumsi kacang hijau. Tumbuhan yang termasuk suku polong-polongan (*Fabaceae*) ini memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber bahan pangan yang mengandung protein nabati tinggi. Pemilihan kacang hijau didasarkan pada kandungan nutrisinya, diantaranya mengandung vitamin B1 (*tiamin*) yang mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggung jawab untuk produksi susu. Kacang hijau (*Vigna Radiate*) merupakan tanaman kacang- kacangan yang penting dalam peningkatan gizi masyarakat, Kandungan *tiamin* akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan mengirimkan pesan ke hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormone oksitosin sehingga hormone ini dapat merangsang kontraksi otot-otot dada pada dinding *alveolus* dan dinding *duktus* (Jahriani, & Zunisha, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya bagi ibu yang mempunyai bayi dengan memberikan edukasi pemanfaatan kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada tanggal 07 Januari 2025 pukul 09.00 Wita sampai 12.30 Wita di Puskesmas Binanga Kecamatan Mamuju bekerja sama dengan LPPM Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju. Kegiatan dihadiri oleh kader dan warga di wilayah kerja Puskesmas Binanga. Sebelum Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terlebih dahulu menyebarkan brosur dan *google-form* melalui media sosial seperti *whatsapp* untuk mendapatkan dan mengetahui berapa jumlah ibu nifas yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut. Kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>

Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum

Tahap persiapan

- Melakukan koordinasi dan membuat rancangan kegiatan dengan LPPM Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju
- Membagikan lembar *google-form* kepada peserta melalui media sosial/*whatsapp* untuk mengisi identitas dan menjawab kuesioner melalui *google-form* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*).
- Menyiapkan perlengkapan kegiatan dan materi untuk presentasi.

Tahap pelaksanaan

- Memberikan pemaparan materi tentang pentingnya nutrisi yang cukup bagi ibu sedang menyusui.
- Memberi penjelasan manfaat kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI.
- Membagikan leaflet sebagai panduan dalam memahami materi edukasi.
- Membagikan lembar *google-form* kepada peserta melalui media sosial/*whatsapp* untuk mengisi identitas dan menjawab kuesioner melalui *google-form* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas setelah kegiatan edukasi (*post-test*).

Tahap evaluasi

- Kader dan warga di wilayah kerja Puskesmas Binanga yang hadir dengan antusias bekerjasama dan berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
- Data nilai kuesioner sebelum kegiatan adalah 55% dan setelah kegiatan menjadi 87% menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI.
- Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, beberapa peserta menganggap kegiatan ini sangat bermanfaat dan menyarankan agar diadakan secara rutin

Tahap keberlanjutan program

- Para peserta akan mengaplikasikan pemanfaatan kacang hijau dalam kehidupan sehari-hari dari hasil pertanian dan perkebunan untuk diolah menjadi cemilan yang digemari ibu nifas.
- Membagikan informasi dan pengetahuan yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini kepada masyarakat yang lebih luas sebagai dukungan terhadap program pemerintah setempat dalam menurunkan serta mencegah terjadinya stunting pada balita.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama penyuluhan, kegiatan yang dilakukan meliputi presentasi tentang ASI, penyebab, tidak keluarnya ASI, dampak jangka panjang jika ASI tidak keluar, dan manfaat kacang hijau dapat

meningkatkan produksi ASI. Selain itu, diadakan kuis dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta setelah menerima edukasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebelum

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>

Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum

penyuluhan, sebanyak 55% peserta memahami bahwa kacang hijau banyak manfaatnya. Setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 87%, menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap topik yang disampaikan. Peserta juga menyatakan antusiasme mereka untuk mulai mengonsumsi kacang hijau secara rutin guna mencegah anemia serta untuk meningkatkan pengeluaran produksi ASI. Beberapa peserta menganggap kegiatan ini sangat bermanfaat dan menyarankan agar diadakan secara rutin. Selain pemberian penyuluhan juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penimbangan berat badan pada bayi, berikut gambar kegiatan pengabdian masyarakat.

Peningkatan minat peserta dalam mengonsumsi kacang hijau secara rutin menunjukkan keberhasilan kegiatan ini dalam mendorong perubahan perilaku. Konsumsi rutin kacang hijau baik dari segi dikonsumsi sebagai sayuran maupun dalam bentuk kue/snack dapat membantu mencegah anemia, terutama di kalangan ibu yang mempunyai bayi. Tanggapan positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan dianggap bermanfaat. Usulan untuk mengadakan kegiatan serupa secara rutin dan melibatkan lebih banyak peserta menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Mengintegrasikan umpan balik ini dalam perencanaan kegiatan berikutnya dapat memperbesar dampak dan cakupan pengabdian masyarakat.

Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Fatmawati, Syaiful, & Wulansari, 2019). Sedangkan ketidakberhasilan ibu dalam memberikan ASI kepada bayi dipengaruhi oleh

diantaranya faktor mental dan psikologis. Sebagian besar atau >80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif adalah faktor psikologis. Perasaan tegang, takut dan tertekan akan mempengaruhi produksi ASI yang keluar (Sianturi, 2019). Terdapat peningkatan produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 2.20 menjadi 7.20 setelah diberikan sari kacang hijau. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0.000 < 0.005$, sehingga pemberian sari kacang hijau memberikan pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI (Nasution, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang nutrisi pada masyarakat memberikan kontribusi positif terhadap pengetahuan dan pemahaman keberhasilan ibu dalam memberikan nutrisi kepada bayinya dan penyebab produksi ASI yang tidak lancar. Terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat terhadap pentingnya asupan nutrisi dan gizi yang optimal dan kacang hijau adalah salah satu protein nabati yang baik untuk kelancaran produksi ASI.

SARAN

Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar membimbing masyarakat untuk memanfaatkan bahan atau tanaman yang ada disekitaran lingkungan seperti TOGA (tanaman Obat Keluarga) dalam memenuhi kebutuhan asupan nutrisi/gizi dimana akan menjadi lebih mudah, terjangkau, dan ekonomis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Binanga Kecamatan Mamuju dan LPPM Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju, atas dukungan dana dalam kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., & Fathur, F. (2022). Ibu Hamil Kek, Berat Bayi Lahir Rendah Dan Tidak Asi Eksklusif Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Stunting. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 263-270.
- Barus, E. (2020). Factors That Can Create Hypertension Disease in The Advantage of Village Raya Berastagi Distric Karo Regency in 2019. *Science Midwifery*, 9(1, Oktober), 79-86.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI ibu post partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169-184.
- Jahriani, N., & Zunisha, T. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 3(2), 62-66.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Kusparlina, E. P. (2020). Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113-117.
- Nasution, N. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 126-134.
- Pertiwi, F. D., Prastia, T. N., & Nasution, A. (2021). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi dan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(04), 208-216.
- Sianturi, R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Aek Daka Tapanuli Tengah Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
- World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- World Health Organization. (2024). Breastfeeding-World Health Organization. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Dewi Parwati*, Norma Safitri, Musdalifah

Universitas Megarezky, Indonesia

Korespondensi penulis: Dewi Parwati. *Email: parwatidewi227@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>