

# **PENINGKATAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DAN BERAT BADAN BAYI MELALUI PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS . TELAGASARI KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2023**

Ita Herawati<sup>1\*</sup>, Rahayu Khairiah<sup>2</sup>, ofa Aggraini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIKes Abdi Nusantara, Indonesia, email: itaalifakalisai@gmail.com

<sup>2</sup>STIKes Abdi Nusantara, Indonesia, email: raeayufaithfairuz@gmail.com

<sup>3</sup>STIKes Abdi Nusantara, Indonesia, email: afrinofri@gmail.com

\*Koresponden penulis

## Info Artikel

**Diajukan:** -

**Diterima:** -

**Diterbitkan:** -

**Keyword:**

Green beans, breast milk, body weight

**Kata Kunci:**

Kacang hijau, ASI, dan Berat Badan

## Abstract

**Purpose:** Low breast milk coverage has an impact on the emergence of various diseases in babies which can hinder the baby's growth. One of the causes of low breast milk coverage is that many mothers experience poor breastfeeding. Green beans (*Vigna radiata*) are an alternative food that can be used to help increase breast milk production. With smooth production, it is hoped that the baby's weight will increase. **Objective:** To determine the effect of consuming green beans on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers and increasing baby weight at the Telagasari Community Health Center, Karawang Regency. **Method:** The design adopted was one group pretest-posttest. The population includes all postpartum mothers at the Telagasari Community Health Center, Karawang Regency in December 2023, namely 56 mothers. The sample used was 56 mothers. Data were collected using a questionnaire sheet for data on the smoothness of breastfeeding and an observation sheet for the baby's weight. Data were analyzed via paired sample t test. **Results:** The average breast milk fluency score before mothers consumed green beans was 5.18 and after consuming green beans 7.55; The average increase in baby weight in mothers with fairly smooth breast milk was 453.85 grams and in mothers with fairly smooth breast milk it was 565.00 grams; there is an influence of consumption of green beans on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers (p-value: 0.000; there is an influence of the smooth flow of breast milk on the increase in baby's weight (p-value: 0.020).

## Abstrak

**Latar belakang:** Rendahnya cakupan ASI yang berdampak pada munculnya berbagai penyakit pada bayi yang dapat menghambat pertumbuhan bayi. Salah satu penyebab rendah cakupan ASI adalah banyak ibu yang mengalami ASI tidak lancar. Kacang hijau (*Vigna radiata*) menjadi alternatif makanan yang bisa digunakan membantu melancarkan produksi ASI. Dengan lancarnya produksi maka diharapkan terjadi peningkatan berat badan bayi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dan peningkatan berat badan bayi di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang. **Metode:** Desain yang diadopsi adalah *one group pretest-posttest*. Populasi mencakup seluruh ibu Menyusui di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang pada bulan Desember 2023 yaitu sebanyak 56 ibu. Sampel yang digunakan sebanyak 56 ibu. Pengumpulan data



menggunakan lembar kuesioner untuk data kelancaran ASI dan lembar observasi untuk berat badan bayi. Data dianalisis melalui uji t paired sample. **Hasil:** rata-rata skor kelancaran ASI sebelum ibu mengkonsumsi kacang hijau adalah 5,18 dan setelah konsumsi kacang hijau 7,55; rata-rata peningkatan berat badan bayi pada ibu dengan ASI cukup lancar adalah 453,85 gram dan pada ibu dengan ASI cukup lancar sebesar 565,00 gram; ada pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui (p-value: 0,000; ada pengaruh kelancaran ASI terhadap peningkatan berat badan bayi (p-value: 0,020).

## PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif merujuk pada memberikan air susu ibu kepada bayi mulai dari saat lahir hingga mencapai usia 6 bulan. Pada periode tersebut, tidak dianjurkan untuk memberikan bayi cairan tambahan seperti susu formula, the, madu, atau air putih. Selain itu, juga tidak dianjurkan untuk diberikan makanan tambahan seperti nasi, kue, atau pisang (Najahah & Mawaddah, 2022). Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, data menunjukkan bahwa sekitar 44% dari seluruh bayi pada kisaran usia 0-6 bulan di seluruh dunia menerima ASI eksklusif selama periode 2015-2020. Angka tersebut belum mencapai target cakupan pemberian ASI eksklusif global, yang ditetapkan sebesar 50% (WHO, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, hanya 52,5% dari 2,3 juta bayi yang berusia kurang dari enam bulan di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif. Angka ini menunjukkan penurunan sebesar 12% dibandingkan dengan tahun 2019. Selain itu, cakupan IMD (inisiasi menyusui dini) juga turun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021. Di Provinsi Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif hanya mengalami sedikit peningkatan dari tahun 2020 hingga 2022, pada tahun 2020 cakupan ASI eksklusif mencapai 76,11% meningkat menjadi 77% pada 2022 (BPS Indonesia, 2023).

Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah berpotensi membawa dampak negatif terhadap kualitas dan kesejahteraan generasi penerus. Data global tahun 2019 memperkirakan sekitar 144 juta balita menderita stunting, 47 juta menderita berat badan rendah, dan 38,3 juta mengalami obesitas atau kelebihan berat. Bayi yang hanya menerima sebagian ASI atau tidak mendapatkan ASI sama sekali juga berisiko mengalami peningkatan risiko kematian akibat diare dan infeksi lainnya (WHO, 2021).

Angka cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Karawang pada tahun 2022 mencapai 9.283 bayi atau sekitar 51,7%, dengan tingkat pemberian ASI eksklusif di Kecamatan Telagasari mencapai 65,81%. Namun, angka tersebut masih di bawah target yang telah ditetapkan pemerintah sebesar 75%.

Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga dengan berkembangnya berbagai penyakit



berdampak pada kekurangan gizi pada anak sehingga menghambat terjadinya kenaikan berat badan (Sudargo et al., 2023). Rendahnya cakupan ASI yang berdampak pada munculnya berbagai penyakit pada bayi salah satunya disebabkan karena ibu mengalami ASI tidak lancar. Terdapat berbagai penyebab ibu mengalami ASI tidak lancar antara lain frekwensi menyusui kurang cukup, stress, rendahnya nutrisi pada ibu, efek samping obat, serta kondisi medis ibu (Pujiastuti, 2019; Ulya et al., 2021).

Upaya untuk memperlancar ASI pada ibu bisa dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun pendekatan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan melalui penggunaan obat-obatan kimia metoclopramide dan domperidone. Namun pendekatan farmakologis memiliki banyak efek samping yang buruk bagi ibu. Oleh karena pendekatan nonfarmakologis bisa dilakukan oleh ibu (Najahah & Mawaddah, 2022). Dalam upaya pengeluaran ASI, terdapat dua aspek yang berperan, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Aktivitas hormon prolaktin mempengaruhi produksi, sementara hormon oksitosin mengontrol pengeluaran ASI (Napisah et al., 2023).

Penggunaan suplemen atau makanan herbal tertentu juga bisa menjadi opsi. Selama proses ini, konsultasi dengan tenaga kesehatan sangat dianjurkan. Tenaga kesehatan dapat memberikan panduan yang personal dan spesifik sesuai dengan kondisi ibu dan bayi, serta memberikan dukungan yang diperlukan selama periode menyusui (Hidayat, 2021). Kacang hijau (*Vigna radiata*) menjadi alternatif makanan yang bisa digunakan membantu meningkatkan produksi ASI. Kandungan nutrient dalam kacang hijau memiliki beberapa manfaat gizi yang mungkin dapat mendukung kesehatan ibu menyusui. Kacang hijau mengandung banyak protein, vitamin dan mineral, polifenol, serat, asam folat, kalori dan energi (Dewi Ratih Handayani et al., 2022; Sugiharto, 2016; Yani et al., 2023). Faktor nutrisi seperti protein, lemak, vitamin dan mineral pada ibu akan merupakan unsur penting dalam membentuk ASI pada ibu. Kandungan polifenol dalam kacang hijau dapat merangsang hormon prolaktin dalam meningkatkan produksi ASI dan juga memicu hormon oksitosin agar refleks pelepasan ASI (let down reflex) terjadi. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa sari kacang hijau mampu meningkatkan kelancaran dan produksi ASI dalam masa laktasi (Agustini et al., 2022; Irmawati & Rosdiana, 2022; Nasution, 2022; Parwati, 2023; Widia & Putriayu, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang”.

## METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dan mengadopsi metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Pengamatan atau pengambilan data dilaksanakan sebelum dan setelah pemberian perlakuan selesai. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2023.

Sampel penelitian mencakup seluruh ibu postpartum di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang pada bulan Desember 2023 sebanyak 56 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan lembar kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Metode statistik yang diterapkan untuk analisis bivariat uji *t paired sample*, dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Karakteristik Bayi dan Ibu

Tabel 1. Distribusi Bayi dan Ibu

Karakteristi k	Kategori	n	%
Usia Bayi	1-3	33	59%
	4-6	23	41%
	Total	56	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	63%
	Perempuan	21	38%
	Total	56	100%
Usia Ibu	<20	2	4%
	20-30	28	50%
	>30	26	46%
	Total	56	100%
Pendidikan Ibu	SD	8	14%
	SMP	21	38%
	SMA	27	48%
	Total	56	100%
Pekerjaan Ibu	IRT	41	73%
	Karyawan	15	27%
	Total	56	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar sampel bayi pada penelitian ini adalah bayi dengan usia 1-3 bulan atau lebih dibandingkan dengan dengan usia 4-6 bulan. Dimana jumlah bayi dengan usia 1-3 bulan adalah sebanyak 33 bayi (59%) dan bayi berusia 4-6 bulan adalah 23 bayi (41%). Berdasarkan jenis kelamin, sampel bayi pada penelitian mayoritas berjenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan. Dimana jumlah bayi laki-laki adalah sebanyak 35 bayi (63%) berbanding 21 bayi perempuan (38%).

Dari segi usia ibu, sebagian besar ibu yang menjadi responden penelitian ini berusia 20-30 tahun atau lebih banyak dibandingkan ibu dengan usia <20 tahun dan >30 tahun. Jumlah ibu dengan usia 20-30 tahun adalah sebanyak 28 orang (50%), ibu dengan usia <20 tahun hanya sebanyak 2 orang (4%) dan ibu dengan usia >30 tahun adalah sebanyak 26 orang (46%).

Berdasarkan kategori tingkat pendidikan, mayoritas responden penelitian ini adalah ibu yang berpendidikan SMA atau lebih banyak dibandingkan ibu dengan tingkat pendidikan SMP maupun SD. Jumlah ibu dengan tingkat pendidikan SMA adalah sebanyak 27 orang (48%), ibu dengan pendidikan SMP sebanyak 21 orang (38%), dan ibu dengan pendidikan SD sebanyak 8 orang (14%).

Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden penelitian ini adalah ibu dengan status pekerjaan sebagai IRT atau tidak bekerja. Hanya sebagian kecil ibu yang bekerja sebagai karyawan. Dimana jumlah ibu sebagai IRT adalah sebanyak 41 orang (73%). Sedangkan jumlah ibu sebagai karyawan adalah sebanyak 15 orang (27%).

## Kelancaran ASI

**Tabel 1. Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Konsumsi Kacang Hijau**

Kelancaran ASI	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang Lancar	33	59%	0	0%
Cukup Lancar	23	41%	26	46%
Lancar	0	0%	30	54%
Total	56	100%	56	100%

Data tersebut menggambarkan hasil pretest dan posttest terkait kelancaran pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada sejumlah responden. Dalam

pretest, sebanyak 33 responden atau 59% mengalami kelancaran ASI yang kurang, sementara 23 responden atau 41% memiliki kelancaran cukup. Tidak ada responden yang memiliki kelancaran ASI yang baik (lancar) pada tahap pretest. Setelah mengikuti intervensi atau program konsumsi kacang hijau, terlihat perubahan pada posttest. Jumlah responden yang mengalami kelancaran ASI yang kurang mengalami penurunan menjadi 0 responden, sedangkan kelompok cukup lancar mengalami peningkatan menjadi 26 responden atau 46%. Sedangkan jumlah ibu dengan ASI lancar adalah sebanyak 30 orang (54%) setelah konsumsi kacang hijau.

Berat Badan Bayi

**Tabel 2. Rata-rata Berat Badan Bayi Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Konsumsi Kacang Hijau**

BB bayi	Rata-rata	Min	Max
Pretest	5217,86	3000	7500
Posttest	5731,25	3200	8000

Data tersebut mencerminkan perubahan berat badan (BB) bayi sebelum dan sesudah mengikuti program konsumsi kacang hijau, yang direpresentasikan dalam bentuk pretest dan posttest. Pada tahap pretest, rata-rata berat badan bayi adalah 5217,86 gram, dengan berat badan minimum 3000 gram dan maksimum 7500 gram. Setelah menjalani intervensi atau program, terjadi peningkatan rata-rata berat badan bayi pada posttest menjadi 5731,25 gram, dengan berat badan minimum 3200 gram dan maksimum 8000 gram. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi atau program yang diberikan memiliki dampak positif terhadap peningkatan berat badan rata-rata bayi. Selain itu, rentang berat badan bayi juga mengalami perluasan, yang dapat diartikan sebagai variasi yang lebih besar dalam respons berat badan bayi terhadap intervensi tersebut. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa intervensi atau program tersebut berpotensi memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan berat badan bayi.

Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Kelancaran ASI Pretest dan Posttest

**Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Kelancaran ASI antara Pretest dan Posttest**

Tahap	Rata-rata	t-hitung	Sig.
Pretest	5,18	12,075	0,000
Posttest	7,55		

Hasil uji hipotesis melalui uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 6,394 dengan nilai sig. (0,000) < 0,05 sehingga  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang. Dengan kata lain terjadi peningkatan signifikan kelancaran ASI pada ibu menyusui setelah konsumsi kacang hijau. Dimana sebelum konsumsi kacang hijau, rata-rata skor kelancaran hanya 5,18 mengalami peningkatan sebesar 2,38 menjadi 7,55 setelah konsumsi kacang hijau.

Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Berat Badan Bayi Berdasarkan Kelancaran ASI

**Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Peningkatan Berat Badan Bayi Berdasarkan Perbedaan Kelancaran ASI**

Kelancaran ASI	Rata-rata	Perbedaan	Sig.
Cukup	453,85	111,15	0,020
Lancar	565,00		

Hasil uji hipotesis melalui uji t menunjukkan nilai sig. (0,020) < 0,05 sehingga  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh kelancaran ASI terhadap peningkatan berat badan pada bayi di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang. Dengan kata lain terdapat perbedaan signifikan peningkatan berat badan bayi antara ibu yang lancar ASI dengan ibu yang cukup lancar ASI. Dimana, rata-rata peningkatan berat badan bayi pada ibu dengan ASI cukup lancar 453,85 gram. Sedangkan rata-rata peningkatan berat badan bayi pada ibu dengan ASI lancar adalah sebesar 565,00 gram.

## PEMBAHASAN

### Kelancaran ASI

Hasil penelitian menunjukkan sebelum mengkonsumsi kacang hijau 59% ibu mengalami kelancaran pemberian ASI yang kurang lancar. Setelah mengikuti suatu intervensi atau program tersebut, terlihat bahwa tidak ada lagi responden yang mengalami kelancaran ASI yang kurang, sehingga persentasenya menjadi 0% pada posttest. Sebaliknya, sebanyak 41% ibu awalnya memiliki kelancaran ASI yang cukup lancar. Setelah mengikuti intervensi tersebut, sebanyak 46% ibu mempertahankan kelancaran ASI mereka, sementara 54% ibu mencapai kelancaran ASI pada posttest.

Kelancaran ASI merupakan indikator penting keberhasilan menyusui bayi pada ibu nifas. Kelancaran produksi ASI dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang kompleks. Pertama, tingkat kesehatan ibu secara umum berperan penting dalam produksi ASI yang lancar. Ibu yang menjaga kesehatan fisik dan mentalnya memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menghasilkan ASI

Yang cukup. Aspek nutrisi juga menjadi faktor kunci. Asupan gizi yang memadai, terutama protein, vitamin, dan mineral, dapat mendukung produksi ASI yang cukup. Ibu yang menerapkan pola makan seimbang dan mengonsumsi cairan yang cukup juga berpotensi meningkatkan kelancaran produksi ASI. Selain itu, dukungan sosial dan emosional memiliki dampak signifikan. Ibu yang merasa didukung oleh pasangan, keluarga, dan lingkungan sekitar cenderung lebih rileks dan dapat fokus pada menyusui, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI. Praktik menyusui yang benar dan sering juga menjadi faktor penting. Frekuensi menyusui yang adekuat dan teknik pemberian ASI yang baik dapat merangsang produksi ASI yang optimal. Faktor-faktor tersebut saling terkait dan dapat bervariasi antar individu. Oleh karena itu, memahami dan memperhatikan faktor-faktor ini dapat membantu ibu dalam mencapai kelancaran produksi ASI yang optimal.

### **Berat Badan Bayi**

Rata-rata berat badan bayi sebelum ibu mengonsumsi kacang hijau adalah 5217,86 gram. Setelah menjalani program tersebut, terjadi peningkatan rata-rata berat badan bayi menjadi 5731,25 gram (rata-rata kenaikan 513,39 gram). Hal ini mengindikasikan program yang diberikan tersebut mampu meningkatkan berat badan bayi. Selama pengamatan, terdapat variasi kenaikan berat badan antar bayi, dengan beberapa bayi mengalami kenaikan yang lebih besar daripada yang lain. Beberapa bayi menunjukkan adanya kenaikan berat badan yang cukup signifikan yang mengindikasikan bayi mampu menyerap dengan baik nutrisi melalui ASI ibu. Namun, beberapa bayi menunjukkan kenaikan kecil. Rendahnya kenaikan berat badan pada beberapa bayi yang mungkin menunjukkan kondisi tertentu yang dialami oleh bayi.

Keseluruhan, kenaikan berat badan bayi merupakan dampak dari interaksi faktor genetik, nutrisi, kesehatan, lingkungan, dan perhatian perawatan yang diberikan. Pertama-tama, aspek nutrisi menjadi faktor kunci. Konsumsi ASI atau formula susu yang kaya nutrisi serta pemberian makanan pendamping yang sesuai dengan usia dapat memengaruhi pertumbuhan berat badan bayi. Selain itu, faktor genetik juga berperan dalam menentukan potensi pertumbuhan dan kenaikan berat badan bayi. Faktor ini mencakup warisan genetik dari orangtua yang dapat memengaruhi struktur tubuh dan kemampuan metabolisme bayi. Praktik menyusui yang baik juga dapat mempengaruhi kenaikan berat badan. Frekuensi dan durasi menyusui yang memadai dapat memberikan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi. Kesehatan umum bayi juga memainkan peran penting. Bayi yang sehat, bebas dari infeksi dan penyakit, cenderung mengalami kenaikan berat badan yang lebih baik. Perawatan kesehatan yang baik dan pemeriksaan rutin dapat mendukung pertumbuhan yang optimal. Faktor lingkungan seperti kondisi kebersihan dan sanitasi tempat tinggal juga dapat berdampak. Lingkungan yang bersih dan

aman dapat membantu mencegah penyakit dan memastikan kondisi yang mendukung pertumbuhan bayi. Selain itu, perhatian dan dukungan dari orangtua atau caregiver memiliki pengaruh signifikan. Interaksi positif, perhatian, dan stimulasi yang baik dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan bayi.

### **Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI**

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang, dimana hasil uji t menunjukkan  $p\text{-value} (0,000) < 0,05$  atau Ha diterima. Secara deskriptif hasil tersebut didukung oleh kenaikan skor rata-rata kelancaran ASI setelah konsumsi kacang hijau. Sebelum ibu nifas mengkonsumsi kacang hijau rata-rata skor kelancaran ASI hanya 5,18 mengalami peningkatan sebesar 2,38 menjadi 7,55 setelah mengkonsumsi kacang hijau. Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian empiris Ritonga, et al (2019), Parwati (2023), dan Widia (2019) yang telah membuktikan bahwa konsumsi kacang hijau mampu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Kacang hijau memiliki sejumlah manfaat gizi yang dapat berpotensi mendukung kesehatan ibu yang sedang menyusui. Kacang hijau kaya akan protein, vitamin, mineral, polifenol, serat, asam folat, kalori, dan energi (Dewi Ratih Handayani et al., 2022; Sugiharto, 2016; Yani et al., 2023). Faktor nutrisi seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral memegang peran krusial dalam membentuk ASI pada ibu. Kandungan polifenol juga memiliki potensi untuk merangsang peningkatan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam terjadinya let down reflex. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kacang hijau dalam bentuk ekstrak memiliki kemampuan dalam meningkatkan kelancaran serta produksi ASI pada ibu selama masa laktasi (Agustini et al., 2022; Irmawati & Rosdiana, 2022; Nasution, 2022; Parwati, 2023; Widia & Putriayu, 2019).

### **Pengaruh Kelancaran ASI Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelancaran ASI terhadap peningkatan berat badan pada bayi di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang, dimana hasil uji t menunjukkan  $p\text{-value} (0,020) > 0,05$  atau Ha diterima. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan peningkatan berat badan bayi antara ibu yang lancar ASI dengan ibu yang cukup lancar ASI. Rata-rata peningkatan berat badan bayi pada ibu dengan ASI cukup lancar 453,85 gram, berbanding 565,00 gram pada bayi dengan ibu yang ASI-nya lancar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Willy dan Berta (2022) yang mengatakan bahwa adanya hubungan

pemberian asi dengan peningkatan berat badan pada bayi umur 0-6 bulan dengan nilai  $p$  vaule  $0,003 < 0,05$ .

ASI ibu menjadi sumber nutrisi utama bagi bayi yang sangat kaya akan zat gizi esensial. Kelancaran ASI mengindikasikan bahwa bayi dapat mengonsumsi ASI dengan efisien dan cukup, sehingga mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. ASI mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, dan faktor kekebalan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan bayi. Jika ASI lancar, bayi dapat menerima nutrisi ini dalam jumlah yang memadai. Proses ini mendukung keseimbangan hormonal yang positif untuk pertumbuhan bayi. Kelancaran ASI juga mencerminkan kuantitas dan kualitas asupan bayi saat menyusui. Jika bayi dapat menyusui dengan baik dan mendapatkan cukup ASI, maka kemungkinan besar mereka mendapatkan jumlah nutrisi yang cukup untuk meningkatkan berat badan dengan normal. ASI tidak hanya sebagai nutrisi fisik, tetapi juga menciptakan koneksi emosional antara ibu dan bayi. Kondisi psikologis yang positif dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan bayi secara menyeluruh. Dengan demikian, kelancaran ASI secara langsung berkontribusi pada peningkatan berat badan bayi, karena mencakup aspek-aspek kunci yang mendukung pertumbuhan yang sehat pada masa awal kehidupan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang didapatkan Sebelum konsumsi Kacang hijau sebagian besar ibu mengalami ASI kurang lancar yakni 33 orang (59%). Dan Sesudah konsumsi kacang hijau sebagian besar ibu mengalami ASI lancar yakni 30 orang (54%). Sedangkan untuk berat badan bayi sendiri Sebelum konsumsi kacang hijau, rata-rata berat badan bayi adalah 5217,86 gram dan Sesudah konsumsi kacang hijau, rata-rata berat badan bayi adalah 5731,25 gram. Sehingga dari hasil tersebut di dapatkan  $p$ -value  $(0,000) < 0,05$ . Yang artinya ada pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui serta dapat meningkatkan berat badan bayi di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada pihak Yayasan Abadi Nusantara telah memberika support moril dan finansial dalam melaksanakan pengabdian Masyarakat dan juga pihak Pusrinov STIKes Abdi Nusantara atas peluang dalam menerbitkan jurnal pengabdian Masyarakat.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Agustini, I. G. A. R., Dewi, S. P. A. A. P., & Dewi, N. P. A. T. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada



Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 127–133.

- Ani, M., Rahmawati, M. A., Armini, N. W., Citra, N., Ningrum, N. B., Wijayanti, E., Noviasari, D., Kuswandari, E., Yusuf, S. A., & Oktavianis, M. B. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. Get Press Indonesia.
- Dewi Ratih Handayani, M. K., Dr. Henny Juliastuti, M. K., Iis Inayati Rakhmat, M. K., Dr. Euis Reni Yuslianti, M. K., Pratama, A. G. N., Hasna, A., Anugrah, R. A., & Ahtayary, V. P. (2022). *Sayur dan Buah Berwarna Hijau di Lingkungan Rumah untuk Menangkal Radikal Bebas di Masa Pandemi Covid-19*. Deepublish.
- Hadi, H., Fatimatasari, F., Irwanti, W., Kusuma, C., Alfiana, R. D., Asshiddiqi, M. I. N., Nugroho, S., Lewis, E. C., & Gittelsohn, J. (2021). Exclusive breastfeeding protects young children from stunting in a low-income population: a study from Eastern Indonesia. *Nutrients*, 13(12), 4264.
- Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan: Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI*. Health Books Publishing.
- Irmawati, S., & Rosdiana, R. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 51–56.
- Juharji, H., Albalawi, K., Aldwaighri, M., Almalki, A., Alshiti, H., Kattan, W., Alqarni, M., Alsulaimani, S., AlShaikh, T., & Alsulaimani, F. (2022). Impact of Breastfeeding on Low Birthweight Infants, Weight Disorders in Infants, and Child Development. *Cureus*, 14(12).
- Najahah, I., & Mawaddah, S. (2022). *Monograf Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif melalui Media E-Booklet*. Penerbit NEM.
- Napisah, P., Hadiyati, L., Iriani, O. S., & Madiuw, D. (2023). *Cegah dan Atasi Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum*. Penerbit NEM.
- 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.
- Parwati, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(2), 220–224.
- Pasaribu, A. A., Pranita, M., Amalia, A., Lubis, A. K. P., Turrahmah, M., Malik, A. M. M., & Eliska, S. K. M. M. K. (2022). *Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Mengatasi Masalah Gizi*. Merdeka Kreasi Group.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Pujiastuti, N. (2019). *Pemberdayaan Keluarga Sebagai Personal Reference pada Ibu Menyusui Eksklusif*. Forikes.
- Sudargo, T., Kusmayanti, N. A., & Press, U. G. M. (2023). *Pemberian ASI Eksklusif sebagai Makanan Sempurna untuk Bayi*. Gajah Mada University Press.

- Sugiharto, R. T. (2016). *Ensiklopedi Kesehatan 2: Makanan dan Gizi*. Kubu Buku.
- Sulistyawati, H., Hanum, Z., Meikawati, P. R., Rosdianto, N. O., Muayah, Aprianti, E., Karim, A., Muhaimin, G., Caraka, L. D., & Alfiansyah, M. R. (2022). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Penerbit NEM.
- Widia, L., & Putriayu, S. (2019). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Vigna Radiata Terhadap Kelancaran Produksi ASI ibu Nifas. *J. Darul Azhar*.
- Yani, I. E., Ischak, N. I., Nasution, E., Dewi, Z., Lestari, D., Aryatika, K., Laiya, R., & Julianti, E. D. (2023). *Bahan Makanan Bersumber Dari Kacang-Kacangan*. Global Eksekutif Teknologi.