

HUBUNGAN KONSUMSI KACANG HIJAU DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU PRIMI PARA DI KLINIK SUNGGAL MEDAN TAHUN 2024

Eri Hartati Hasibuan¹, Ermita Lando Hutabarat², Fahni³, Fitri Handayani⁴, Grace All Donna⁵, Debi NovitaSiregar^{6*}
Jurusan Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia.

ABSTRAK

Ibu yang baru pertama kali melahirkan diistilahkan dengan Ibu Primipara. Ibu Primipara memerlukan nutrisi yang banyak untuk menunjang produksi ASI untuk kebutuhan bayinya. Kacang hijau merupakan jenis makanan yang mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang meningkatkan hormon prolaktin. Saat hormon prolaktin meningkat, sekresi ASI dimaksimalkan sehingga Produksi ASI semakin meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konsumsi kacang hijau dengan produksi asi pada ibu primipara. penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment dengan desain One Group pre and post test. Lokasi penelitian ini di Klinik Sunggal Medan. Responden berjumlah 25 orang. hasil penelitian bahwa dari 25 responden dengan tingkat kelancaran ASI sebelum Mengkonsumsi kacang hijau sebanyak 18 responden (72%) dalam kategori Produksi ASI tidak lancar dan dalam kategori lancar sebanyak 7 (28%), setelah mengkonsumsi kacang hijau terdapat peningkatan produksi ASI sebanyak 23 responden (92%) dalam kategori lancar, dan 2 responden (8%) dalam kategori tidak lancar. Terdapat 16 responden mengalami peningkatan Produksi ASI. Hasil Uji Analisis berdasarkan Uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang artinya nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada Ibu Primipara. Penelitian menunjukkan bahwa ibu primipara yang mengkonsumsi kacang hijau memiliki pengaruh terhadap Produksi ASI mereka dimana Produksi ASI dilihat dari kelancaran ASI pada Ibu Primipara. Dengan kata lain, semakin sering ibu menyusui mengkonsumsi kacang hijau maka semakin banyak ASI yang diproduksi. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang manfaat dari konsumsi kacang hijau pada ibu primipara yang sedang menyusui.

Kata Kunci : Kacang Hijau, Produksi ASI, Primipara

Abstract

Mothers who have given birth for the first time are called Primiparous Mothers. Primipara mothers need lots of nutrition to support breast milk production for their baby's needs. Green beans are a type of food that contains active compounds, namely polyphenols and flavonoids which increase the hormone prolactin. When the hormone prolactin increases, breast milk secretion is maximized so that breast milk production increases. The aim of this study was to determine the consumption of green beans and breast milk production in primiparous mothers. Quantitative research using the Quasi Experiment method with One Group pre and post test design. The location of this research is the Sunggal Clinic, Medan. Respondents numbered 25 people. The results of the research showed that of the 25 respondents with a smooth level of breast milk before consuming green beans, 18 respondents (72%) were in the non-smooth breast milk production category and 7 (28%) in the smooth category, after consuming green beans there was an increase in breast milk production by 23 respondents (92%) were in the fluent category, and 2 respondents (8%) were in the not fluent category. There were 16 respondents who experienced an increase in breast milk production. The analysis test results based on the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000, which means the p value < 0.05 , so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a relationship between consumption of green beans and breast milk production in Primipara mothers. Research shows that primiparous mothers who consume green beans have an influence on their breast milk production, where breast milk production can be seen from the smooth flow of breast milk in Primiparous mothers. In other words, the more frequently a breastfeeding mother consumes green beans, the more breast milk she produces. It is hoped that health workers can provide information about the benefits of consuming green beans for primiparous mothers who are breastfeeding.

Keywords: Green Beans, Breast Milk Production, Primipara