

Original Article

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas

Syifa Siti Nurjanah

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan
Universitas Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung - Jakarta Selatan

Email Correspondent: syifasitinurjanah10@gmail.com

Editor: YL

Diterima: 14/10/2022

Direview: 10/07/2023

Publish: 15/07/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional.

Abstract

Latar Belakang: ASI Eksklusif bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga ibu menyusui perlu memperoleh peningkatan asupan gizi didalam peningkatan memproduksi ASI. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan jumlah air susu ibu dengan mengkonsumsi serbuk daun pepaya dan kacang hijau.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau dengan pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *two groups pre-test and post-test design*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang berjumlah 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariate dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas ($P\text{-value} = 0,000$), Serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas ($P\text{-value} = 0,000$) dan perbedaan kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepaya ($P\text{-value} = 0,429$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas, terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas dan tidak terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepaya.

Kata Kunci: kelancaran asi, sari kacang hijau, serbuk daun pepaya

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang mengandung zat dan sangat dibutuhkan oleh bayi. ASI sangat baik untuk pertumbuhan berbagai bayi dan sesuai kebutuhannya. Selain itu, ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa menjadi pelindung (imun) bagi bayi dari semua jenis infeksi.¹ Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI

eksklusif selama enam bulan. UNICEF menjelaskan bahwa kematian sekitar 30 ribu bayi Indonesia setiap tahunnya dapat dicegah melalui pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran bayi.² Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia Tahun 2013 menyusui yaitu pemberian nutrisi optimal pada bayi. Hal ini sangat berharga didalam kehidupannya dengan mendapatkan nutrisi berkualitas sejak dini. ASI adalah gizi yang baik didalam mendukung pertumbuhan dan pada bayi dalam masa pertumbuhannya.³

Adanya pengeluaran ASI dikarenakan adanya suatu interaksi secara kompleks yaitu adanya rangsangan mekanik, syaraf serta berbagai hormonal. Kriteria pemberian ASI adalah Payudara penuh ASI melimpah, ASI keluar saat dipompa, ASI merembes saat tidak menyusui yang dapat dipengaruhi dari beberapa penyebab yaitu jarang menyusu, berat badan lahir rendah (BBLR), prematuritas, penyakit akut/kronis, kurang perawatan payudara.⁴ Salah satu konsekuensi bayi tidak memperoleh air susu ibu adalah mereka meninggal saat masih bayi. Menurut WHO, hingga 54% kematian pada bayii dan anak di bawah usia 5 tahun dapat dikaitkan dengan kekurangan gizi pada anak. Prvelensi diindonesia pada tahun 2017, angka gizii buuruk pada anak berusia 0 sampai 59 bulan diindonesia yaitu 3,8%, angka gizi kurang yaitu 14%. Bayi yang tidak mendapatkan nutrisi yang cukupbaik berisiko mengalami stunting atau stunted stunting.⁵ Dampak bagi ibu jika tidak memberikan ASI eksklusif adalah ibu akan mengalami retensi berat badan postpartum. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata sebagian besar ibu yang menyusui secara parsial akan mempunyai retensi berat badan sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara menyusui dan retensi berat badan postpartum, artinya dengan menyusui dengan penuh berat badan akan turun.⁶

Di Indonesia atas Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2020, anak yang mengkonsumsi air susu ibu <6 bulan mengungguli indikator dalam Reenstra Kementerian Kesehatan diperiode 2020-2024. Indikator ini erat kaitannya dengan program prioritas pemerintah untuk mempercepat penurunan stunting sehingga menjadi Indeks Kinerja Kegiatan (IKK) Dinas Gizi Daerah.⁷ Menurut data, angka pemberian air susu ibu (ASI) di Provinsi Banten tahun 2016 yaitu dengan presentasi 61,6 %. PemberianASI yang masih kurang atau terendah terletak di Kabupaten Pandeglang yaitu 19,88%, Kota Serang yaitu 39,77% dan di Lebak yaitu 40,28%. Akan tetapi, belum terdapat pengkajian hasil penelitian mengenai faktor yang berpengaruh pada praktek pemberian air susu ibu (ASI) di wilayah kerja puskesmas tersebut.⁸ Efek dari pemberian ASI yang tidak memadai akan membuat ibu berpikir yaitu bayinya tidak akan mendapatkan ASI yang cukup, sehinga seringkali ibu mengambil langkah untuk memberhenti untuk menyusu dan mengantinya dengan mnggunakan sufor. Juga, beberapa ibu menghindari menyusui karena takut. Akibatnya, terjadi stagnasi dan kemacetan ASI, sehingga bayi sulit menyusu ke payudara.⁹

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) merupakan kacang-kacangan dengan kandungannya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil juga menyusui, mendukung tumbuh kembang anak dan kaya akan zat besi. Kacang hijau mengandung zat besi yaitu mencapai 6,7 miligram dalam 100 gramnya. Didalam kacang hijau mempunyai kandungan yang kompleks. Protein merupakan komponen terpenting setelah karbohidrat. Kacang hijau dengan kandungannya yaitu 20 sampai 25%protein. Ibu membutuhkan kandungan protein yang tinggi selama menyusui. Secara khusus, protein mengandung asam amino, yang merangsang sekresi dalam melancarkan air susu ibu. Peningkatan hormon prolaktin memaksimalkan sekresii air susu ibu, sehinga meningkatkan jumlah ASI.¹⁰

Penelitian yang dilakukan Wahkida, dengan judul pengaruh konsumsi kacang hijau (*Vigna Radiata*) dengan produksi asi pada ibu menyusui dengan usia bayi 0-6 bulan di posyandu wilayah Desa Bakalan Malang. Dalam penelitian ini menggunakan *Uji Chi-Square*, nilai *p-value* <0,002 ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang *Signifikan* sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau. Mngkonsumsi sari kacang hijau dianjurkan untuk semua ibu nifas.¹¹

Daun pepaya memiliki manfaat pada tubuh manusia. Daun pepaya merupakan mengandung banyaknya vitamin yang merupakan sumber nutrisi yang mempunyai manfaat untuk ASI, mengandung lemak, vitamin, kalsium, zat besi (Fe) dan bahan lain yang meningkatkan pembentukan hemoglobin dalam darah dan berpengaruh pada kadar oksigen dalam darah untuk meningkatkan metabolisme. Banyak sel di otak berfungsi normal. Selain itu, enzim yang terkandung dalam daun pepaya adalah papain dan kalium, dan enzim papain membantu memecah protein yang dimakan menjadi kalium untuk pemenuhan kebutuhan mineral selama menyusui. Apabila seorang ibu hamil kekurangan kaliumnya maka akan terjadi mudah kelelahan. dan perubahan suasana hati bisa berubah menjadi depresi. Oleh karena itu, seorang ibu menyusui harus berpikir positif atau baik dan selalu berbahagia.¹²

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak terdapat ibu nifas yang masih belum tercukupi ASInya. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Pemberian Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan PMB Hj.Lelah Partiah,S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan PMB Hj.Lelah Partiah,S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan *Two Groups Pre-test and Post-test Design*. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Hj. Oom Rochmulyati, S.ST dan PMB Hj. Lelah Partiah ,S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada periode 0-42 hari di BPM Hj. Oom Rochmulyati, S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah ,S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Selama bulan february sampai dengan maret 2021. Sampel dibagi menjadi dua kelompok Pada kelompok pertama berjumlah 30 responden yang diberikan intervensi sari kacang hijau dan kelompok dua berjumlah 30 responden yang diberikan intervensi serbuk daun pepaya. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariate dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Sari Kacang Hijau di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Variabel (Kelancaran ASI)	N	Mean	Median	SD	Min/Maks	95% CI
------------------------------	---	------	--------	----	----------	--------

Sebelum	30	44,7	5,00	1,455	2-8	4,22-5,31
Sesudah	30	7,43	7,00	1,305	5-10	6,95-7,92

Tabel 2. Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Variabel (Kelancaran ASI)	N	Mean	Median	SD	Min/Maks	95% CI
Sebelum	30	5,07	5,00	1,552	2-8	4,49-5,65
Sesudah	30	7,57	8,00	1,073	5-10	7,17-7,97

Dilakukan pemberian sari kacang hijau sebesar 7,43, dengan skor median sebesar 7,00 dan standar deviasi 1,305. Skor Kelancaran asi pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata Kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau diantara 6,95 sampai dengan 7,92. Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. Dari tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 30 responden, rata-rata kelancaran asi pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya sebesar 5,07, dengan skor median sebesar 5,00 dan standar deviasi 1,552. Skor Kelancaran asi pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata Kelancaran asi pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya diantara 4,49 sampai dengan 5,65. Rata-rata skor kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya sebesar 7,57, skor median sebesar 8,00 dan standar deviasi 1,073. Skor Kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya diantara 7,17 sampai dengan 7,97.

Analisis Bivariat

Pemberian Sari Kacang Hijau

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Kelancaran ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah dilakukan Pemberian Sari Kacang Hijau di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

No	Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	P-value
1	Kelancaran ASI pada ibu nifas Sebelum Intervensi	4,77	2,66	1,455	2-8	0,000
2	Kelancaran ASI pada ibu nifas Setelah Intervensi	7,43		1,305	5-10	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau yaitu 4,77 dan standar deviasi 1,455. Skor kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Sedangkan rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau yaitu 7,43 dan standar deviasi 1,305. Skor kelancaran

ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan ρ -value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Tabel 4. Perbedaan Rata-Rata Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Setelah dilakukan Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

No	Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	P-value
1	Kelancaran ASI pada ibu nifas Sebelum Intervensi	5,07	2,5	1,552	2-8	0,000
2	Kelancaran ASI pada ibu nifas Setelah Intervensi	7,57		1,073	5-10	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya yaitu 5,07 dan standar deviasi 1,552. Skor kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Sedangkan rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya yaitu 7,57 dan standar deviasi 1,073. Skor kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan ρ -value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Tabel 5. Perbedaan *Pre-test* Pengaruh Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Menggunakan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

No	Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	P-value
1	Kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau	4,77	0,3	1,455	2-8	0,429
2	Kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian serbuk daun papaya	5,07		1,552	2-8	

Pada penelitian ini menggunakan uji dua sampel berpasangan dengan uji *Mann Whitney*. Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau sebesar 4,77, dengan skor median sebesar 5,00 dan standar deviasi 1,455. Skor Kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Pada pemberian serbuk daun pepaya dapat diketahui bahwa rata-rata kelancaran asi pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun papaya sebesar 5,07, dengan skor median sebesar 5,00 dan standar deviasi 1,552. Skor Kelancaran asi pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun papaya terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 8. Berdasarkan hasil uji statistik dengan

menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan p -value = 0,429, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho > \alpha$), berarti tidak ada perbedaan *Pre-test* kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepaya.

Tabel 6. Perbedaan *Post-test* Pengaruh Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas menggunakan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan PMB Hj. Lelah Partiah,S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

No	Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas	Mean	Perbedaan Mean	Standar Deviasi	Min-Maks	P-value
1	Kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau	7,43	2,36	1,305	5-10	0,541
2	Kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian serbuk daun pepaya	5,07				

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran asi pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau sebesar 7,43, dengan skor median sebesar 7,00 dan standar deviasi 1,305. Skor Kelancaran asi pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Pada pemberian serbuk daun pepaya dapat diketahui bahwa rata-rata kelancaran asi pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya sebesar 7,57, dengan skor median sebesar 8,00 dan standar deviasi 1,073. Skor Kelancaran asi pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan p value = 0,541 dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho > \alpha$), berarti tidak ada perbedaan *post-test* kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepaya.

Pembahasan

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di BPM Hj. Oom Rochmulyati,S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian Widiyanto yang menemukan adanya hubungan antara pemberian jus kacang hijau dengan kelancaran ASI pada ibu nifas. Kacang hijau dengan sifat yang sama yang mempromosikan ASI. Kacang hijau kaya akan protein, mineral, kalsium, fosfor, lemak, vitamin B1 (Tiamin) dan vitamin B2 (Riboflavin). Jus kacang hijau mempunyai kandungan vitamin B1 (Tiamin). Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu Polifenol dan Flavonoid yang membantu peningkatan produksi hormon susu.¹³

Kandungan pada kacang hijau sangat tinggi dan komposisinya lengkap. Protein adalah komponen utama setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Ibu membutuhkan kandungan protein yang tinggi selama menyusui. Secara khusus, protein mengandung asam amino, yang dapat merangsang sekresi ASI. Kacang hijau mempunyai kandungan jugasenyawa aktif, yaitu polifenol dan flavonoid, yang dapat meningkatkan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin memaksimalkan sekresi ASI, sehingga jumlah ASI meningkat, dan nutrisi dalam jus kacang hijau meningkatkan nutrisi dalam ASI.¹⁴

Menurut peneliti, jus kacang hijau dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI. Kacang hijau mengandung tiamin, dan kandungan polifenol dalam kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Kandungan jus kacang hijau yang dikonsumsi ibu dapat menjadikan makanan tambahan yang dapat meningkatkan produksi ASI. memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Jumlah ASI yang dikonsumsi bayi dan kandungan gizi dalam ASI umumnya digunakan untuk menilai kecukupan gizi selama masa menyusui. Salah satu strategi keberhasilan pemberian ASI eksklusif bagi ibu adalah ibu menyusui perlu diberikan suplemen untuk menghindari kehilangan ASI. Jika diet ibu menyusui tidak mencukupi nutrisi, kelenjar susu tidak akan berfungsi dengan baik dan berpengaruh pada produksi ASI.

Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di BPM Hj. Oom Rochmulyati, S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Berdasarkan Widyanto, menyatakan bahwa ada hubungan antara pemberian bubuk daun pepaya dengan kelancaran ASI ibu setelah melahirkan. Bubuk daun pepaya mempunyai nilai rata-rata paling tinggi apabila dibandingkan dengan daun katuk dan daun pare dikarenakan serbuk pepaya mengandung lebih banyaknya vitamin dan kalium yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan ibu menyusui.¹³

Berdasarkan teori, bubuk daun pepaya yang mempunyai kandungan zat laktogenik adalah hormon oksitosin dan prolaktin, seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan zat lain yang paling efektif dalam meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI. Puting susu ibu, refleksi prolaktin dari hormon penghasil susu menyebabkan rangsangan neurohormonal pada puting dan areola ibu. Stimulus ini berjalan melalui saraf vagus ke kelenjar Hipofisis dan selanjutnya ke Lobus Anterior. Hormon prolaktin disekresikan oleh daun ini, memasuki aliran darah dan berjalan ke kelenjar yang menghasilkan susu, yang dirangsang untuk menghasilkan susu.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian, metode serbuk daun pepaya direkomendasikan untuk setiap ibu nifas. ASI yang tidak lancar yang dialami ibu nifas akan dapat berkurang karena serbuk daun pepaya memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Perbedaan Pengaruh Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas menggunakan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya di BPM Hj. Oom Rochmulyati, S.ST dan BPM Hj. Lelah Partiah, S.Tr.Keb Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepaya. Akan tetapi berdasarkan statistik kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau lebih tinggi dibandingkan dengan kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian serbuk daun pepaya.

Berdasarkan teori, serbuk dari daun pepaya memiliki proses penyerapan yang lebih cepat di dalam tubuh dibandingkan dengan konsumsi langsung, karena bubuk sudah dalam bentuk ekstrak daun pepaya yg diserap lebih cepat daripada konsumsi langsung daun pepaya.

Kaya akan vitamin C, bubuk daun pepaya dapat memberikan rangsangan hormon oksitosin untuk peningkatan hormon prolaktin dan juga merangsang dari kelenjar susu dalam produksi ASI. Secara teori, daun pepaya adalah bahan bakunya banyak mempunyai kandungan protein dan kalori yang berpengaruh pada jumlah ASI. Untuk menghasilkan ASI yang cukup, ibu membutuhkan tambahan energi 500 kalori perhari. Jumlah protein yang disarankan yaitu 25 gram untuk 6 bulan pertama dan 18 gram untuk 6 bulan berikutnya. Jika ibu mengkonsumsi energi dan protein dalam jumlah yang tidak mencukupi, hal ini sangat mempengaruhi produksi ASI, tetapi tidak pada kualitas. Ekstrak daun pepaya kandungannya adalah Saponin, Alkaloid, Mineral, Vitamin dan Enzim Papain. Jus daun pepaya juga ada kandungan enzim papain, mempunyai efek tidak berbeda dengan oksitosin. Hormon prolaktin dan oksitosin mempunyai peranan didalam meningkatkan dari produksi air susu ibu.¹⁵

Berdasarkan teori, kacang hijau dapat digunakan sebagai meningkatkan kelancaran produksi ASI dikarenakan selain tiamin dalam kandungan kacang hijau terdapat kandungan polifenol dalam kacang hijau dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Manfaat lainnya dalam kacang hijau adalah dapat mencegah resiko kanker payudara, menjaga tekanan darah, sebagai sumber zat besi, melindungi kulit, meningkatkan kadar hemoglobin. Sari kacang hijau mengandung Vitamin B1 (*Thiamin*) yang akan merangsang kerja *Neurotransmitter* yang akan menyampaikan pesan ke *Hipofisis Posterior* untuk *Mensekresi Hormon Oksitosin* sehingga *Hormon* ini dapat memacu Kontraksi otot polos *Mammae* yang ada di dinding *Alveolus* dan dinding saluran sehingga ASI di pompa keluar, selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem kerja saraf sehingga mudah berkonsentrasi dan lebih bersemangat. Ibu yang mudah berkonsentrasi, bersemangat serta mood yang baik akan mimicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada *Infuls* saraf agar Menstimulasi *Hipotalamus* dalam pembentukan *Hormon Prolaktin* dan *Oksitosin* sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI lancar.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai Pengaruh Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Menggunakan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Serbuk Daun Pepaya. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang hijau lebih tinggi dibandingkan dengan kelancaran ASI pada ibu nifas dengan pemberian serbuk daun pepaya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini adalah adalah ibu menyusui yang berjumlah 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Skor rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau yaitu 4,77. Skor rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau yaitu 7,43. Skor rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dilakukan pemberian serbuk daun pepaya yaitu 5,07 kali. Skor rata-rata kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya yaitu 7,57 kali. Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. (*P-value* =0,000). Terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukan pemberian serbuk daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. (*P-value*=0,000). Tidak terdapat perbedaan kelancaran ASI pada ibu nifas menggunakan pemberian sari kacang hijau dan pemberian serbuk daun pepay (*P-value* = 0,429)

Konflik Kepentingan

Penelitian ini Independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak atas lancarnya penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini di danai oleh peneliti

References

1. Megarezky U. PIRAMIDA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Giving katuk leaf extract to the smoothness of breast milk in mothers who have babies aged 0-6 months Pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki. 2022;1:1-4.
2. Journal EB. Evidence based journal (ebj), e-issn ;2722-8355. 2021;24-9.
3. Oriza N. Faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. J Nurs Arts. 2019;13(1):29-40.
4. Fatmawati L. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. Journals Ners Community. 2019;1(2):1-16.
5. Samaria D. Gambaran Faktor-Faktor Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Desa Kalanganyar, Kabupaten Lebak, Banten. J Nurs Curr. 2019;7(2):21-31.
6. Bimtas J. Manajemen Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas.
7. Kemenkes RI. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. Jakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
8. Puspitasari. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Rb Bina Sehat Bantul. J Kebidanan. 2018;1(1):54-60.
9. Marwiyah, Khaerawati. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. Faletahan Heal J. 2020;7(1):18-29.
10. Ritonga J. Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. J Keperawatan dan Fisioter. 2019;8(3):89-93.
11. Wakhida SW. Pengaruh Konsumsi Kacang hijau (Vigna Radiata) dengan produksi asi pada ibu menyusui dengan usia bayi 0-6 bulan di posyandu wilayah Desa Bakalan Malang. J Keperawatan Indones. 2019;1(1):1-7.
12. Ikhlasiah M. Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi Di Tangerang. J Kebidanan. 2022;1(1):80-90.
13. Widiyanto DA, Elih S, Yanti RP. Pembuatan Dan Uji Organoleptik Sediaan Minuman Serbuk Instan Daun Pepaya (Carica Papaya L.) Dan Kacang Hijau (Vigna Radiata L) Untuk Memperlancar Produksi Air Susu Ibu (Asi). J Holist Heal Sci. 2020;4(1):31-5.
14. Wulandari D, Siti R. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi Asidi Bpm Yuni Widaryanti, Amd. Kebsumbermulyo Jogorotojombang. J Edu Heal. 2015;5(2):148-153.
15. Wiyani R, Istiqmah. Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya(Carica Papaya)Terhadap Kelancaran Asi Ibu Nifas. J Darul Azhar. 2019;7(1):45-53.