

PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI TPMB A KECAMATAN KOTABARU KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2023

Hartati¹, Rohani Siregar²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: March 28, 2024

Final Revision: May 18, 2024

Available Online: June 05, 2024

Keywords:

Breastfeeding Mother, Long Bean Leaves

CORRESPONDENCE

Phone 085817849708

E-mail: htati1317@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk production is a process of forming breast milk that involves the hormone prolactin and the hormone oxytocin. The problem that arises from breastfeeding mothers is that breast milk production is not optimal, so that many babies whose nutritional needs are not met because mothers cannot provide maximum breast milk that meets their nutritional needs. baby. Vegetables can increase the volume of breast milk. Apart from these vegetables, fruits that contain lots of water will help mothers produce abundant breast milk. Mothers can also overcome the small amount of breast milk by consuming long bean leaves. Lembayung or long bean leaves contain cynipone and polyphenols which play a role in the prolactin reflex, thereby stimulating the alveoli to produce milk as food which can increase breast milk production. Apart from long bean leaves, mothers can also consume other vegetables such as katuk leaves and Moringa leaves to increase breast milk production. The aim of this research is to determine the effect of consuming long bean leaves on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in TPMB A, Kotabaru District, Karawang Regency in 2023.

The design used in this research is one group pretest-post test design. The population in this research is all postpartum mothers in TPMB A, Kotabaru District, Karawang Regency. The research was carried out in October 2023 as many as 30 people. The sample collection technique used the total sampling, which means using the entire population to be used as a research sample so that the total sample required is 30 respondents.

The results of the Wilcoxon Signed Test obtained a p value = $0.000 < 0.05$ so it can be concluded that there is an influence of consumption of long bean leaves on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in TPMB A, Kotabaru District, Karawang Regency in 2023.

Conclusion: There is an influence of consuming long bean leaves on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in TPMB A, Kotabaru District, Karawang Regency in 2023. It can also provide information to breastfeeding mothers who experience problems with breast milk production. Apart from consuming supplements, it can also be done by consuming supplements. by means of complementary therapies such as consuming long bean leaves.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu cara dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Dalam ASI, ada tiga zat penting yang berkaitan dengan perkembangan otak dan kecerdasan anak yaitu asam lemak decosahexaenoic acid (DHA) dan arachinoid acid (AA), serta laktosa. DHA dan AA telah terbukti dapat membantu meningkatkan penglihatan dan beberapa respon motorik pada bayi dan balita. Kandungan laktosa yang merupakan golongan karbohidrat, memproduksi zat galaktolipid yang berperan penting dalam perkembangan saraf pusat. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap berbagai penyakit. Bayi yang mendapat ASI eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Bayi yang mulai menyusui pada 2 hari pertama setelah lahir dapat mengurangi risiko kematian baru lahir hingga 45%.^{2,3} Anak yang mendapatkan ASI eksklusif terbukti mempunyai intelligence quotient (IQ) 12,9 poin lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak diberi ASI eksklusif (Retno Anggraeni Puspita, 2021)

Hasil penelitian di Guinea Afrika menunjukkan anak yang mendapat ASI eksklusif menurunkan risiko morbiditas 70%. Pemberian ASI eksklusif mampu melindungi anak terkena diare, infeksi pernapasan dan pertumbuhan lambat. Penelitian di Jambi menyebutkan bayi yang mengkonsumsi susu formula memiliki risiko 6.25 kali lebih besar untuk terkena diare (Widyawaty & Fajrin, 2020). Hasil penelitian di Konawe Sulawesi Tenggara menunjukkan anak usia 6-23 bulan

kejadian ISPA meningkat 1,84 kali lebih besar pada anak yang riwayatnya pemberian ASI tidak eksklusif. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Khusmawati, 2021).

ASI Eksklusif adalah makanan alami pertama untuk bayi dan menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama. Tidak ada cairan atau makanan lain yang di perlukan, ASI terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu memerangi penyakit. ASI dalam jumlah cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi selama enam bulan pertama (Alawiyah & Rogayah, 2022)

Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat banyak namun sayang prevalensi pemberian ASI masih relatif rendah. Hal ini dibuktikan berdasarkan data WHO pada tahun 2021, negara-negara yang memberikan ASI eksklusif hanya 42% dan ditargetkan meningkat mencapai 75% pada tahun 2020 (WHO, 2021)

Hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyebutkan cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 52%. Hal tersebut telah memenuhi minimal 50% dari target nasional namun cakupan ASI eksklusif menurun seiring dengan pertambahan usia anak (SDKI, 2020).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2019 capaian 66,99%,

tahun 2020 capaian 69,2%, tahun 2022 capaian 71,58% (Badan Pusat Statistik, 2022). Cakupan di Provinsi Jawa Barat selama 3 tahun ini persentase capaian ASI eksklusif terdapat peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2019 (71,11%), tahun 2020 (76,11%), dan tahun 2021 (76,46%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Kabupaten Bekasi pada tahun 2021 sebesar 72,59%, mengalami kenaikan jika dibanding tahun 2020 yang sebesar 65,53%. Target cakupan ASI Eksklusif 0-6 bulan yaitu 50%, dengan demikian cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi telah memenuhi target (Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2021)

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penyebabnya adalah karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur (Prianti et al., 2020)

Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai penyakit (Rabbika Zain, 2021)

Produksi ASI suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. karena asupan nutrisi ibu, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang tidak teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Siregar & Yanti, 2021).

Upaya dalam meningkatkan produksi dan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling atau penyuluhan/edukasi tentang pemberian ASI eksklusif menjadi upaya yang paling banyak dilakukan. Asuhan kebidanan yang sering diterapkan pada ibu menyusui dalam melancarkan ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara, pijatan payudara dengan lembut, memberi kompres hangat pada payudara, mengurangi stres, serta memerah atau memompa ASI minimal 3 jam sekali untuk meningkatkan produksi ASI (Sarlis, 2020).

Memperlancar produksi ASI bisa dilakukan secara farmakologi salah satunya dengan mengonsumsi suplemen seperti Moloco+B12, Lactaman, Asifit, Lancar ASI, *BlackMores Pregnancy and Breastfeeding Gold*, dll. Beberapa suplemen mungkin memiliki efek samping bagi ibu

dan ada kemungkinan bahan-bahan herbal dari suplemen tersebut juga dikonsumsi oleh bayi melalui air susu. Jika mengonsumsi suplemen memiliki efek samping bagi ibu dan bayi ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Rabbika Zain, 2021).

Sayur sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu. Selain sayur-sayur tersebut, buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair lain yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Kappara M, 2018). Jumlah ASI yang sedikit juga dapat diatasi ibu dengan mengonsumsi daun kacang panjang

Lembayung atau daun kacang panjang yang mengandung sipinon dan polifenol yang berperan dalam reflek prolactin, sehingga merangsang alveoli untuk memproduksi susu sebagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI, Daun kacang panjang juga lebih mudah dijumpai, mudah ditanam, dan cara mengolahnya mudah. Daun kacang panjang yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitikosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Baroroh et al., 2021).

Daun kacang panjang mengandung energi sebesar 34 kkal, protein 4,1 gram, karbohidrat 5,8 gram, lemak 0,4 gram, kalsium 134 miligram, fosfor 145 miligram, dan zat besi 6 miligram. Selain itu di dalam Daun Kacang Panjang juga terkandung vitamin A sebanyak 5240 IU, vitamin

B1 0,28 miligram dC 29 miligram. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram daun kacang panjang dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 65% (Alawiyah & Rogayah, 2022)

Selain daun kacang panjang terdapat sayuran lain yang juga dapat meningkatkan produksi ASI, seperti daun katuk dan daun kelor (*Moringa oleifera*). Penelitian menunjukkan, daun katuk merupakan sayur yang baik untuk ibu menyusui, bisa meningkatkan produksi ASI hingga 50,7%. Selain itu, daun katuk mengandung protein, vitamin A, vitamin C, kalsium, fosfor dan berbagai zat antioksidan. Selain itu, kandungan steroid dan polifenol pada daun katuk dapat meningkatkan kadar prolaktin atau hormon pelancar ASI. Sedangkan daun kelor mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai mineral dan vitamin. Sementara itu, kandungan polifenol dan fitosterol pada daun kelor bekerja menghambat reseptor dopamin dan berperan dalam meningkatkan produksi ASI. (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di TPMB A melalui hasil observasi dari 5 orang ibu postpartum dan didapatkan 4 orang diantaranya memiliki masalah kelancaran produksi ASI. Kelima orang tersebut mengatakan bahwa ASI mereka sedikit dan tidak lancar baik saat dihisap oleh bayinya maupun saat dipompa, sehingga bayi terus menangis dan ibu terpaksa menghentikan pemberian ASI secara eksklusif dan beralih ke susu formula. Saat ditanya apakah pernah mengonsumsi daun kacang panjang untuk memperlancar ASI mereka mengatakan belum pernah mengkonsumsinya dalam bentuk olahan apapun namun setelah mereka mengonsumsi daun kacang panjang selama 5 hari produksi ASI nya

mengalami kenaikan sebanyak 50ml/hari berdasarkan studi pendahuluan diatas dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang terhadap produksi asi pada ibu postpartum di TPMB A. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pra eksperimen (*quasi experiment* atau *eksperimen semu*) dengan rancangan *one group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu postpartum yang produksi ASI nya kurang atau tidak lancar di TPMB A pada bulan Oktober 2023 sebanyak 30 orang. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. *Variable dependen* produksi asi post test . *Variable independen* yaitu pengaruh daun kacang panjang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data rekam medik. Teknik pengolahan data menggunakan *Editing, Skoring, Coding, Transferring, analisis univariat, analisis bivariate*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Test*

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Kategori	Kriteria	Jumlah (f)	%
Umur	<20 tahun – 35 tahun	1	3
	20-35 tahun	29	97
Total		30	100
Pekerjaan	Bekerja	15	50
	Tidak Bekerja	15	50
Total		30	100
Pendidikan	Rendah < SLTA	5	17
	Tinggi > SLTA	25	83
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%) pada karakteristik umur, paling banyak yaitu berumur 20 – 35 tahun sebanyak 29 responden (97%), sedangkan ibu yang berumur < 20-> 35 tahun sebanyak 1 responden (3%). Untuk karakteristik pekerjaan, jumlah responden ibu bekerja dan tidak bekerja sama yaitu sebanyak 15 responden (50%) dan untuk karakteristik pendidikan paling banyak pendidikan tinggi yaitu sebanyak 25 responden (83%), sedangkan untuk pendidikan rendah sebanyak 5 responden (17%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Produksi ASI sebelum diberikan daun kacang panjang pada ibu menyusui di TPMB A Tahun 2023

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Va lid	30	12	40.0	40.0
	40	8	26.7	66.7
	50	5	16.7	83.3
	60	3	10.0	93.3
	70	2	6.7	100.0
Total	30	30	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%), produksi ASI sebelum diberikan daun kacang panjang sebagian besar

sebanyak 30 cc yaitu 12 responden dan sebagian kecil 70 cc yaitu sebanyak 2 responden.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Produksi ASI setelah diberikan daun kacang panjang pada ibu menyusui di TPMB A Tahun 2023

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulatif Percent
Vaid	100	11	36.7	36.7
150	7	23.3	23.3	60.0
200	8	26.7	26.7	86.7
250	4	13.3	13.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%), produksi ASI setelah diberikan daun kacang panjang sebagian besar sebanyak 100 cc yaitu 11 responden dan sebagian kecil 250 cc yaitu sebanyak 4 responden.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang tahun 2023.

Tabel 4
Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	1	.226	30	<.001	.893	30	.006
	2	.168	30	.031	.915	30	.020

Berdasarkan table 4 nilai P-value < 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga dapat menggunakan analisa data non-parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon range list

Tabel 5
Hasil analisis Uji Wilcoxon

Sebelum dan sudah pemberian daun kacang panjang	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum diberikan daun kacang panjang	4.47	1.137	
Setelah diberikan daun kacang panjang	8.10	1.242	0.000

Hasil uji Wilcoxon Signed Test diperoleh nilai $P=0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang Tahun 2023

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui sebelum diberikan daun kacang panjang di TPMB A Tahun 2023.

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%), produksi ASI sebelum diberikan daun kacang panjang sebagian besar sebanyak 30 cc yaitu 12 responden dan sebagian kecil 70 cc yaitu sebanyak 2 responden. Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi ibu. Masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Simatupang & Rosefitri, 2021)

Menyusui memberikan manfaat untuk ibu dan bayinya. Secara fisiologis produksi ASI

yang cukup terjadi pada hari ke-2-8 Postpartum. Tanda payudara sudah memproduksi ASI yaitu payudara menjadi sangat penuh disebut dengan lactogenesis II, namun keadaan ini bisa menyebabkan bendungan ASI. Jika pengosongan ASI tidak sempurna (Noviyana et al., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah produksi asi yang kurang pada ibu menyusui yaitu tambahan makanan yaitu nasi, sayuran, lauk pauk dan buah adalah makanan yang beragam dalam sehari (paket menu sehat). Tanaman kacang panjang (*vigna sinensis* L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi asi atau sebagai laktogogum (Yanti & Hutabarat, 2022).

Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi asi, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, kemudian lobus anterior. Lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuatan asi. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Kandungan gizi dan manfaat sayur lembayung bagi kesehatan. Memperlancar produksi asi pada ibu yang menyusui, mencegah penyakit anemia dan melancarkan peredaran darah, memperkuat

tulang, sendi dan juga gigi, penambahan tenaga dan mencegah lemah, letih dan kelesuan, meningkatkan pola pikir dan kerja otak, meningkatkan kejernihan pandangan mata, meluruhkan air seni, mencegah kerontokan rambut dan mengatasi payudara bengkak setelah melahirkan (Firdasary, 2023).

2. Produksi ASI Pada Ibu Menyusui setelah diberikan daun kacang panjang di TPMB A Tahun 2023.

Berdasarkan table 5.4 nilai P-value < 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga dapat menggunakan analisa data non-parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon range list. Dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100 %), Produksi ASI setelah di berikan daun kacang panjang yang mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak ± 100 cc terdapat 11 responden dan yang mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak ± 250 cc terdapat 4 responden.

Jumlah produksi ASI yang berbeda pada setiap responden disebabkan karena faktor frekuensi mengkonsumsi daun kacang panjang. Sebagian responden mengkonsumsi daun kacang panjang 2 kali atau bahkan ada beberapa diantaranya yang mengkonsumsi 1 kali sehari dengan alasan kurang menyukai daun kacang panjang. Sedangkan beberapa responden lainnya mengkonsumsi daun kacang panjang lebih dari 2 kali sehari karena termasuk dalam golongan yang menyukai sayuran. Tanaman kacang panjang (*vigna sinensis* L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan

harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar asi dan meningkatkan produksi asi atau sebagai laktogogum. Memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi asi (Khusmawati, 2021).

Daun kacang panjang mengandung senyawa dan berbagai substansi yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon *oksitosin* dan *prolaktin* seperti *Alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Daun kacang panjang yang akan dikonsumsi ditimbang sebanyak 200 gram. Dosis daun kacang panjang yang dapat digunakan untuk kebutuhan ibu menyusui sebanyak 200 gram, dan dikonsumsi setiap hari sehingga nutrisi yang didapatkan bisa maksimal. Daun kacang panjang (lembayung) dapat diolah menjadi berbagai macam makanan, seperti sayur bobor lembayung, urap lembayung, tumis lembayung, oseng lembayung dan lainnya. Daun kacang panjang dibuat sayur bening dan diberikan pada ibu menyusui selama 14 hari sebanyak 200 gram/hari. Jumlahnya ini disesuaikan dengan kebutuhan ibu nifas (Yanti & Hutabarat, 2022).

Untuk itu, daun kacang panjang disarankan menjadi salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI dan diterapkan pada ibu yang menyusui. Pihak petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan informasi tentang cara konsumsi daun kacang panjang serta pengolahannya sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di

rumah. Konsumsi daun kacang panjang perlu dilakukan untuk ibu menyusui sehingga dapat melancarkan ASI karena untuk pelaksanaannya, ibu tidak harus mengeluarkan biaya yang mahal untuk mengkonsumsi daun kacang panjang tersebut (Simatupang & Rosefitri, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Khusmawati, 2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening, hal ini ditunjukkan dari mean jumlah ASI yaitu 1405,23 dan juga standar deviasi 177,58 pada kelompok eksperimen

Penelitian ini sejalan dengan (Ilmiah et al., 2022) hasil analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai p value 0,000 ($p < \alpha 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian daun kacang panjang dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di wilayah Puskesmas Totikum, Desa Kombutukan Kabupaten Banggai Kepulauan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Firdasary, 2023) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara faktor makanan dengan Produksi ASI. Makanan yang dikonsumsi haruslah mengandung gizi dan nutrisi yang seimbang dan diperlukan oleh tubuh, karena kelenjar pembuat ASI (alveoli) tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup, gizi dan nutrisi yang kurang tidak dapat memenuhi kebutuhan ibu perhari sehingga menyebabkan produksi ASI tidak lancar karena dalam proses produksi ASI diperlukan kandungan gizi makanan yang baik

untuk dapat mendapatkan jumlah ASI yang dibutuhkan oleh bayi.

Menurut pendapat peneliti penggunaan tumbuhan sebagai obat tradisional juga semakin banyak diminati oleh masyarakat karena telah terbukti bahwa obat yang berasal dari tumbuhan lebih menyehatkan dan tanpa menimbulkan adanya efek samping jika dibandingkan dengan obat-obatan yang berasal dari bahan kimia. Namun, yang menjadi permasalahan bagi peminat obat tradisional adalah kurangnya pengetahuan dan informasi memadai mengenai berbagai jenis tumbuh-tumbuhan yang biasa digunakan sebagai ramuan obat-obatan tradisional dan bagaimana pemanfaatannya, maka perlu adanya petunjuk dari pemanfaatan yang dapat digunakan sebagai rujukan agar tanaman obat (obat tradisional) dapat digunakan secara aman bermanfaat, antara lain yaitu : ketepatan takaran/dosis, ketepatan waktu penggunaan, ketepatan cara penggunaan, dan ketepatan pemilihan bahan secara benar.

3. Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang tahun 2023.

Berdasarkan tabel 5.5 Hasil uji *Wilcoxon Signed Test* diperoleh nilai nilai $p = 0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang Tahun 2023.

Lembayung atau daun kacang panjang yang mengandung sipinon dan polifenol yang berperan dalam reflek prolactin sehingga merangsang alveoli untuk memproduksi susu

sebagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI, Daun kacang panjang juga lebih mudah dijumpai, mudah ditanam, dan cara mengolahnya mudah (Khusmawati, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan (Firdasary, 2023) yang menyatakan bahwa volume ASI sebelum dan setelah pemberian ekstrak daun kacang panjang dengan uji Wilcoxon Test diperoleh nilai p value 0,000 artinya ada perbedaan volume ASI yang bermakna setelah perlakuan sehingga ada pengaruh ekstrak daun kacang panjang terhadap Volume ASI. Peningkatan volume ASI sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi adalah 230,94 ml, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 153,64 ml. Hasil uji analisis lanjut didapatkan ada perbedaan yang bermakna rerata volume ASI setelah diberikan perlakuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan bermakna produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ekstrak daun kacang panjang dapat meningkatkan produksi ASI.

Salah satu penelitian menjelaskan ekstrak daun kacang panjang dapat meningkatkan produksi ASI karena kandungan laktagogum pada ekstrak daun kacang panjang terdapat senyawa aktif yaitu polifenol dan sipinon yang komponennya berkhasiat merangsang alveoli untuk meningkatkan produksi ASI. Daun kacang panjang efektif sebagai meningkatkan produksi ASI dan peningkatan volume ASI atau sebagai laktagogum. Memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi lainnya paling efektif

dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervos vagus, kemudian lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Yanti & Hutabarat, 2022)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan peningkatan produksi ASI dilakukan oleh (Simatupang & Rosefitri, 2021) mengenai “Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang)” Dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa “ada pengaruh dari pemberian daun lembayung yang dijadikan sayur terhadap produksi ASI selama 14 hari dengan melihat peningkatan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian (Health et al., 2023) terbukti bahwa daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening dapat meningkatkan produksi ASI, maka dari itu petugas kesehatan perlu mensosialisasikan kepada ibu nifas tentang manfaat daun kacang panjang yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui karena produksi ASI nya kurang, dapat mencobanya dengan mengkonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening. Bagi ibu nifas, untuk selalu menjaga kebutuhan nutrisi agar produksi ASI pada masa

nifas tercukupi salah satunya dengan mengkonsumsi daun kacang panjang yang diolah menjadi sayur bening.

Tanaman kacang panjang (*vigna sinensis* L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar asi dan meningkatkan produksi asi atau sebagai laktogogum. Memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, flavonid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi asi (Ilmiah et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti kacang panjang merupakan sayuran yang dapat diolah menjadi berbagai macam makanan, misalnya sayur asem, sayur lodeh, da gado-gado. Selain itu, dapat juga dimakan mentah sebagai lalapan. Rasanya yang enak, renyah, dan gurih menyebabkan sayuran ini banya disukai oleh konsumen di desa ataupun di kota. Harganya pun dapat di jangkau oleh berbagai kalangan masyarakat. Selain polongnya, daun kacang panjang juga dapat disayur, bagi wanita yang sedang menyusui dianjurkan untuk makan daun kacang panjang karena dapat memperlancar air susu ibu (ASI).

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki keterbatasan sebagai berikut :

1. Tidak semua responden menyukai daun kacang panjang.

2. Waktu penelitian sangat singkat.
3. Jumlah responden sedikit, tempat penelitian hanya dilakukan pada satu TPMB saja.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden diketahui dari 30 responden (100%) pada karakteristik umur, paling banyak berumur 20 – 35 tahun sebanyak 29 responden (97%). Untuk karakteristik pekerjaan, jumlah responden ibu bekerja dan tidak bekerja sama, sebanyak 15 responden (50%). Sedangkan untuk karakteristik pendidikan paling banyak pendidikan tinggi sebanyak 25 responden (83%).
2. Produksi ASI sebelum diberikan daun kacang panjang sebagian besar sebanyak 30 cc yaitu 12 responden.
3. Produksi ASI setelah diberikan daun kacang panjang sebagian besar sebanyak 100 cc yaitu 11.
4. Hasil uji *Wilcoxon Signed Test* diperoleh nilai nilai $p = 0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di TPMB A Kecamatan Kotabaru Kabupaten Karawang Tahun 2023.

SARAN

1. Bagi Ibu Menyusui

Dapat memberikan informasi kepada ibu menyusui yang mengalami masalah produksi ASI untuk memperlancar produksi ASI selain dengan mengkonsumsi suplemen juga dapat dilakukan dengan cara terapi komplementer seperti mengkonsumsi daun kacang panjang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah kepustakaan dan memberikan informasi kepada pihak akademik khususnya mahasiswa Universitas Medika Suherman tentang masalah produksi ASI pada ibu menyusui.

3. Bagi TPMB A

Penelitian ini bisa menjadikan wawasan bagi nakes yang ada di TPMB A sebagai terapi non farmakologi untuk menambah produksi ASI pada ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, W., & Rogayah, R. (2022). Kajian Ekonomi Dan Marjin Pemasaran Usahatani Kacang Panjang (*Vigna sinensis* L.) di Kelurahan Bagan Pete Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi. *Jurnal MeA (Media Agribisnis)*, 7(2), 153–157.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Cakupan Pemberian ASI. *Kebidanan*.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1). <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2021). Cakupan Pemberian ASI. *Kebidanan, Dinas Kese.*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). Data Cakupan ASI. *Kebidanan*.
- Firdasary, Y. D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sayur Daun Kacang Panjang terhadap Peningkatan Berat Badan pada Bayi Usia 0-6 bulan di PMB Nurya Viandika, M. Kes. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 15(2), 223–229.
- Health, J., Health, G. J., & Community, S. (2023). *MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI DESA THE INFLUENCE OF GIVING LONG BEAN LEAVES IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION POSTPARTUM MOTHERS IN.*
- Ilmiah, J., Batanghari, U., & Siahaan, G. (2022). Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap produksi ASI Ibu. 22(3), 2242–2245. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.3049>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khusmawati, I. (2021). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang (*Vigna sinensis*) Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Siti Nurcahyaningih Murdijono, A. Md. *Keb. Kota Malang*. ITSK RS dr. Soepraen.
- Noviyana, N., Lina, P. H., Diana, S., Dwi, U., Eni, N., Fransisca, A., Lataminarni, S., Rani, H. W., Ruth, A., & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>
- Prianti, A. T., Eryant, R. K., & Rahmawati. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Di Rskdia Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 11–20. <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/download/131/117/>
- Rabbika Zain. (2021). *Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI di Masa Pandemi COVID 19 Pada Ibu Nifas di Puskesmas Purwanegara I Banjar Negara*. 50.
- Retno Anggraeni Puspita, S. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KENAIKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*, 3(1).
- Sarlis, N. P. (2020). Faktor Penyebab Terjadinya Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Endurance*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4255>
- SDKI. (2020). Cakupan Pemberian ASI Eklusif. *KESMARS: Jurnal Kesehatan*.
- Simatupang, S. F. B., & Rosefitri, D. (2021). PENGARUH PUCUK DAUN KACANG PANJANG (*VIGNA SINENSIS*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM KLINIK ALISAH TREISYA DI KOTA MEDAN 2021. *Jurnal Gentle Birth*, 4(2), 55–63.
- Siregar, G., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Rebusan Jintan Hitam Dengan Madu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Doppler*, 5(2), 182–188. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/2818>
- WHO. (2021). Cakupan Pemberian ASI. *Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau*.
- Widyawaty, E. D., & Fajrin, D. H. (2020). Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 93–100.
- Yanti, M. D., & Hutabarat, V. (2022). PENGARUH PUCUK DAUN KACANG PANJANG (*VIGNA SINENSIS*) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM KLINIK ALISAH TREISYA DI KOTA MEDAN TAHUN 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1),