

# PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA TAMBAKREJO JOMBANG

*by* ITSKes ICMes Jombang

---

**Submission date:** 02-Sep-2025 12:13PM (UTC+0900)

**Submission ID:** 2718259318

**File name:** Vita\_Cahyani.docx (1.13M)

**Word count:** 9219

**Character count:** 60523

**SKRIPSI**

**<sup>43</sup>  
PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU  
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU  
MENYUSUI DI DESA TAMBAKREJO JOMBANG**



**VITA CAHYANI  
212110014**

**PROGAM STUDI S1 KEBIDANAN <sup>36</sup>FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2025**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.1 Latar Belakang**

<sup>11</sup> Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI juga mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Manfaat ASI sangat besar antara lain meningkatkan pertumbuhan, perkembangan motorik untuk kekebalan tubuh, dan menurunkan resiko terkena *stunting*. Dalam pemberian ASI yang kurang secara kualitas akan sangat berdampak pada bayi sehingga beresiko lebih besar mengalami *stunting*. Pemberian ASI yang lancar dan mencukupi akan mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kekebalan tubuh pada bayi, namun pemberian ASI yang tidak lancar dan tidak tercukupi akan menimbulkan kurangnya asupan gizi, pertumbuhan bayi terhambat, perkembangan motorik bayi terhambat dan bisa menyebabkan terjadinya *stunting*.

Cakupan ASI Eksklusif di dunia menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2023 mengalami peningkatan 10%. Pada tahun 2024 meunjukkan angka 48%. Pada tahun 2025 mengalami peningkatan target global, peningkatan pemberian ASI Eksklusif hingga 50%. Cakupan angka pemberian ASI Eksklusif pada tahun 2023 sebesar 74,73% dari 2,5 juta bayi yang berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia (RISKESDAS, 2023). Cakupan angka pemberian ASI Eksklusif di Jawa Timur sebesar 73,53%. Berdasarkan data cakupan angka pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas

TambakRejo pada tahun 2022 sebesar 78,57% kemudian di tahun 2023 mengalami kenaikan sebesar 100,0%. Dan berdasarkan data cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2024 di Desa TambakRejo mengalami penurunan sebesar 85% yang mendapatkan ASI Eksklusif.

ASI Eksklusif yaitu pemberian makanan untuk bayi sejak baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan hanya diberikan murni tanpa adanya campuran makanan tambahan atau minuman apapun kecuali pemberian vitamin, dan obat-obatan. Pemberian ASI sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi bayi 6 bulan. Jika pemberian ASI tidak mencukupi atau tidak lancar menyebabkan ibu untuk berhenti menyusui sehingga bayi tidak diberikan ASI Eksklusif. Ketidacukupan pemberian ASI Eksklusif kadang ibu akan menggantikan ASI nya dengan susu formula. Jika pemenuhan ASI Eksklusif tidak tercukupi atau tidak lancar akan mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan motorik, dan kekurangan asupan gizi yang menyebabkan berat badan menjadi turun. Penurunan berat badan bayi dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan, perkembangan motorik, gangguan kecerdasan, gangguan kesehatan, bahkan mengalami resiko terjadinya *stunting* (WHO, 2020).

Sebagai upaya untuk meningkatkan pemberian ASI melalui pemantauan dan pendampingan. Dengan ini bertujuan untuk memberikan, edukasi, informasi, konsultasi, motivasi, kepada ibu yang sedang menyusui serta keluarga dalam memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan dilanjutkan sampai berusia 2 tahun (Dewi & Novianti, 2021). Ibu dengan produksi ASI yang rendah dapat di atasi masalah tersebut dengan mengkonsumsi sari kacang

hijau karena kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan konsistensinya sempurna. Di dalam kacang hijau ada kandungan protein sebesar 20-25%, protein ini sangat penting kedua setelah karbohidrat. Ibu membutuhkan banyak protein saat menyusui karena protein juga mengandung asam amino dapat merangsang sekresi ASI. Di dalam kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang meningkat hormon prolaktin (Handayani & Sugiarsih, 2023).

Hasil penelitian oleh Nasution (2022) diketahui bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan kacang hijau sebesar 2,20 dan rata-rata produksi ASI sesudah diberikan sari kacang hijau sebesar 7,20. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,005$ , sehingga dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Menurut penelitian (Iga Ratih Agustini, dkk, 2022) diketahui selama ibu tidak mengkonsumsi sari kacang hijau rata-rata jumlah intensitas ASInya sedikit sejumlah 176,76 ml/sekali pompa. Akan tetapi setelah pemberian sari kacang hijau berbungkus 250 ml hingga 7 hari, tampak jumlah volume ASI ibu 358,82 ml sekali pompa. Hasil yang diperoleh setelah diberikan sari kacang hijau terhadap keteraturan penghasilan ASI ketika ibu menyusui dimana poin  $p$ -value ,0,001 ( $p < 0,05$ ). Penelitian menurut (Mirani, 2020) berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan rata-rata frekuensi menyusui sebelum diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 7,06 dan rata-rata frekuensi menyusui sesudah diberikan sari kacang hijau sebesar 10,63. Hasil *wilcoxon* ditemukan ada perbedaan produksi ASI ibu menyusui  $p$ -Value 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata frekuensi menyusui.

## <sup>47</sup> 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

"Adakah pengaruh pemberian <sup>65</sup> sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di <sup>9</sup> Desa Tambakrejo Jombang?"

## 1.3 Tujuan penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan permasalahan di atas maka secara umum <sup>16</sup> penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian <sup>42</sup> sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan Khusus penelitian pengaruh pemberian sari kacang hijau pada Ibu Menyusui sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi produksi ASI sebelum pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui.
2. Mengidentifikasi produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui.
3. Menganalisa Pengaruh Pemberian <sup>7</sup> Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui.

## 5 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada bidang ilmu kebidanan supaya dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dapat menanggulangi dan mencegah terjadinya *stunting*.

### 32 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih bahan alami yang tepat dalam memperlancar produksi ASI dengan cara mengkonsumsi kacang hijau.

#### 2. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperdalam pengalaman tentang pengembangan wawasan tentang bahan alami dan penelitian ini dapat digunakan sebagai pengalaman dan sebagai referensi dan data empiris untuk penelitian selanjutnya.

#### 3. Bagi Lahan Praktik

Bagi lahan praktik dan pelayanan kebidanan yang ada di Desa Tambakrejo dapat memberikan informasi serta mensosialisasikan manfaat kacang hijau kepada masyarakat sehingga dapat dijadikan tolak ukur dalam melakukan upaya promotif terhadap peningkatan pemberian ASI Eksklusif.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Konsep Sari Kacang Hijau

#### 2.1.1. Pengertian Sari Kacang Hijau

Sari kacang hijau merupakan cairan yang di dalam bijinya mempunyai kandungan gizi yang sangat tinggi (Agustini *et al.*, 2022). Di dalam sari kacang hijau mengandung vitamin B1 dapat mengubah karbohidrat menjadi energi, dapat memperkuat sistem saraf untuk memproduksi ASI (Jahriani & Zunisha, 2021). Kandungan sari kacang hijau terdiri dari 20-25 % protein. Ibu menyusui membutuhkan banyak protein yang mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI (Handayani & Sugiarsih, 2023).

Berdasarkan penelitian Wulandari & Jannah (2020), sari kacang hijau memiliki kandungan dan nutrisi yang mengandung protein, serat, vitamin B1 dan mineral. Sari kacang hijau juga mengandung protein yang tinggi buat ibu menyusui. Selain itu juga menyebutkan kandungan dalam kacang hijau juga baik untuk meningkatkan kesehatan pencernaan karena kandungan seratnya. Kacang hijau juga baik untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

#### 2.1.2. Manfaat Sari Kacang Hijau

Manfaat Sari Kacang Hijau Menurut Beberapa Ahli Terdiri Dari :

1. Upaya untuk meningkatkan pemberian ASI untuk meningkatkan pemberian ASI dan pemantauan dan pendampingan yang bertujuan memberikan konsultasi, edukasi, informasi, motivasi kepada ibu yang sedang menyusui untuk membantu proses pengeluaran ASI dan memberikan edukasi

pentingnya pemberian ASI Eksklusif untuk bayi selama 6 bulan ( Dewi & Novianti, 2021).

2. Kandungan polifenol yang terdapat pada kacang hijau dapat merangsang hormon prolaktin untuk memperkuat produksi ASI dan merangsang hormon oksitosin untuk menjadi *let down Reflek*, hormon prolaktin timbul malam hari, dimana menyusui di malam hari dapat memperkuat produksi ASI kedua hormon ini dapat menjaga perasaan ibu tetap tenang, rileks dan siap untuk menyusui, dan penting diperhatikan frekuensi pemberian ASI agar kebutuhan nutrisi bayi tercukupi sekaligus menjaga produksi ASI tetap banyak (dr. Irwan Effendi, 2023).

#### 2.1.3. <sup>24</sup>Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Ibu Menyusui

Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Ibu Menyusui Menurut Wakhida (2020)

Terdiri dari :

1. Sumber nutrisi yang baik, kacang hijau kaya akan protein nabati, serat, vitamin B1, dan mineral.
2. Meningkatkan produksi ASI, kacang hijau dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Di dalam kacang hijau mengandung vitamin B1 yang berperan penting di dalam hal ini.
3. Mencegah Anemia, kandungan zat besi di dalam kacang hijau dapat membantu mencegah anemia, yang sering dialami ibu hamil dan ibu menyusui.
4. Menyehatkan Pencernaan, serat di dalam kacang hijau membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.

5. Menjaga tekanan darah, kandungan magnesium dan kalium di dalam kacang hijau dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal selama menyusui.

#### 2.1.4. <sup>24</sup>Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Bayi

Manfaat Sari Kacang Hijau Menurut Agustini (2020). Sari Kacang Hijau Memiliki Manfaat Untuk Bayi Terdiri Dari :

1. Sumber nutrisi yang baik, kacang hijau merupakan sumber protein yang bagus untuk pembentukan sel dan jaringan tubuh. Kacang hijau yang kaya vitamin, mineral, terdiri dari <sup>63</sup>vitamin B1, kalsium, dan fosfor yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi.
2. Melancarkan pencernaan, di dalam kacang hijau terdiri kandungan serat yang membantu melancarkan pencernaan bayi dan mencegah supaya bayi tidak sembelit.
3. Mendukung perkembangan otak bayi, asam folat yang di dalam kacang hijau penting bagi perkembangan kecerdasan otak dan sistem saraf bayi.
4. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kacang hijau mengandung antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem imun kekebalan tubuh bayi, melindungi bayi supaya tidak terkena infeksi dan penyakit yang menular.

#### 2.1.5. Cara Pembuatan Sari Kacang Hijau

Rendam 350 gram kacang hijau selama semalaman. Hal ini dimaksudkan agar kacang hijau lebih mudah matang. Setelah direndam selama semalaman, tiriskan kacang hijau lalu cuci kacang hijau hingga bersih. Kemudian rebus kacang hijau bersama 3000 ml air, ditambahkan 1 ikat daun pandan, gula merah 150 gram, dan 40 gr jahe yang sudah di memarkan. Rebus kacang hijau selama

30 menit sampai kacang hijau lunak. Setelah itu haluskan kacang hijau yang sudah matang dan benar-benar empuk dan menyatu dengan air rebusan. Setelah itu sajikan kacang hijau dan kacang hijau siap untuk dikonsumsi.

#### 2.1.6. Hubungan Kacang Hijau Dengan Produksi ASI

Kacang hijau sebagai galaktagog yang memiliki zat yang dapat merangsang sekresi ASI dan dapat meningkatkan produksi ASI. Kacang hijau terdapat kandungan nutrisi yang tinggi di dalamnya seperti protein, vitamin, karbohidrat, selain itu terdapat kandungan zat besi, asam folat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pengaruh pemberian sari kacang hijau secara teratur pada ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI yang sangat signifikan dalam produksi ASI. Sari kacang hijau menjadi alternatif alami dalam meningkatkan produksi ASI (Iriani, 2020).

#### 2.1.7. Mekanisme Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI

Sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi yang lengkap termasuk protein, zat besi, dan vitamin B1. Di dalam kacang hijau juga mengandung asam amino yang dapat merangsang produksi hormon prolaktin yang dapat memproduksi ASI. Kacang hijau memiliki efek laktagogik yang dapat merangsang dan meningkatkan produksi ASI. Efek laktagogik disebabkan kombinasi nutrisi dan senyawa bioaktif dalam kacang hijau sehingga meningkatkan kualitas ASI dan sebagai penyediaan nutrisi untuk bayi (Widyastuti, 2020).

55

## 2.2. Konsep Produksi ASI

### 2.2.1. Jenis ASI Berdasarkan Produksi ASI

Jenis ASI Berdasarkan Produksi ASI menurut Wiji (2020) ASI dibedakan menjadi 3 jenis, terdiri dari :

#### 1. Kolostrum ASI zatg

Kolostrum di dalam ASI yang diproduksi pada beberapa hari pertama setelah melahirkan, kolostrum sangat penting untuk bayi yang baru lahir Karena mengandung protein, antibodi, zat gizi, untuk kekebalan tubuh bayi.

#### 2. ASI Transisi

ASI Transisi diproduksi antara 2 hingga 5 hari setelah melahirkan, tekstur ASI lebih cair dibandingkan kolostrum. ASI Transisi ini memiliki kandungan lemak dan kalori yang lebih tinggi dari kolostrum, dapat membantu bayi untuk beradaptasi menyesuaikan.

#### 3. ASI Matang

ASI yang diproduksi setelah ASI Transisi. ASI matang sekitar 2 mingguan. Komposisi ASI matang <sup>6</sup> lebih stabil dan memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

### 2.2.2. Manfaat ASI

Menurut Wiji (2020) Manfaat Air Susu Ibu ( ASI) meliputi :

#### 1. Manfaat ASI Untuk Ibu Meliputi

- a. Mempercepat masa pemulihan paska persalinan
- b. Menurunkan resiko kanker payudara
- c. Meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi

d. Membantu kontrol berat badan ibu paska persalinan

2. Manfaat ASI Untuk Bayi Meliputi :

- a. Meningkatkan keseimbangan tubuh
- b. Mendukung perkembangan otak bayi
- c. Memenuhi kebutuhan gizi pada bayi
- d. Menurunkan resiko bayi terkena penyakit kronis, stunting, dan obesitas
- e. Menstabilkan berat badan bayi

2.2.3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Faktor - faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut Wiji (2020)

Terdiri Dari :

1. Faktor Ibu Meliputi :

- a. Faktor fisik ibu, kondisi yang sehat akan mendukung produksi ASI yang optimal. Perbedaan pengeluaran produksi ASI ibu yang melahirkan secara spontan dan persalinan dengan operasi SC menurut Lubis (2023) :
  1. Ibu dengan persalinan normal akan terjadi perubahan hormonal seiring dengan kehamilan hingga ibu menyusui. Kolostrum biasanya sudah keluar segera setelah persalinan dan akan mengalami peningkatan volume setelah dua hari post partum. Produksi ASI pada ibu yang melahirkan secara normal, produksi ASI lebih cepat keluar sekitar (2-3 hari paska melahirkan) karena proses persalinan alami merangsang hormon oksitosin dan prolaktin secara alami.
  2. Operasi Sectio Caesarea pada persalinan akan menyebabkan nyeri dan mengakibatkan perubahan kontinuitas jaringan karena adanya

pembedahan. Nyeri tersebut akan menimbulkan berbagai masalah serta mempengaruhi laktasi. Selain itu pada persalinan SC juga terjadi penurunan reflek *let down* yang dapat menghambat pengeluaran kolostrum. Pada persalinan dengan tindakan bedah sesar mungkin belum mengeluarkan kolostrum dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, kadang kala memerlukan waktu hingga 48 jam. Walau demikian, bayi tetap dianjurkan untuk diletakkan pada payudara ibu untuk membantu merangsang produksi ASI. Produksi ASI pada ibu yang melahirkan secara operasi SC, produksi ASI keluar (sekitar 3-5 hari), terutama jika tidak ada kontraksi atau proses sebelum operasi SC. Hal ini karena respons hormonal tidak semaksimal pada persalinan normal.

b. Faktor psikologis ibu, kepercayaan diri ibu dan kenyamanan ibu dalam menyusui dapat mempengaruhi lancarnya produksi ASI.

c. Perawatan payudara, perawatan payudara yang baik seperti pijat payudara dan kompres menggunakan air hangat dapat merangsang produksi ASI.

## 2. Faktor Bayi Meliputi :

a. Inisiasi Menyusu Dini (IMD), IMD pada bayi baru lahir dapat merangsang membantu melancarkan produksi ASI.

b. Frekuensi menyusui, semakin bayi sering menyusui semakin banyak menghasilkan produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu.

c. Kemampuan bayi menyusu, kemampuan bayi dalam hisapan ASI, bayi mampu untuk menghisap dengan baik dan akan merangsang produksi ASI lebih lancar dan efektif.

d. Kondisi Bayi, masalah pada bayi seperti kesulitan dalam menyusui, bibir sumbing, yang akan mempengaruhi kemampuan untuk menghisap ASI.

### 3. Dukungan Sosial Meliputi :

Dukungan Emosional, dukungan dari suami, keluarga, atau tenaga medis juga penting untuk memberikan dukungan semangat ibu dalam mengasahi dan menyusui sang buah hati

#### 2.2.4. Penilaian Produksi ASI

Penilaian Produksi ASI menurut Wiji (2020). Penilaian Produksi ASI dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Produksi ASI seorang ibu dapat memenuhi kebutuhan bayi serta memastikan proses menyusui berjalan dengan lancar. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penilaian Produksi ASI Meliputi :

##### 1. Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui menjadi indikator penting dalam menilai produksi ASI. Semakin bayi sering menyusui, semakin besar kemungkinan produksi ASI meningkat. Bayi harus menyusu sekitar 8-12 kali dalam 24 jam, terutama dalam bulan pertama kehidupan. Penilaian Produksi ASI dikatakan lancar jika 8-12 kali/hari dan dikatakan tidak lancar jika  $< 8$  kali/hari.

## 2. Durasi Menyusui

Durasi setiap sesi menyusui juga mempengaruhi penilaian Produksi ASI. Durasi saat bayi menyusui dalam waktu yang lama memungkinkan bayi mendapatkan ASI yang lebih kaya kandungan lemak, protein, kalori, yang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.

## 3. Jumlah ASI Yang Dihasilkan

Pengukuran jumlah ASI Yang diproduksi dapat dilakukan melalui pemeriksaan langsung, seperti menggunakan alat pompa ASI atau dapat mengamati tanda-tanda bayi yang kenyang setelah menyusui, bayi tampak puas dan tidur setelah menyusui. Ini biasanya menunjukkan produksi ASI yang cukup.

## 4. Perubahan Berat Badan Bayi

Berat badan bayi sebagai indikator utama apakah bayi cukup ASI. Bayi mengalami peningkatan berat badan sesuai grafik pertumbuhan, maka menunjukkan ASI yang diberikan cukup memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

## 5. Ciri - Ciri Fisik Payudara

Kondisi fisik payudara ibu juga dapat digunakan untuk menilai produksi ASI. Jika payudara terasa lembut dan volume ASI berkurang setelah menyusui, itu tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup, sebaliknya jika payudara terasa penuh dan keras, bisa jadi pengeluaran volume ASI ke bayi tidak dikeluarkan secara maksimal.

#### <sup>48</sup> 6. Tanda - Tanda Bayi Cukup ASI

Penilaian Produksi ASI juga dapat dilihat dari <sup>48</sup> tanda-tanda bayi yang cukup ASI, seperti bayi tidak sering menangis karena lapar, terjaga dengan kondisi yang sehat, dan menghasilkan urin yang cukup. Menyusu (lebih dari 6 kali dalam sehari).

#### 7. Evaluasi Teknik Menyusui

Teknik menyusui yang benar sangat penting dalam menghasilkan produksi ASI yang cukup. Posisi bayi yang baik untuk menghisap payudara dengan efektif dapat meningkatkan produksi ASI.

### **2.3. Konsep ASI Dan Menyusui**

#### 2.3.1. Definisi ASI Dan Menyusui

ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dalam suatu proses pertumbuhan dan perkembangannya (Parwati, 2023). Menyusui merupakan metode pemberian ASI yang terbaik untuk bayi yang mendukung perkembangan yang optimal, memberikan perlindungan terhadap penyakit. Serta memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi (WHO, 2021).

#### 2.3.2. Fisiologi Menyusui

Menurut Wiji (2020) Fisiologi menyusui merupakan proses laktasi yang kompleks, menyusui merupakan proses fisiologis yang kompleks, yang melibatkan interaksi antara refleksi dan hormon. Produksi ASI dan pengeluaran ASI diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin.

Peran hormon prolaktin merangsang kelenjar susu untuk dapat memproduksi ASI. Kadar prolaktin meningkatkan apabila saat bayi menyusui, terutama di malam hari. Menyusui di malam hari sangatlah penting dikarenakan untuk mempertahankan suplai produksi ASI. Peran hormon oksitosin menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli, sehingga ASI terperas keluar. Refleks oksitosin sangat penting untuk pengeluaran ASI. Penting stimulasi rangsangan hisapan bayi pada puting sangat penting untuk memicu produksi ASI dan pengeluaran ASI. Semakin bayi sering menyusui semakin banyak ASI yang keluar.

Faktor - faktor yang mempengaruhi produksi ASI seperti frekuensi menyusui, posisi dan pelekatan yang benar, kondisi psikologis ibu, kualitas ASI juga harus dipertahankan supaya ASI keluar lebih lancar dan banyak. Galaktopoesis proses mempertahankan produksi ASI. Hubungan yang utuh antara hipotalamus dan hipofise akan mengatur kadar prolaktin dan oksitosin dalam darah. Secara umum, Wiji menekankan pentingnya pemahaman fisiologi menyusui untuk mendukung keberhasilan dalam pemberian ASI.

### 2.3.3. Manfaat Menyusui

Manfaat menyusui menurut Sri Astuti (2020) ASI memiliki manfaat penting bagi ibu dan bayi meliputi :

#### 1. Bagi Ibu

- a. Pemulihan paska persalinan, menyusui membantu kontraksi rahim dan mempercepat pemulihan paska persalinan.

- b. Mengurangi resiko penyakit, menyusui dapat mengurangi risiko penyakit kanker ovarium dan kanker payudara. Menyusui juga dapat menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan.
- c. Membangun <sup>17</sup> ikatan batin antara ibu dan bayi, menyusui dapat memperkuat <sup>17</sup> ikatan batin antara ibu dan bayi sehingga bayi menjadi lebih nyaman.

## 2. Bagi Bayi

- a. Nutrisi lengkap, ASI mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang yang sangat dibutuhkan untuk bayi dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.
- b. Perlindungan terhadap penyakit, ASI mengandung antibodi imun yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti infeksi pernafasan, diare, alergi, dan ASI juga dapat menurunkan angka stunting.
- c. Pertumbuhan dan <sup>59</sup> perkembangan optimal, ASI mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. ASI membantu perkembangan sistem motorik dan pencernaan bayi.
- d. Mengurangi resiko kematian bayi, pemberian ASI Eksklusif terhadap bayi yang pertama lahir dapat mengurangi angka kematian yang tinggi.
- e. Pentingnya pemberian ASI Eksklusif 6 bulan setelah itu di lanjutkan pemberian ASI sampai 2 tahun, bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan motorik bayi.

#### 2.3.4. Mekanisme Menyusui

Mekanisme Menyusui menurut Sri Astuti (2020). Melibatkan proses kompleks melibatkan interaksi antara ibu dan bayi. Mekanisme menyusui terdiri dari :

1. Refleks prolaktin, Ketika bayi menghisap puting dan areola ibu, ujung saraf sensorik di area tersebut terangsang. Prolaktin merangsang sel-sel kelenjar payudara untuk memproduksi ASI.
2. Refleks oksitosin (*let - down Refleks* ), selain prolaktin, hisapan bayi juga memicu pelepasan hormon oksitosin dari hipotalamus sehingga memperlancar produksi ASI.
3. Proses pengeluaran ASI, saat bayi menghisap, areola dari antara gusi, lidah, dan langit - langit mulut bayi. Tekanan ini membantu mengeluarkan ASI dari sinus laktiferus ( tempat penyimpanan ASI) lalu ke mulut bayi.
4. Refleks Menelan, ketika ASI masuk ke mulut bayi, refleks menelan akan terpicu. Bayi secara otomatis akan menelan ASI tersebut.

#### 2.3.5. Komposisi ASI

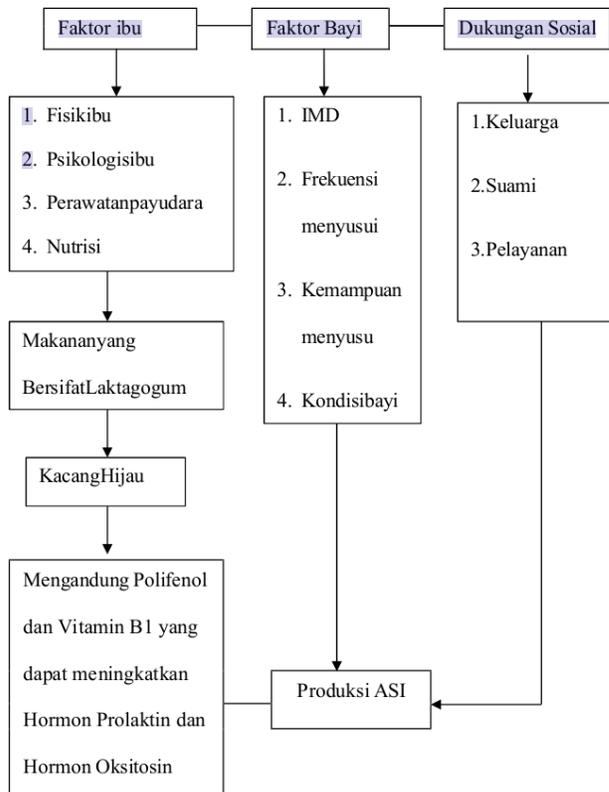
Komposisi ASI menurut Sri Astuti (2020) terdiri dari :

1. Komposisi dasar ASI, ASI sebagian besar terdiri dari air, sekitar 87,5 %. Komponen utama lainnya merupakan lemak sekitar 50 % kalori ASI, kandungan lemak ASI berkisar antara 3,5 - 4,5 %. ASI mengandung protein, laktosa ( gula ), mineral, dan vitamin.

2. Perbedaan komposisi ASI, *Foremilk* ( ASI awal ). ASI yang keluar awal saat menyusui. *Foremilk* memiliki kandungan lemak yang rendah, tetapi kaya akan laktosa, protein, mineral, dan air. Sedangkan *Hindmilk* ( ASI akhir ). ASI yang keluar pada akhir saat menyusui. *Hindmilk* memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak.
3. Protein Dalam ASI, ASI mengandung protein casein, tetapi dalam jumlahnya yang lebih rendah dibandingkan susu formula. ASI mengandung 30 % protein
4. Casein, sedangkan susu formula mengandung 80 % protein casein.

## 2.4 Kerangka Teori

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI :



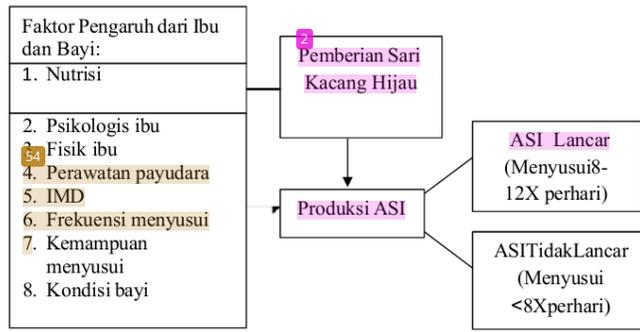
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Wiji, (2020), Jahriyani & Zunisha, (2021), Handayani & Sugiarsi, (2023)

**KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

**3.1 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep sesuatu terstruktur dari konsep yang menghubungkan variabel yang menjadikan faktor utama dalam melakukan sebuah penelitian (Notoadmojo, 2020). Kerangka konsep penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka ditetapkan kerangka konsep sebagai berikut :



Keterangan:

- : Diteliti
- : Tidak diteliti
- : Mempengaruhi

**Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Tambakrejo Jombang**

### 3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Dalam kerangka konsep penelitian ini, sari kacang hijau merupakan salah satu bentuk intervensi nutrisi. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI, Faktor-faktor pengaruh dari ibu dan bayi meliputi nutrisi, psikologis ibu, fisik ibu, perawatan payudara, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), frekuensi menyusui, kemampuan menyusui, dan kondisi bayi. Dalam kerangka ini hanya aspek nutrisi berupa sari kacang hijau yang diteliti. faktor lain tidak diteliti. Sari kacang hijau dapat mempengaruhi produksi ASI, sebagai indikator dikatakan ASI lancar yaitu frekuensi menyusui, yakni 8-12X sehari, dikatakan ASI tidak lancar yakni frekuensi menyusui kurang dari 8X perhari.

### 3.3 Hipotesa Penelitian

Hipotesa merupakan dugaan sementara atau jawaban sementara terhadap masalah <sup>8</sup>penelitian yang perlu diuji kebenarannya melalui penelitian (Nursalam, 2020). Hipotesa pada penelitian ini :

H1 = Terdapat Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Tambakrejo <sup>9</sup>Jombang.

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang datanya berupa angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai pada hasil atau penarikan kesimpulannya. (Notoadmojo, 2020).

#### 4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan pendekatan pre test dan post test *monequivalent* control grup. *Quasy experiment* atau eksperimen semu merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat, namun tidak semua ciri-ciri penelitian eksperimen sebenarnya dapat dikontrol (Notoadmojo dalam Mukhtazar 2020).

#### 4.3 Tempat dan Waktu Penelitian

##### 4.3.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tambakrejo Kabupaten Jombang di wilayah kerja Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang.

##### 4.3.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April - Agustus 2025.

## 4.4 Populasi dan Sampel

### 4.4.1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, keseluruhan dari subjek atau objek yang akan diteliti oleh seorang peneliti (Sugiyono, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Tambakrejo Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2025. Berdasarkan data ibu menyusui yang ada di Desa Tambakrejo Kabupaten Jombang, maka peneliti memperkirakan ibu menyusui yang berjumlah 30 orang.

### 4.4.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari keseluruhan objek penelitian atau populasi yang dipilih untuk diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *purposive sampling*, pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan sampel yang memiliki kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Adapun kriteria Inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ibu menyusui tidak sedang mengonsumsi supplement pelancar ASI.
2. Ibu yang memiliki bayi sehat usia 0-6 bulan
3. Ibu dengan status gizi yang baik
4. Ibu menyusui bersedia menjadi responden

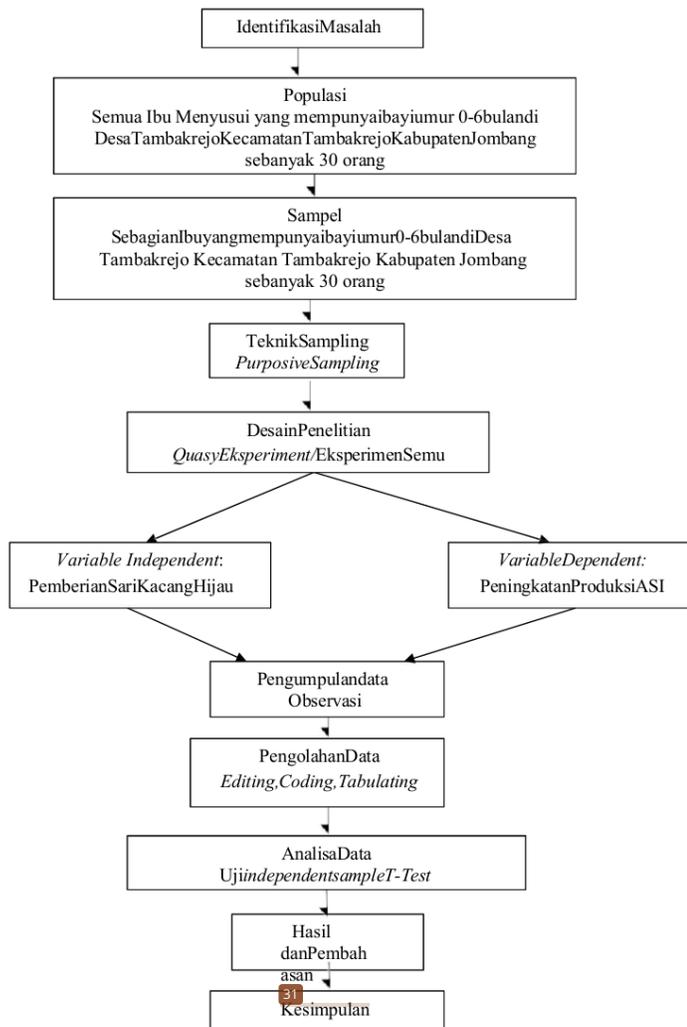
Adapun kriteria Eksklusi<sup>3</sup> dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ibu dalam keadaan sakit
2. Ibu yang tidak komitmen menjalankan prosedur penelitian ini

#### 4.4.3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2020) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan<sup>28</sup> untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ingin menggunakan *purposive sampling* atau *selective sampling*<sup>16</sup>. Sampel dipilih berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti<sup>6</sup> sesuai dengan tujuan penelitian.

#### 4.5. Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian

#### 4.6 Identifikasi Variabel

##### 1. Variabel *Independent* (Variabel Bebas)

Variabel *Independent* dalam penelitian ini pemberian sari kacang hijau.

##### 2. Variabel *Dependent* (Variabel Terikat)

Variabel *Dependent* penelitian ini adalah peningkatan produksi ASI.

#### 4.7 Definisi Operasional

Gambar 4.1 Definisi Operasional Variabel

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pemberian Sari Kacang Hijau	Pemberian 250 mL per-satu kali sehari sari kacang hijau selama 7 hari	Checklist	Observasi	a. Ya : Diberi sari kacang hijau b. Tidak : diberi sari kacang hijau	Nominal
2.	Peningkatan produksi ASI	Peningkatan jumlah frekuensi menyusui setelah pemberian sari kacang hijau dengan mengukur frekuensi menyusui bayi	Checklist	Observasi	a. ASI lancar menyusui (kali/hari) Lancar (8-12 kali/hari) b. ASI tidak lancar menyusui (< 8 kali/hari)  (Wiji, 2020)	Rasio

## 15 4.8 Pengumpulan Data dan Analisis Data

### 4.8.1 Instrumen Penelitian

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah pengumpulan data yaitu lembar observasi. lembar observasi digunakan untuk mencatat frekuensi menyusui memantau peningkatan produksi ASI selama responden mengkonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari.

### 4.8.2 Prosedur Penelitian

1. Prosedur penelitian pengumpulan data ini meliputi tahapan sebagai berikut :

#### a. Tahap Awal (Persiapan)

Penelitian ini akan dilakukan setelah peneliti mendapatkan persetujuan dari Institut Teknologi Sains Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Peneliti mengurus ijin pelaksanaan peneliti di Desa Tambakrejo Kabupaten Jombang di wilayah kerja Puskesmas Tambakrejo Kabupaten Jombang.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden. Selain itu responden diminta menandatangani syarat persetujuan menjadi responden setelah sudah mengerti dan setuju terlibat penelitian. Prosedur kerja yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1) Alat

- a. Panci
- b. Mangkok sayur

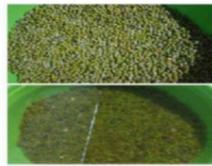
- c. Sendok sayur
- d. Blender
- e. Botol ukuran 250 ml

2) Bahan

- a. 350 gr kacang hijau
- b. Air 3 Liter
- c. 40 gr Jahe
- d. 1 ikat daun pandan
- e. 150 gr gula aren
- f. 200 gr gula pasir
- g. 1 sdt garam
- h. 1 sdt pasta pandan
- i. 100 gr Crèmer

3) Proses Pembuatan Sari Kacang Hijau

- a. Rendam 350 gr kacang hijau selama semalaman. Hal ini dimaksudkan agar lebih mudah matang. Setelah direndam tiriskan kacang hijau dan cuci bersih.



- b. Kemudian rebus 350 gr kacang hijau bersama 1 Liter air, 1 lembar daun pandan, dan 40 gr jahe rebus selama 30 menit memakai api besar.



- c. Setelah itu tiriskan lalu blender sari kacang hijau dengan menambahkan 2 Liter air.



- d. Setelah diblender sampai halus tuangkan sari kacang hijau yang sudah diblender ke dalam panci lagi dan tambahkan 150 gr gula aren, 250 gr gula pasir, 1 sdt pasta pandan, 1sdt garam, dan yang terakhir 100 gr cremer masak selama 5 menit setelah itu sari kacang hijau bisa dituangkan ke dalam botol ukuran 250 ml.



- e. Kacang hijau sebanyak 350 gr menghasilkan 11 botol sari kacang hijau dengan ukuran 250 ml.



#### 4) Prosedur Pemberian Sari Kacang Hijau

- a. Menyiapkan sari kacang hijau untuk diberikan kepada semua responden.
- b. Sari kacang hijau diberikan kepada semua responden pada pagi hari pukul 7 pagi.
- c. Lalu responden meminum sendiri sari kacang hijau serta mengisi lembar observasi.
- d. Setelah 7 hari lembar observasi dikembalikan kepada peneliti.

#### c. Tahap Akhir

Sebelum data terkumpul, peneliti memeriksa seluruh data penelitian. Untuk memastikan kembali identitas ibu secara lengkap pada lembar observasi dan lembar observasi sudah terisi secara menyeluruh oleh peneliti. Kemudian dikumpulkan oleh peneliti untuk diolah dan di analisa hasil data dari responden dan hasil data dari peneliti.

#### 2. Pengelohan Data

##### a. *Editing*

Tahap ini dilaksanakan untuk menyunting data dan memeriksa kuesioner yang telah dikumpulkan atas jawaban yang ada. Hal ini untuk mengecek apakah terjadi kesalahan pengisian atau masih ada kekurangan.

b. *Coding*

Setelah data diedit selanjutnya dilakukan *coding* yaitu mengganti data berbentuk kalimat.

## 1) Kode untuk identitas responden

<sup>16</sup>  
Jenis Kelamin anak

a) Laki-laki : K1

b) Perempuan : K2

## Usia Anak

<sup>11</sup>  
a) 0 bulan : B1

b) 1 bulan : B2

c) 2 bulan : B3

d) 3 bulan : B4

e) 4 bulan : B5

f) 5 bulan : B6

g) 6 bulan : B7

## Pendidikan Ibu

a) Tidak sekolah : L1

b) SD : L2

c) SMP : L3

d) SMA : L4

e) Diploma / S1 : L5

## Pekerjaan Ibu

a) Tidak bekerja : N1

b) Swasta : N2

- c) Petani : N3
- d) PNS : N4
- e) Pedagang : N5

Usia Ibu

- a) 20 - 29 tahun : J1
- b) 30 - 39 tahun : J2
- c) 39 - 49 tahun : J3

Cara Persalinan

- a) Spontan : J1
- b) Operasi SC : J2

2. Kode untuk variabel pemberian Sari Kacang Hijau

Diberikan Sari Kacang Hijau : C1

Tidak diberi Sari Kacang Hijau : C2

3. Kode untuk variabel Peningkatan Produksi ASI

Lancar : U1

Tidak Lancar : U2

c. *Tabulating*

Adalah memasukkan data-data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai kriteria data yang telah ditentukan.

1) *Processing*

Data yang telah ditabulasi diolah secara manual atau komputer agar dapat dianalisis.

## 2) *Cleaning*

Melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke komputer untuk memastikan apabila ada kesalahan masing masing variabel sehingga dapat diperbaiki

### 4.8.3 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari penggalan data, kemudian diorganisasikan kedalam beberapa kategori, dijabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting untuk dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain (Sugiyono 2020).

Analisis data menggunakan SPSS dengan analisis data sebagai berikut :

#### 1. Analisis *Univariat*

Analisis *Univariat* merupakan jenis analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel penelitian secara tunggal. Dalam analisis ini, setiap variabel dianalisis secara terpisah tanpa melihat hubungannya dengan variabel lain. Analisis *Univariat* sering digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden (misalnya usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas). Untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti yaitu produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari. Hasil analisa disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase (Notoadmojo, 2020).

$$P = \frac{F}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan :

**P** : Presentase

**F** : Frekuensi

$\sum n$  : Jumlah responden

Hasil dari analisa univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

0% : Tidak seorangpun

1-25% : Sebagian kecil

26-49% : Hampir setengahnya

50% : Setengahnya

51-74% : Sebagian besar

75%-99% : Hampir seluruhnya

100% : Seluruhnya

Analisa *Univariat* yang digunakan pada penelitian adalah.

- a. Analisis diberikan Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan produksi ASI .
- b. Analisis tidak diberikan Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan produksi ASI.

## 2. Analisis *Bivariat*

Analisis *Bivariat* merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Analisis *Bivariat* sering digunakan untuk menguji hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dua variabel. Dengan menggunakan Uji *Independent Sample T-Test* pengujian menggunakan aplikasi SPSS

25 for Windows melalui dua tahapan. Tahap pertama yaitu untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang independen terhadap suatu variabel tertentu. (Sugiyono, 2020).

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}\right)}}$$

<sup>44</sup>  
Keterangan:

$X_1$  = rata-rata kelompok 1

$X_2$  = rata-rata kelompok 2

$S_1^2$  = varians kelompok 1

$S_2^2$  = varians kelompok 2

$n_1$  = jumlah sampel kelompok 1

$n_2$  = jumlah sampel kelompok 2

t = nilai t hitung

<sup>52</sup> Uji *Independent Sample T-Test* merupakan salah satu uji statistik <sup>45</sup> parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang tidak berpasangan (*independent*), guna melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok tersebut.

Ketentuan :

a. <sup>20</sup>  $p\text{-value} < 0,005$ , sehingga dapat diasumsikan bahwa <sup>25</sup> ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI.

b. <sup>20</sup> p-value > 0,005, sehingga <sup>25</sup> dapat diasumsikan bahwa tidak ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI.

#### <sup>6</sup> 4.9 Etik Penelitian

Penelitian ini menggunakan pasien ibu menyusui sebagai objek penelitian. Hakikatnya sebagai manusia harus di lindungi dengan memperhatikan prinsip dan kode etik yaitu : responden mempunyai hak untuk memutuskan bersedia atau tidaknya menjadi objek penelitian tanpa sanksi apapun.

Dalam hal <sup>8</sup> ini peneliti juga memberi informasi secara lengkap dan jelas serta bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan responden serta tidak mencampuri hal-hal yang bersifat pribadi dengan <sup>8</sup> responden. Data-data yang diperoleh dari respondennya hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Responden harus diperlakukan secara baik sebelum, selama dan sesudah penelitian responden tidak boleh di deskriminasi jika menolak menjadi responden. Selain itu ada prinsip-prinsip etik yang meliputi :

##### *1. Informed Consent*

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi dan disertai judul penelitian dan manfaat penelitian. Bila responden menolak maka peneliti tidak dapat memaksa dan tetap menghormati hak-hak responden.

##### *2. Anonymity*

Lembar persetujuan maupun lembar observasi tidak akan menuliskan nama responden tetapi hanya inisialnya saja.

*3. Confidentiality*

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti, hanya data tertentu sebagai hasil peneliti.

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan dalam bab ini berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 10-20 Juli 2025 di Desa Tambakrejo Jombang dengan jumlah responden sebanyak 30 ibu menyusui yang mempunyai anak berusia 0-6 bulan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 15 responden dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden dengan menggunakan *purposive sampling*, serta dianalisis menggunakan uji sampel T- test.

#### <sup>9</sup> 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian

<sup>3</sup> Penelitian ini dilakukan di Desa Tambakrejo yang terletak di Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Secara geografis, Desa Tambakrejo berbatasan dengan Desa Mojokrapak di sebelah utara, Desa Dapurkejambon di sebelah timur, Desa Plosogeneng di Sebelah Barat, serta Desa Sambongdukuh di Sebelah selatan.

Jumlah penduduk Desa Tambakrejo pada tahun 2024 tercatat sebanyak 7.379 jiwa yang terbagi dalam 2.406 kepala keluarga (KK), dengan rincian 3.665 jiwa laki-laki dan 3.714 jiwa perempuan. Wilayah Desa Tambakrejo terdiri atas empat dusun, yaitu Dusun Tambakberas, Dusun Gedang, Dusun Ngelungu dan Dusun Petengan. Desa Tambakrejo dilengkapi dengan fasilitas kesehatan berupa satu unit puskesmas, satu Praktik Mandiri Dokter dan dua Praktik Mandiri Bidan, serta tujuh posyandu yang didukung oleh 35 kader.

## 5.1.2. Data Umum

## 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang Juli 2025

No	Umur	Kelompok Eksperimen	
		f	%
1.	20-29 tahun	10	67
2.	30-39 tahun	5	33
3.	39-49 tahun	0	0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

## Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur

menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-29 tahun sebanyak 10 orang (67%).

## 2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang Juli 2025

No	Pendidikan	Kelompok Eksperimen	
		f	%
1.	Tidak Sekolah	0	0
2.	SD	0	0
3.	SMP	0	0
4.	SMA	10	67
5.	Diploma/S1	5	33
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

## Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 10 orang (67%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang Juli 2025

No	pekerjaan	Kelompok Eksperimen	
		f	%
1.	Tidak bekerja	14	93
2.	Swasta	0	0
3.	Petani	0	0
4.	PNS	1	7
5.	Pedagang	0	0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden status pekerjaannya tidak bekerja sebanyak 14 orang (93%)

### 4. Karakteristik responden berdasarkan cara persalinan

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan cara persalinan ibu di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang Juli 2025

No	Cara Persalinan	Kelompok Eksperimen	
		f	%
1.	Spontan	7	47
2.	<i>Sectio caesarea</i>	8	53
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan cara persalinan menunjukkan bahwa sebagian besar responden melahirkan dengan *Sectio Caesarea* sebanyak 8 orang (53%).

5. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak di Desa

Tambakrejo

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang Juli 2025

No jenis kelamin anak	Kelompok Eksperimen	
	f	%
1. Laki-laki	9	60
2. Perempuan	6	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin anak adalah laki-laki sebanyak 9 orang (60%).

6. Karakteristik responden berdasarkan usia anak di Desa Tambakrejo

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia anak ibu di Desa Tambakrejo Kec Jombang Kab Jombang

No	Usia Anak	Kelompok Eksperimen	
		f	%
1.	0bulan	1	7
2.	1bulan	5	33
3.	2bulan	1	7
4.	3bulan	2	13
5.	4bulan	4	27
6.	5bulan	2	13
7.	6bulan	0	0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: DataPrimer2025

Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan usia anak menunjukkan bahwa hampir setengahnya usia anak 1 bulan sebanyak 5 orang (33%).

## 5.1.3 Data Khusus

## 1. Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Sebelum

## Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui

Tabel 5.7 distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI sebelum pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo

No	Produksi ASI	f	%
1.	Lancar	6	40
2.	Tidak Lancar	9	60
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum pemberian sari kacang hijau sebagian besar ibu menyusui mengalami produksinya tidak lancar sebanyak 9 orang (60%).

## 2. Distribusi Peningkatan Produksi ASI Setelah Pemberian Sari Kacang

## Hijau Pada Ibu Menyusui

Tabel 5.8 distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo

No	Produksi ASI	f	%
1.	Lancar	15	100
2.	Tidak Lancar	0	0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa produksi ASI setelah pemberian sari kacang pada responden ibu menyusui seluruhnya produksinya lancar sebanyak 15 orang (100%).

3. Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi

ASI Pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo

Tabel 5.9 Tabulasi silang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo (Kelompok Eksperimen)

No Pemberian	Produksi ASI				Total	
	Lancar		Tidak Lancar			
	f	%	f	%		
1. Sebelum	6	40	9	60	15	100%
2. Setelah	15	100	0	0		

**Sig. (2-tailed) 0,000**

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS diolah

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum pemberian sari kacang hijau sebagian besar tidak lancar dengan jumlah 9 orang (60%) dan produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau seluruhnya lancar dengan jumlah 15 orang (100%). Dan berdasarkan uji sample T-test diperoleh angka signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,000 maka H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo.

Tabel 5.10 Tabulasi silang peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo (Kelompok Kontrol)

No Pemberian	Produksi ASI				Total	
	Lancar		Tidak Lancar			
	f	%	f	%		
1. Sebelum	2	13	13	87	15	100%
2. Setelah	6	40	9	60		

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa produksi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah. Sebelum dilihat di hari ke 1 menunjukkan bahwa produksi ASI pada kelompok kontrol sebagian kecil produksi ASI nya lancar sebanyak 2 orang (13%), produksi ASI pada kelompok kontrol hampir seluruhnya produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 13 orang

(87%). Setelah dilihat dihari ke 7 produksi ASI pada kelompok kontrol hampir setengahnya produksi ASI nya lancar sebanyak 6 orang (40%), dan produksi ASI pada kelompok kontrol sebagian besar produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 9 orang (40%). Pada kelompok kontrol walaupun tidak diberi sari kacang hijau produksi ASI pada ibu menyusui hampir setengahnya lancar.

## **5.2 Pembahasan**

### **5.2.1 Produksi ASI Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui.**

Berdasarkan tabel 5.7 sebelum pemberian sari kacang hijau sebagian besar responden ibu menyusui ASI nya tidak lancar sebanyak 9 orang (60%). Menurut peneliti Rendahnya produksi ASI dapat disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang mendukung laktasi seperti protein dan zat besi, serta kemungkinan kurangnya pengetahuan atau kebiasaan konsumsi makanan bergizi saat menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiji (2020) menjelaskan bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi. Ibu menyusui memerlukan asupan gizi seimbang yang mencakup karborhidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung proses laktasi. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan menurunnya produksi ASI serta mempengaruhi zat gizi di dalam ASI itu sendiri.

Berdasarkan dari penelitian ini, rendahnya faktor produksi ASI pada ibu menyusui dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, Pendidikan, pekerjaan, dan faktor persalinan.

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh keterangan bahwa Sebagian besar ibu berumur 20- 29 tahun sebanyak 10 orang (67%). Menurut peneliti Meskipun ibu umur 20–29 tahun berada dalam fase ideal secara biologis untuk menyusui, kenyataannya produksi ASI bisa tetap tidak lancar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, dukungan sosial, dan kondisi mental atau fisik ibu. Maka, umur saja tidak cukup menjamin kelancaran laktasi tanpa dukungan faktor lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosiana (2020) umur ibu menyusui memang merupakan salah satu faktor biologis yang memengaruhi produksi ASI, tetapi tidak selalu menjamin kelancaran ASI. Ibu berumur 20–29 tahun, meskipun berada dalam kategori usia reproduktif ideal, tetap dapat mengalami hambatan produksi ASI karena adanya faktor lain yang memengaruhi. Umur 20–29 tahun tidak menjamin kelancaran produksi ASI, karena efektivitas produksi ASI tidak hanya ditentukan oleh umur, tetapi juga oleh kesiapan psikologis, pengetahuan, dukungan lingkungan, dan teknik menyusui yang tepat.

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh keterangan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (67%). Tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk menjamin keberhasilan menyusui. Diperlukan pemberian edukasi tambahan dari tenaga kesehatan, terutama dalam bentuk konseling menyusui sejak masa kehamilan, agar ibu siap untuk menyusui bayinya, agar ibu dapat memahami dan menerapkan cara menyusui yang benar. Pendidikan juga

berpengaruh dengan kesiapan mental dan emosional dalam menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosiana (2020) Tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Pendidikan yang tinggi belum tentu membekali ibu dengan pengetahuan yang cukup mengenai proses menyusui, pentingnya ASI eksklusif, dan teknik menyusui yang tepat. Ini berdampak pada rendahnya keberhasilan menyusui eksklusif dan turunnya produksi ASI.

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh keterangan bahwa hampir seluruhnya ibu tidak bekerja sebanyak 14 orang (93%). Menurut peneliti Produksi ASI bukan hanya soal pekerjaan ibu atau ibu tidak bekerja. Justru pada ibu yang tidak bekerja, tantangannya bisa lebih besar dari aspek emosional, gizi, dan dukungan. Dengan kata lain, tidak bekerja bukan jaminan produksi ASI akan lancar, sebab faktor psikologis, nutrisi, dan edukasi menyusui jauh lebih berpengaruh. Hal ini sejalan dengan penelitian<sup>26</sup> (Ramadhan et al., 2023) menjelaskan bahwa ibu yang tidak bekerja dapat mengalami<sup>68</sup> produksi ASI yang tidak lancar hal ini dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Ibu yang tidak bekerja tetapi tinggal di lingkungan yang tidak mendukung ASI eksklusif misalnya tidak ada motivasi untuk menyusui, tidak ada edukasi akan cenderung mengalami hambatan dalam produksi ASI.

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh keterangan bahwa Sebagian besar ibu melahirkan dengan *Sectio Caesarea* sebanyak 8 orang

(53%). Menurut peneliti Operasi SC dapat menghambat produksi ASI dikarenakan nyeri luka pasca SC, selain dapat mengganggu kenyamanan fisik tetapi juga dapat membuat ibu enggan menyusui, sehingga dapat memperlambat produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Roslina (2020) menyatakan bahwa ibu yang melahirkan secara *Sectio Caesarea* (SC) cenderung mengalami keterlambatan dalam memproduksi ASI dibandingkan ibu yang melahirkan secara normal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti terhambatnya inisiasi menyusui dini (IMD), nyeri pada area luka operasi, keterbatasan mobilisasi pasca bedah, serta kurangnya dukungan menyusui dari tenaga kesehatan maupun keluarga.

#### 5.2.2 Produksi ASI Setelah Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Menyusui.

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau pada responden ibu menyusui seluruhnya produksi ASI nya lancar sebanyak 15 orang (100%). Ini menunjukkan bahwa sari kacang hijau efektif sebagai peningkatan produksi ASI secara alami. Respon positif ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kandungan gizi kacang hijau, khususnya protein nabati, vitamin B1, dan senyawa bioaktif yang mendukung kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani & Sugiarsih (2023) menyatakan bahwa kacang hijau mengandung 20,25% protein serta polifenol dan flavonoid yang membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang

penting dalam produksi ASI. Penelitian oleh Iga Ratih Agustini et al. (2022) juga menunjukkan peningkatan volume ASI signifikan setelah konsumsi sari kacang hijau selama 7 hari.

Berdasarkan dari penelitian ini, faktor peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, Pendidikan, pekerjaan, dan faktor persalinan.

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh keterangan bahwa Sebagian besar ibu berumur 20- 29 tahun sebanyak 10 orang (67%). Umur ibu akan berdampak pada efektivitas pemberian nutrisi, karena ibu mampu menerima edukasi dan memiliki motivasi menyusui yang tinggi. Hal ini mungkin berkontribusi pada keberhasilan sebagai peningkatan produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiji (2020), umur ibu memengaruhi kesiapan fisiologis dalam memproduksi ASI. Ibu dengan umur 20–35 tahun dinilai memiliki fungsi hormonal dan organ reproduksi yang optimal, sehingga produksi ASI cenderung lebih baik dibandingkan ibu usia < 20 tahun atau >35 tahun.

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh keterangan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (67%). Menurut peneliti ibu dengan tingkat Pendidikan yang lebih tinggi memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, serta mampu memahami dan menerapkan pengetahuan tentang peningkatan produksi ASI dengan benar. Oleh karena itu, Pendidikan berperan sebagai faktor pelindung yang mendukung keberhasilan menyusui

melalui peningkatan kesiapan fisik dan mental ibu. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiji (2020) produksi ASI dipengaruhi oleh kesiapan ibu secara fisik dan mental. Pendidikan berperan dalam membentuk kesiapan tersebut. Ibu yang berpendidikan baik akan lebih siap secara mental dan emosional untuk menghadapi tantangan menyusui, sehingga produksi ASI lebih stabil.

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh keterangan bahwa hampir seluruhnya ibu tidak bekerja sebanyak 14 orang (93%). Menurut peneliti ibu yang tidak bekerja biasanya lebih leluasa dalam menyusui bayinya secara langsung dan sesering mungkin, sehingga refleksi hisap bayi dapat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2020) bahwa ibu yang tidak bekerja lebih banyak memiliki kelancaran produksi ASI dibanding ibu yang bekerja. Salah satu penyebabnya adalah ibu rumah tangga memiliki waktu lebih fleksibel untuk menyusui langsung, menjaga pola makan, dan menghindari stres saat kerja.

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh keterangan bahwa Sebagian besar ibu melahirkan dengan *Sectio Caesarea* sebanyak 8 orang (53%). Menurut peneliti Produksi ASI setelah SC bisa tetap optimal dan lancar jika ibu mendapatkan dukungan emosional, <sup>26</sup>memiliki pengetahuan yang cukup tentang laktasi, melakukan stimulasi payudara secara rutin. Dan ibu sesering mungkin menyusui bayinya sehingga dapat meningkatkan produksi ASI nya lancar. Hal ini

sejalan dengan penelitian Kurniawati (2020) penelitian ini menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu SC dapat tetap lancar bahkan meningkat, walaupun melahirkan secara SC. Produksi ASI setelah SC bisa tetap optimal jika ibu mendapatkan dukungan emosional, memiliki pengetahuan yang cukup tentang laktasi, melakukan stimulasi payudara secara rutin. Kurniawati menyebutkan bahwa teknik menyusui yang benar dan kenyamanan ibu sangat mempengaruhi kelancaran ASI.

#### 5.2.3 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Tambakrejo Jombang.

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI yang terdapat pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa persentase ibu menyusui sebelum pemberian sari kacang hijau produksi ASI nya sebagian besar tidak lancar sebanyak 9 orang (60%), dan hampir setengahnya ibu menyusui produksi ASI nya lancar sebanyak 6 orang (40%). Dan setelah pemberian sari kacang hijau selama 7 hari persentase ibu menyusui seluruhnya produksi ASI nya lancar sebanyak 15 orang (100%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian sari kacang hijau seluruh ibu menyusui produksi ASI nya lancar.

Hasil uji statistic sampel T-test didapatkan Sig. (2-tailed) 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI Desa Tambakrejo Jombang. Hal ini menurut peneliti pemberian sari

kacang hijau merupakan pendekatan secara alami sebagai pengganti supplement pelancar ASI yang berbahan kimia. Sifatnya yang alami menjadikan sari kacang hijau sebagai alternatif yang aman dan minim efek samping dibandingkan penggunaan farmakologi berbahan kimia. Penggunaan bahan alami seperti sari kacang hijau ini memiliki keuntungan jangka panjang dalam meningkatkan produksi ASI, oleh karena itu pemanfaatan sari kacang hijau dapat menjadi pilihan menggunakan bahan alami untuk mendukung peningkatan produksi ASI. Menurut teori Dewi et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau selama 7 hari pada ibu menyusui secara signifikan meningkatkan volume ASI. Hal ini disebabkan oleh gabungan kandungan fitokimia, vitamin, dan mineral yang mendukung kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasution (2022), pemberian sari kacang hijau dapat meningkatkan rata-rata volume ASI dari 2,20 menjadi 7,20<sup>56</sup> dengan nilai p-value 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap produksi ASI.

Selain itu serupa juga dilakukan oleh Mirani (2020) berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan rata-rata frekuensi menyusui sebelum diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 7,06 dan rata-rata frekuensi menyusui sesudah diberikan sari kacang hijau sebesar 10,63. Hasil *wilcoxon* ditemukan ada perbedaan produksi ASI ibu menyusui p-Value 0,000. Dapat

disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata frekuensi menyusui. Selain itu serupa juga dilakukan penelitian (Iga Ratih Agustini, dkk, 2022) diketahui selama ibu tidak mengkonsumsi sari kacang hijau rata-rata jumlah intensitas ASI nya sedikit sejumlah 176,76 ml/sekali pompa. Akan tetapi setelah pemberian sari kacang hijau berbungkus 250 ml hingga 7 hari, tampak jumlah volume ASI ibu 358,82 ml sekali pompa. Hasil yang diperoleh setelah diberikan sari kacang hijau terhadap keteraturan penghasilan ASI ketika ibu menyusui dimana poin <sup>71</sup> p-value ,0,001 (  $p < 0,05$  ).

Berdasarkan tabel 5.9 (Kelompok Eksperimen) terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum pemberian sari kacang hijau sebagian besar tidak lancar sebesar 60%, dan hampir setengahnya ibu menyusui produksi ASI nya lancar sebesar 40%. Setelah pemberian sari kacang hijau seluruhnya ibu menyusui produksi ASI nya lancar dengan jumlah 15 ibu menyusui (100%). Hasil uji sampel T-test diperoleh hasil sebesar Sig.(2-tailed) (0,000 ) yang berarti H1 diterima maka ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Tambakrejo jombang.

Berdasarkan tabel 5.10 (Kelompok Kontrol) menunjukkan bahwa produksi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah. Sebelum dilihat di hari ke 1 menunjukkan bahwa produksi ASI pada kelompok kontrol sebagian kecil produksi ASI nya lancar

sebanyak 2 orang (13%), produksi ASI pada kelompok kontrol hampir seluruhnya produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 13 orang (87%). Setelah dilihat dihari ke 7 produksi ASI pada kelompok kontrol hampir setengahnya produksi ASI nya lancar sebanyak 6 orang (40%), dan produksi ASI pada kelompok kontrol sebagian besar produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 9 orang (40%). Pada kelompok kontrol walaupun tidak diberi sari kacang hijau produksi ASI pada ibu menyusui hampir setengahnya lancar.

## BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di desa Tambakrejo Kabupaten Jombang. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo menunjukkan sebagian besar produksi ASI yang tidak lancar.
2. Produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo menunjukkan produksi ASI seluruhnya lancar.
3. Adanya pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Tambakrejo.

### 6.2 Saran

1. Bagi Ibu Menyusui :  
Diharapkan dapat memanfaatkan sari kacang hijau sebagai alternatif alami untuk membantu meningkatkan produksi ASI.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Bidan :  
Dapat mensosialisasikan dan merekomendasikan konsumsi sari kacang hijau kepada ibu menyusui sebagai bagian dari promosi kesehatan dan upaya untuk mencegah *stunting*.

3. Bagi masyarakat dan keluarga ibu menyusui

Diharapkan memberikan dukungan penuh baik secara emosional maupun praktis kepada ibu dalam masa menyusui, termasuk membantu penyediaan nutrisi seperti sari kacang hijau.

4. <sup>3</sup> Bagi Peneliti Selanjutnya :

Disarankan untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh sari kacang hijau dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, pengukuran volume ASI secara langsung, dan mempertimbangkan factor-faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI seperti psikologis ibu, Teknik menyusui, dan dukungan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, N. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Anggraini, A. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI
- 14 Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 20–25.
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Psikologis, Dan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 30–38. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10156>.
- 1 Barus, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI di Puskesmas PB Selayang II. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 5(3), 248–253.
- Dewi, U. M., & Novianti, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Kader ASI terhadap Peningkatan Pelayanan dalam Pemberian ASI. *Midwifery Journal*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1324>.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2023. Badan Pusat Statistik Jawa Timur
- Handayani, D. (2020). *Manajemen Laktasi untuk Petugas Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- 1 Handayani, I. F., & Sugiarsih, H. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Susu Ibu (Asi). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 118–127. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2223>.
- 30 Handayani, R., & Yulaikah, S. (2020). Relationship Of Additional Nutritional Consumption Of Green Beans (Vigna Radiata) With Breast Milk Production. In *Journal of Midwifery* (Vol. 5, Issue 1). <http://jom>.
- 2 Handayani, Rohmi & Siti Yulaikah. (2020). Relationship of Additional Nutritional Consumption of Green Beans (Vigna Radiata) With Breast Milk Production. *Surakarta: Journal of Midwifery Vol 5: No 1*.
- Iga Ratih, A. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Pukesmas.
- Irmawati, S., Rosdiana, R. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Doi:1035816/Jiskh.V 1 li1.696 <https://AkperSandikarsa.E-Journal.Id/Jiskh>.
- 2 Jahriani, Nani, & Tiara Zunisha. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Balai. *Journal of Health Science and Physiotherapy*.
- Kusmiyati, N. (2021). *Buku Ajar ASI dan Laktasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lubis, Merisa Riski Ahmad Arif & Sunarti. (2023). Analisis Hubungan Jenis Persalinan Dengan Waktu Pengeluaran Kolustrum Pada Ibu Bersalin Kala

- IV di Rumah Sakit dan Praktek Mandiri Bidan Diwilayah Kota Palembang. Medani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(7), 2986–6340
- Marmi. (2019). Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Mirani, Nanda & Prapti Susilawati. (2022). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Aceh: Jurnal Edukes.
- Mutia.,W.(2021). 7 Manfaat Kacang Hijau Untuk Ibu Menyusui .Diakses Pada 11 November 2021. [https://Diarybunda.Co.Id/Articles/7-manfaat Kacang-Hijau-Untuk-Ibu-Menyusui](https://Diarybunda.Co.Id/Articles/7-manfaat-Kacang-Hijau-Untuk-Ibu-Menyusui).
- Nasution, Naimah. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang hijau (Vigna Radiate) terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Sumatera Utara: Jurnal Penilitin Kebidanan dan Kespro.
- Ngadiarti, I., Muntikah, M., & Damayanti, D. (2021). Pengaruh pemberian minuman campuran daun katuk, daun pepaya, dan kacang hijau terhadap produksi ASI dan berat badan bayi mencit. AcTion: Aceh Nutrition Journal, 6(2), 147. <https://doi.org/10.30867/action.v6i2.512>.
- Notoadmojo, Soekidjo.2020. Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta ; Rineka Cipta
- Nugroho, T. (2020). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Goswami Publishing.
- Pratiwi, E. D. (2021). Pengaruh Nutrisi terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan Sehat, 9(2), 67–74.
- Parwati, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui. Journal Of Pharmaceutical and Health Research, 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>.
- Profil Kesehatan Kabupaten Jombang. 2022. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur
- Putri, A., Dewi, S., Mustika, H., Sari, I., Rahmadhani, W., & Phu, P. T. (2022). Green Beans Juices Increases the Expenditure Volume of Breast Milk in Postpartum - Mother. 1(1), 28-33.
- Putri. 2020. Air Susu Ibu dan Upaya Keberhasilan Menyusui. Jakarta.
- Resty., I.(2023). Keunggulan Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif. KementrianKesehatan Artikel. Diakses Pada 28 Juli 2023, Dari <https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View-Artikel/2656/Keunggulan-Air-Susu-IbuAsiEksklusif>.
- RISKESDAS, 2023. “Cakupan Pemberian ASI”
- Rosiana, D. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI. Surabaya: Unesa Press
- S, I., & Rosdiana, R. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 51–56. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.696>.

- <sup>21</sup> Sufiani, A., Saleha, S., & Pramana, C. (2022). Perbedaan Produksi Air Susu Ibu Melalui Pemberian Ekstrak Sari Kacang Hijau Dan Kedelai Di Puskesmas Lumpue Kota Pare. *Pare. Sebatik*, 26(1), 306-311
- Sugiyono, (2020 : 132). *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sysilia.,T.(2021). Asi Booster, Apakah Sari Kacang Hijau Aman Untuk Ibu Menyusui ?.Dia Akses Pada 17 Februari 2021. <https://www.popmama.com/amp/pregnancy/birth/sysiliaTanhati/Asi-BoosterApakah-Sari-Kacang-Hijau>.
- <sup>10</sup> Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Gizi Indonesia*, 44(1), 65–76. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.456>
- <sup>22</sup> Wiji, R. 2020. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta. Nuha Medika
- <sup>1</sup> WHO. 2020. *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-danwho-menyerukan-pemerintahdanpemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibumenyusui-di-indonesia-selama-covid-19>.
- <sup>4</sup> Yuniarti. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume Asi pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 10, 40–44. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/145/82>.

# PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA TAMBAKREJO JOMBANG

## ORIGINALITY REPORT

14%	12%	8%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journal.um-surabaya.ac.id">journal.um-surabaya.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://www.ejurnalmalahayati.ac.id">www.ejurnalmalahayati.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://repository.unimugo.ac.id">repository.unimugo.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1%
6	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1%
7	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://etd.uinsyahada.ac.id">etd.uinsyahada.ac.id</a> Internet Source	<1%
9	<a href="http://repository.itskesicme.ac.id">repository.itskesicme.ac.id</a> Internet Source	<1%
10	<a href="http://repo.alungcipta.com">repo.alungcipta.com</a> Internet Source	<1%
11	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1%

12	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id">jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://journal.ukmc.ac.id">journal.ukmc.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	Submitted to Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarrukmo Yogyakarta Student Paper	<1 %
17	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1 %
19	<a href="http://ejurnal.seminar-id.com">ejurnal.seminar-id.com</a> Internet Source	<1 %
20	Gefira Aulia Nazwa, Linda Amalia, Asih Purwandari Wahyoe Puspita. "Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Risiko Anemia", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1 %
21	<a href="http://ejurnal.politeknikpratama.ac.id">ejurnal.politeknikpratama.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repository.binausadabali.ac.id">repository.binausadabali.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %

24

Internet Source

<1 %

25

Almarinda Almarinda, Widia Lestari, Reni Zulfitri. "Upaya dalam Menurunkan Gejala Hot Flashes pada Wanita Menopause: Literatur Review", Jurnal Ners, 2025

Publication

<1 %

26

Iskandar Muda, Erika Erika, Misrawati Misrawati. "Peran Petugas Kesehatan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Ibu Hamil Terhadap Pemeriksaan Triple Eliminasi", Jurnal Ners, 2025

Publication

<1 %

27

Ardila Ardila, Titin Eka Sugiadini. "Dampak Baby Spa terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 3-5 Bulan di Momby Spa Labuan Kabupaten Pandeglang", Malahayati Nursing Journal, 2025

Publication

<1 %

28

Submitted to UIN Raden Intan Lampung

Student Paper

<1 %

29

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

Student Paper

<1 %

30

[ejournal.delihusada.ac.id](http://ejournal.delihusada.ac.id)

Internet Source

<1 %

31

[repository.stikes-bhm.ac.id](http://repository.stikes-bhm.ac.id)

Internet Source

<1 %

32

[repository1.stikeselisabethmedan.ac.id](http://repository1.stikeselisabethmedan.ac.id)

Internet Source

<1 %

33

Abdul Wahid Gani, Moh. Hidayat Koniyo, Bait Syaiful Rijal, Arip Mulyanto, Dian Novian, Eka Vickraien Dangkoa. "Pengaruh Model

<1 %

Pembelajaran Project Based Learning Dengan Bantuan Video Tutorial Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran DDPK Kelas X Di SMK Negeri 1 Pulubala", Inverted: Journal of Information Technology Education, 2025

Publication

34

[morinagasoya.com](http://morinagasoya.com)

Internet Source

<1 %

35

Wahyu Sigit Widiatmoko, Delfitriani, Deni Hendaro. "Pengaruh Lingkungan Kerja dan Sumber Daya Manusia terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT. Jayanegara Indah", Karimah Tauhid, 2025

Publication

<1 %

36

Submitted to Ateneo de Manila University

Student Paper

<1 %

37

Submitted to Fakultas Kedokteran

Student Paper

<1 %

38

Submitted to STKIP Sumatera Barat

Student Paper

<1 %

39

[repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id)

Internet Source

<1 %

40

Mia Arina, Suci Amin, Tengku Isnii Yuli Lestari Putri, Muhammad Dwi Satriyanto. "EFEKTIFITAS VIRGIN COCONUT OIL TERHADAP PEMUDARAN STRETCHMARK PADA IBU NIFAS DI RUMAH BERSALIN dr. RIDA RAMADHANA KABUPATEN KAMPAR", Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 2025

Publication

<1 %

41

Pebriani Soulun Salu, Charles R. Ngangi, Mex Frans Lodwyk Sondakh. "PERSEPSI

<1 %

MASYARAKAT PETANI TERHADAP TRADISI  
RAMBU SOLO/PEMAKAMAN ADAT DI DESA  
MARINDING KECAMATAN MENGKENDEK  
KABUPATEN TANA TORAJA", AGRI-  
SOSIOEKONOMI, 2018

Publication

---

42 [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) <1 %  
Internet Source

---

43 Melawati Melawati, Gusrida Umairo.  
"Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah  
Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu  
Menyusui di PMB Bidan Umay Mustika Jaya",  
MAHESA : Malahayati Health Student Journal,  
2023 <1 %  
Publication

---

44 Submitted to Universitas PGRI Palembang <1 %  
Student Paper

---

45 Submitted to IAIN Purwokerto <1 %  
Student Paper

---

46 Submitted to Universitas Negeri Jakarta <1 %  
Student Paper

---

47 Submitted to University of Muhammadiyah  
Malang <1 %  
Student Paper

---

48 [asuransi-pendidikan-kesehatan.blogspot.com](http://asuransi-pendidikan-kesehatan.blogspot.com) <1 %  
Internet Source

---

49 Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi  
Swasta Indonesia II <1 %  
Student Paper

---

50 [jmns.aktabe.ac.id](http://jmns.aktabe.ac.id) <1 %  
Internet Source

---

[jurnal.wicida.ac.id](http://jurnal.wicida.ac.id)

51	Internet Source	<1 %
52	Siti Asiah Rangkuti, Nur Rahmi Rizqi, Yenni Novita Harahap. "Peningkatan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa melalui Model Realistic Mathematics Education Berbantuan Quiziz", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
53	<a href="http://jurnal.widyaagape.ac.id">jurnal.widyaagape.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://repository.bhamada.ac.id">repository.bhamada.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://repository.stikba.ac.id">repository.stikba.ac.id</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://unisbank.ac.id">unisbank.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	Adelya Natasya Nasution, Syukron Arjuna. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Mahasiswa Di Era Society", Jurnal Minfo Polgan, 2025 Publication	<1 %
58	Dita Selvianti, Sari Widyaningsih, Ade Elvina, Lensy Lensy. "The Effect Of Oxytocin Massage On The Adequacy Of Breast Milk In Babies In The Working Area Of The Kedurang Health Centersouth Bengkulu", JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2024 Publication	<1 %
59	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1 %

60 Mikdon Tobi Selan, Hanie Teki Tjendani. <math><1\%</math>  
"Analisis kondisi perkerasan lentur pada Jalan Margomulyo Kecamatan Asemrowo Kota Surabaya dengan metode Pevement Condition Index (PCI)", Jurnal Teknik Industri Terintegrasi, 2024  
Publication

---

61 Siti Rafika Putri, Rahmawati Rahmawati. <math><1\%</math>  
"Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2021  
Publication

---

62 [blogbundaananda.blogspot.com](http://blogbundaananda.blogspot.com) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

63 [cintaibu.com](http://cintaibu.com) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

64 [docobook.com](http://docobook.com) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

65 [e-jurnal.stikesydb.ac.id](http://e-jurnal.stikesydb.ac.id) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

66 [ejournal.itka.or.id](http://ejournal.itka.or.id) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

67 [jurnal.stikeskesosi.ac.id](http://jurnal.stikeskesosi.ac.id) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

68 [repository.helvetia.ac.id](http://repository.helvetia.ac.id) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

69 [repository.um-surabaya.ac.id](http://repository.um-surabaya.ac.id) <math><1\%</math>  
Internet Source

---

70 Dita Lestiya, Anik Purwati, Anik Sri Purwanti. <math><1\%</math>  
"Pengaruh pemberian susu kedelai (glycine

max I. merill) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Wajak Husada", Journal of Public Health Innovation, 2024

Publication

---

**71** Mulyadi Ikhsan, Adelina Fitri, Hendra Dhermawan Sitanggung, Evy Wisudariani. "HUBUNGAN FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DI MODIFIKASI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI TAHUN 2023", Jurnal Kesmas Jambi, 2023 <1%

Publication

---

**72** Sunarsih Sunarsih, Rahmayuni Berlian, Zarma H, Astriana Astriana. "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajabasa Indah Kota Bandar Lampung", Malahayati Nursing Journal, 2024 <1%

Publication

---

**73** [ejournal.poltekkes-smg.ac.id](http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id) <1%

Internet Source

---

**74** [repository.itspku.ac.id](http://repository.itspku.ac.id) <1%

Internet Source

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off