



## PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA KARANGSEMANDING, BALUNG, JEMBER

Izzah nurlaeli <sup>1)</sup>, Widia Shofa Ilmiah <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> [izzah@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:izzah@itsk-soepraoen.ac.id), Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen

### Abstract

*Adequate breast milk production remains a key challenge for postpartum mothers, particularly in rural areas with limited access to medical interventions. Mung bean juice, as a natural galactagogue rich in protein, B-complex vitamins, iron, and folate, is hypothesized to stimulate lactation hormones, potentially enhancing breast milk production. This study aimed to examine the effect of mung bean juice administration on increasing breast milk production among postpartum mothers in Karangsemanding Village, Balung, Jember. A pre-experimental design (one group pretest-posttest) was employed, with a population and sample of 25 postpartum mothers selected through total sampling. Breast milk production data were measured using a milk volume questionnaire (mL) before and after a 7-day intervention, then analyzed using a paired t-test. The results showed a significant increase in breast milk production by 22.31 mL ( $p=0.000$ ), with a very large effect size (Cohen's  $d=-4.984$ ; Hedges'  $g=-4.906$ ), confirming the efficacy of mung bean juice as a galactagogue. These findings align with the theory that mung bean nutrients play a role in prolactin and oxytocin synthesis. The discussion highlights the potential of this local food-based intervention as a sustainable solution for maternal and child health, particularly in rural settings. Integrating mung bean juice education into primary healthcare services is recommended.*

**Keywords:** Breast milk production; Mung bean juice; Nutrition; Postpartum mothers

### Abstrak

Kecukupan produksi ASI merupakan tantangan utama bagi ibu nifas, khususnya di daerah pedesaan dengan akses terbatas terhadap intervensi medis. Sari kacang hijau, sebagai galaktagog alami yang kaya protein, vitamin B kompleks, zat besi, dan asam folat, diduga mampu merangsang hormon laktasi sehingga berpotensi meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Karangsemanding, Balung, Jember. Metode yang digunakan adalah pre-experimental design (one group pretest-posttest) dengan populasi dan sampel sebanyak 25 ibu nifas yang dipilih melalui total sampling. Data produksi ASI diukur menggunakan kuesioner volume ASI (mL) sebelum dan setelah intervensi selama 7 hari, kemudian dianalisis dengan uji paired t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan produksi ASI sebesar 22,31 mL ( $p=0,000$ ) dengan efek sangat besar (Cohen's  $d=-4,984$ ; Hedges'  $g=-4,906$ ), mengonfirmasi efektivitas sari kacang hijau sebagai galaktagog. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa nutrisi kacang hijau berperan dalam sintesis hormon prolaktin dan oksitosin. Diskusi menggarisbawahi potensi intervensi berbasis pangan lokal ini sebagai solusi berkelanjutan untuk kesehatan ibu dan anak, terutama di wilayah pedesaan. Disarankan integrasi program edukasi sari kacang hijau dalam pelayanan kesehatan primer.

**Kata Kunci:** Ibu nifas, Nutrisi; Produksi ASI; Sari kacang hijau

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. Dalam praktik kebidanan, produksi dan keberhasilan pemberian ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis ibu, status nutrisi, serta dukungan lingkungan sekitar. Menurut WHO (2023), ASI eksklusif memberikan manfaat perlindungan imunologis dan menurunkan risiko kematian neonatal. Namun, hambatan dalam pemberian ASI eksklusif masih menjadi isu global dan nasional. Beberapa ibu nifas mengalami hambatan produksi ASI karena rendahnya asupan nutrisi, stres, serta kurangnya edukasi mengenai laktasi. Salah satu upaya yang mulai diteliti adalah intervensi dengan bahan alami yang murah dan mudah didapat, seperti kacang hijau. Kacang hijau mengandung vitamin B1, B6, dan protein nabati yang berpotensi meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin (Fatimah dkk., 2021). Penelitian ini relevan dalam praktik kebidanan karena mencakup promosi kesehatan dan intervensi nonfarmakologis berbasis pangan lokal.



Sejauh ini, masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi dampak sari kacang hijau terhadap produksi ASI khususnya pada ibu nifas di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kontekstual untuk memahami efektivitas intervensi ini dalam praktik kebidanan komunitas (Wibowo dkk., 2024).

Secara global, cakupan ASI eksklusif masih di bawah target. WHO (2023) melaporkan bahwa pada tahun 2022, hanya 48% bayi yang menerima ASI eksklusif hingga usia enam bulan. Angka ini masih jauh dari target global yaitu 70% pada tahun 2030.

Di Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi pemberian ASI eksklusif sebesar 68%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, namun masih menyisakan 32% bayi yang tidak menerima ASI eksklusif (Nurdeni Nurdeni dkk., 2023). Rendahnya inisiasi menyusui dini dan kesenjangan layanan kebidanan menjadi penyebab utama.

Untuk wilayah Jawa Timur, khususnya Kabupaten Jember, belum banyak data spesifik yang dipublikasikan secara terbuka (Timpoporok, Wowor, & Rompas, 2021). Namun, laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di beberapa wilayah masih fluktuatif, dengan beberapa desa di Kabupaten Jember menunjukkan angka di bawah rata-rata provinsi.

Rendahnya produksi ASI pada ibu nifas dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah kekurangan nutrisi ibu selama masa kehamilan dan pascamelahirkan. Konsumsi makanan tinggi protein, zat besi, dan vitamin belum menjadi kebiasaan, khususnya di daerah pedesaan (Dey dkk., 2023).

Selain itu, tingkat stres dan kurangnya dukungan psikososial turut memengaruhi keberhasilan menyusui (Septina & Rulianti, 2022). Dalam penelitian oleh Kamelia & Karlinah, (2024), ditemukan bahwa ibu nifas yang mengalami stres memiliki risiko 1,8 kali lebih tinggi mengalami penurunan produksi ASI. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung serta minimnya edukasi laktasi memperburuk keadaan.

Akibat dari permasalahan ini adalah meningkatnya penggunaan susu formula dan risiko gangguan tumbuh kembang pada bayi. Berdasarkan temuan Risdayanti Asfira (2022) bayi yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki prevalensi infeksi saluran pernapasan atas 2 kali lebih tinggi dibanding yang disusui eksklusif.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui terapi nutrisi. Sari kacang hijau merupakan alternatif yang menjanjikan karena mengandung nutrisi penting yang dapat merangsang produksi hormon laktasi. Jahriani (2021) membuktikan bahwa pemberian sari kacang hijau selama tujuh hari meningkatkan kelancaran ASI secara signifikan (Jahriani & Zunisha, t.t.).

Penelitian lain oleh Pitri & Arla, (2023) menunjukkan bahwa kombinasi sari kacang hijau dan susu kedelai mampu meningkatkan volume ASI ibu nifas hingga 50% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa bahan pangan lokal memiliki potensi intervensi yang layak dikembangkan dalam kebidanan (Pitri & Arla, 2023).

Dalam konteks pelayanan kebidanan komunitas, pemberian edukasi mengenai manfaat kacang hijau serta cara pengolahan sari kacang hijau dapat dimasukkan dalam program penyuluhan posyandu dan kunjungan rumah (Marbun dkk., 2024). Ini sejalan dengan prinsip evidence-based midwifery yang mendorong penggunaan pendekatan berbasis bukti dalam praktik (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Karangsemanding, Balung, Jember. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan pendekatan one group pretest-posttest, di mana produksi ASI diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest)



intervensi pemberian sari kacang hijau. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh 25 ibu nifas di Desa Karangsemanding, dan teknik total sampling digunakan sehingga seluruh populasi dijadikan sampel tanpa pengecualian. Data produksi ASI dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencatat jumlah ASI dalam mililiter (mL), kemudian dianalisis menggunakan uji t-paired test untuk membandingkan perbedaan produksi ASI sebelum dan setelah intervensi. Dengan metode ini, peneliti dapat mengevaluasi efektivitas sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di lokasi penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1 Distribusi Usia ibu di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| Kelompok Usia | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| <20 tahun     | 1             | 4%             |
| 20-35 tahun   | 24            | 96%            |
| >35 tahun     | 0             | 0%             |
| Total         | 25            | 100%           |

Sumber: data diolah

Data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu (96%) di Desa Karangsemanding berada dalam kelompok usia 20-35 tahun, dengan jumlah mencapai 24 orang dari total 25 responden. Kelompok usia ini mendominasi secara signifikan dibandingkan kategori lainnya. Hanya terdapat satu ibu (4%) yang berusia di bawah 20 tahun, sementara tidak ada satupun ibu yang berusia di atas 35 tahun (0%).

**Tabel 2 Distribusi Pendidikan ibu di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| Pendidikan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| SD         | 5             | 20%            |
| SMP        | 9             | 36%            |
| SMA        | 11            | 44%            |
| Total      | 25            | 100%           |

Sumber: data diolah

Berdasarkan data yang disajikan, tingkat pendidikan SMA merupakan yang paling dominan di kalangan ibu-ibu di Desa Karangsemanding, dengan jumlah 11 orang (44%). Diikuti oleh pendidikan SMP sebanyak 9 orang (36%), dan SD sebanyak 5 orang (20%).

**Tabel 3 Distribusi Pekerjaan ibu di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| Pekerjaan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------|---------------|----------------|
| IRT       | 21            | 84%            |
| Petani    | 3             | 12%            |
| Pedagang  | 1             | 4%             |
| Lainnya   | 0             | 0%             |
| Total     | 25            | 100%           |

Sumber: data diolah

Data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di Desa Karangsemanding berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dengan jumlah mencapai 21 orang (84%) dari total 25 responden. Dominasi ini sangat signifikan dibandingkan dengan pekerjaan lainnya. Sebagian kecil ibu bekerja sebagai petani (3 orang/12%) dan pedagang (1 orang/4%), sementara tidak ada ibu yang memiliki pekerjaan lainnya (0%).

**Tabel 4 Distribusi Paritas ibu di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| Paritas   | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------|---------------|----------------|
| Primipara | 12            | 48%            |
| Multipara | 13            | 52%            |



|       |    |      |
|-------|----|------|
| Total | 25 | 100% |
|-------|----|------|

Sumber: data diolah

Data paritas ibu di Desa Karangsemanding menunjukkan distribusi yang seimbang antara primipara dan multipara. Dari 25 responden, terdapat 13 ibu multipara (52%) yang mendominasi secara tipis dibandingkan dengan 12 ibu primipara (48%).

**Tabel 5 Produksi ASI ibu Sebelum (Pre) dan Sesudah (Post) Diberikan Pemberian Sari Kacang Hijau di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| No. | Produksi ASI Pre (mL) | Produksi ASI Post (mL) | Selisih (Post-Pre) |
|-----|-----------------------|------------------------|--------------------|
| 1   | 28                    | 60                     | +32                |
| 2   | 17                    | 38                     | +21                |
| 3   | 24                    | 52                     | +28                |
| 4   | 19                    | 42                     | +23                |
| 5   | 14                    | 33                     | +19                |
| 6   | 22                    | 48                     | +26                |
| 7   | 30                    | 55                     | +25                |
| 8   | 12                    | 28                     | +16                |
| 9   | 28                    | 60                     | +32                |
| 10  | 17                    | 38                     | +21                |
| 11  | 24                    | 52                     | +28                |
| 12  | 19                    | 42                     | +23                |
| 13  | 14                    | 33                     | +19                |
| 14  | 35                    | 70                     | +35                |
| 15  | 21                    | 46                     | +25                |
| 16  | 15                    | 35                     | +20                |
| 17  | 20                    | 45                     | +25                |
| 18  | 25                    | 50                     | +25                |
| 19  | 10                    | 30                     | +20                |
| 20  | 18                    | 40                     | +22                |
| 21  | 28                    | 60                     | +32                |
| 22  | 17                    | 38                     | +21                |
| 23  | 24                    | 52                     | +28                |
| 24  | 19                    | 42                     | +23                |
| 25  | 14                    | 33                     | +19                |

Sumber: data diolah

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat peningkatan signifikan dalam produksi ASI setelah intervensi pemberian sari kacang hijau. Sebelum intervensi (pre), produksi ASI ibu berkisar antara 10-35 mL dengan rata-rata di bawah 30 mL. Setelah intervensi (post), terjadi kenaikan produksi ASI yang konsisten pada semua responden, dengan kisaran 28-70 mL dan peningkatan absolut antara +16 hingga +35 mL per individu

**Tabel 6 uji analisis Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Karangsemanding, Balung, Jember.**

| Paired Samples Test |                                            |                                                                             |         |    |                     |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----|---------------------|
|                     |                                            | Paired Differences<br>95% Confidence Interval<br>of the Difference<br>Upper | t       | df | Sig. (2-<br>tailed) |
| Pair<br>1           | Produksi asi<br>pre – produksi<br>asi post | -22,30582                                                                   | -24,920 | 24 | ,000                |



| Paired Samples Effect Sizes |                                      |                    |                           |                |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------------|----------------|
|                             |                                      |                    | Standardizer <sup>a</sup> | Point Estimate |
| Pair 1                      | Produksi asi pre – produksi asi post | Cohen's d          | 4,87955                   | -4,984         |
|                             |                                      | Hedges' correction | 4,95748                   | -4,906         |

Sumber: data diolah

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Karangsemanding. Berdasarkan analisis *paired samples t-test*, ditemukan perbedaan yang sangat besar antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 22,31 mL ( $p=0,000$ ). Nilai  $t^*$  hitung yang mencapai -24,920 dengan derajat kebebasan (df) 24 mengonfirmasi bahwa peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan benar-benar dipengaruhi oleh intervensi sari kacang hijau. Lebih lanjut, ukuran efek (*effect size*) yang dihitung menggunakan Cohen's d (-4,984) dan *Hedges' correction* (-4,906) menunjukkan bahwa dampak intervensi ini sangat besar secara klinis. Nilai-nilai ini jauh melebihi ambang batas efek besar ( $>0,8$ ) menurut kriteria Cohen, menegaskan bahwa sari kacang hijau bukan hanya berpengaruh secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang penting dalam meningkatkan produksi ASI.

### Pembahasan

Berdasarkan Tabel 5, terlihat bahwa terdapat peningkatan produksi ASI yang konsisten dan signifikan setelah para ibu diberikan intervensi berupa sari kacang hijau. Sebelum intervensi, volume ASI yang diproduksi para ibu berada dalam kisaran 10 hingga 35 mL, dengan sebagian besar responden memiliki produksi ASI di bawah 30 mL. Setelah intervensi, produksi ASI meningkat secara nyata dengan kisaran antara 28 hingga 70 mL, menunjukkan adanya perbaikan pada seluruh responden tanpa pengecualian. Selisih produksi ASI antara sebelum dan sesudah intervensi berkisar antara +16 hingga +35 mL, dengan rata-rata peningkatan yang cukup signifikan di hampir seluruh peserta. Data ini mengindikasikan bahwa pemberian sari kacang hijau berpotensi memberikan efek positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, menjadikannya sebagai intervensi gizi yang efektif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan produksi ASI setelah intervensi menunjukkan bahwa sari kacang hijau dapat menjadi salah satu alternatif alami yang efektif untuk mendukung keberhasilan menyusui (Azkiya & Fairuza, 2023). Kandungan gizi dalam kacang hijau, seperti protein nabati, zat besi, vitamin B kompleks, serta kalsium dan magnesium, diduga berperan dalam mendukung kerja hormon laktasi, khususnya hormon prolaktin dan oksitosin yang penting dalam proses produksi ASI (Sudana & Adiputra, 2023).

Kacang hijau juga dikenal memiliki kandungan fitoestrogen yang dapat memengaruhi regulasi hormonal pada ibu menyusui. Senyawa ini berperan dalam merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Handayani & Sugiarsih, 2023). Selain itu, asupan protein yang memadai dari kacang hijau turut membantu dalam pemulihan energi ibu pascamelahirkan, sehingga proses laktasi dapat berjalan lebih optimal (Sudaryana & Agusiady, 2022).

Kondisi psikologis ibu juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI. Dengan diberikan perhatian melalui intervensi gizi seperti ini, ibu cenderung merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk menyusui. Rasa percaya diri yang meningkat turut



memengaruhi peningkatan hormon oksitosin, yang memperlancar refleks pengeluaran ASI (Anggraeni & Benge, 2022).

Dari sisi fisiologis, konsumsi sari kacang hijau dapat meningkatkan volume cairan dalam tubuh, yang merupakan komponen utama dalam pembentukan ASI (Humba et al., 2022). Cairan yang cukup mendukung fungsi metabolik tubuh dalam menyuplai nutrisi ke kelenjar payudara, sehingga produksi ASI dapat berlangsung secara optimal (Dita et al., 2023).

Temuan ini memperkuat teori bahwa asupan gizi seimbang sangat penting dalam keberhasilan menyusui. Ibu menyusui yang memperoleh makanan bergizi cenderung memiliki produksi ASI yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kekurangan nutrisi. Maka, intervensi berbasis pangan lokal seperti sari kacang hijau dapat menjadi strategi yang mudah diterapkan dan terjangkau dalam program peningkatan ASI (Elise & M. L., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian ini memberikan implikasi positif terhadap praktik pemberian ASI eksklusif. Intervensi sederhana seperti pemberian sari kacang hijau tidak hanya meningkatkan produksi ASI, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pendekatan promotif dan preventif dalam menurunkan angka gagal menyusui. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk mendorong konsumsi bahan pangan bergizi sebagai dukungan terhadap ibu menyusui.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Karangsemanding. Uji *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI yang sangat bermakna sebelum dan sesudah intervensi, dengan rata-rata peningkatan sebesar 22,31 mL ( $p = 0,000$ ). Nilai *t* hitung sebesar -24,920 dengan derajat kebebasan (df) 24 mengindikasikan bahwa peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil nyata dari intervensi yang diberikan. Selanjutnya, analisis ukuran efek menggunakan *Cohen's d* sebesar -4,984 dan koreksi *Hedges' g* sebesar -4,906 mengindikasikan bahwa efek intervensi berada pada kategori sangat besar secara klinis. Kedua nilai tersebut jauh melampaui ambang batas efek besar ( $>0,8$ ) menurut klasifikasi Cohen, yang memperkuat bukti bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna dalam konteks praktik klinis. Temuan ini sejalan dengan observasi lapangan yang menunjukkan peningkatan produksi ASI pada seluruh responden setelah intervensi. Dengan tingkat signifikansi yang sangat tinggi ( $p < 0,001$ ) dan ukuran efek yang kuat, dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau merupakan salah satu galaktagog alami yang efektif dalam mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi berbasis nutrisi sebagai strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Karangsemanding.

Masa nifas adalah periode penting bagi ibu setelah melahirkan, di mana tubuh mengalami berbagai penyesuaian fisiologis dan emosional. Salah satu tantangan utama yang dihadapi ibu pada masa ini adalah mencukupi kebutuhan air susu ibu (ASI) untuk bayinya (Nasution, 2022). ASI merupakan sumber nutrisi utama dan terbaik bagi bayi baru lahir, karena mengandung antibodi, enzim, dan zat gizi penting. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan produksi ASI menjadi prioritas penting dalam perawatan ibu nifas (Pitri & Arla, 2023).

Salah satu upaya alami yang banyak dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi yang bersifat laktagogum atau perangsang produksi ASI (Azkiya, Fairuza, & Anwar, 2022). Di antara berbagai bahan alami yang dikenal memiliki potensi tersebut, sari kacang hijau menjadi salah satu pilihan yang populer dan mudah diakses. Kacang hijau dikenal sebagai sumber protein nabati yang tinggi serta kaya akan zat besi, vitamin B kompleks, dan asam folat, yang sangat dibutuhkan dalam masa pemulihan pasca melahirkan (Sari & Eliyawati, 2022).



Sari kacang hijau dipercaya dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yaitu dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Kandungan vitamin B1 dan B6 dalam kacang hijau juga membantu mengurangi kelelahan dan stres pada ibu, yang secara tidak langsung mendukung kelancaran proses menyusui (Chomaria, 2020). Ibu nifas yang mengonsumsi sari kacang hijau secara rutin melaporkan peningkatan volume ASI serta rasa lebih bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Rahayu et al., 2021).

Selain kandungan nutrisinya, kepraktisan dan rasa yang enak membuat sari kacang hijau mudah dikonsumsi sehari-hari. Sari ini bisa dibuat sendiri di rumah dengan merebus kacang hijau hingga empuk, lalu diblender dan disaring untuk diambil sarinya. Penambahan sedikit gula aren atau madu bisa meningkatkan cita rasa tanpa mengurangi manfaat gizinya. Karena berasal dari bahan alami, sari kacang hijau juga aman dikonsumsi jangka panjang dan minim efek samping.

Dengan manfaat yang cukup besar dalam mendukung keberhasilan menyusui, sari kacang hijau layak dijadikan bagian dari pola makan ibu nifas. Meski bukan satu-satunya solusi, penggunaannya bisa dikombinasikan dengan teknik menyusui yang benar, istirahat cukup, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Penelitian lebih lanjut mungkin masih diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah, namun secara empiris dan tradisional, sari kacang hijau telah banyak membantu ibu menyusui dalam menjaga kelancaran ASI (Handayani & Sugiansih, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian sari kacang hijau secara teratur kepada ibu nifas memiliki peran aktif sebagai galaktagog alami yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya (Purnamasari, 2022). Asumsi ini didasarkan pada kombinasi antara data statistik yang sangat signifikan dan observasi lapangan yang konsisten, yang menunjukkan bahwa peningkatan volume ASI tidak hanya terjadi secara individual, melainkan juga merata pada seluruh subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa komponen nutrisi dalam sari kacang hijau—seperti protein, vitamin B kompleks, zat besi, dan asam folat—berkontribusi secara sinergis terhadap peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, yang menjadi kunci utama dalam proses laktasi (Ritonga et al., 2022). Oleh karena itu, pengaruh sari kacang hijau terhadap produksi ASI bukan hanya bersifat temporer, melainkan memiliki potensi jangka panjang jika dijadikan bagian dari pola konsumsi ibu nifas secara berkelanjutan (Andri Yulianto et al., 2022).

Asumsi ini diperkuat oleh efek intervensi yang sangat besar secara statistik (dengan Cohen's  $d$  dan Hedges'  $g > 4$ ), yang menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukanlah akibat kebetulan, melainkan efek nyata dari perlakuan. Hal ini memberi dasar yang kuat bagi pengembangan program edukasi berbasis komunitas untuk mendorong konsumsi sari kacang hijau sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak. Dengan demikian, peneliti mengasumsikan bahwa sari kacang hijau tidak hanya memiliki potensi klinis, tetapi juga potensi sosial-ekologis sebagai solusi kesehatan masyarakat berbasis pangan lokal, yang bisa diintegrasikan dalam kebijakan kesehatan ibu pasca persalinan di tingkat desa maupun nasional.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis statistik dan observasi lapangan, sari kacang hijau terbukti efektif sebagai galaktagog alami dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Karangsemanding. Uji *paired samples t-test* menunjukkan perbedaan sangat signifikan ( $p = 0,000$ ) dengan rata-rata peningkatan produksi ASI sebesar 22,31 mL setelah intervensi. Nilai *effect size* (Cohen's  $d = -4,984$ ; Hedges'  $g = -4,906$ ) mengonfirmasi bahwa efek intervensi ini sangat besar secara klinis, jauh melebihi kriteria Cohen ( $>0,8$ ). Temuan ini didukung oleh kandungan nutrisi kacang hijau (protein, vitamin B kompleks, zat besi, dan asam folat) yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, serta mengurangi kelelahan ibu.



Keamanan, kepraktisan, dan manfaat empiris sari kacang hijau menjadikannya solusi berkelanjutan untuk mendukung keberhasilan menyusui, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi di Desa Karangsemanding, dapat memasukkan sari kacang hijau sebagai bagian dari program edukasi gizi bagi ibu nifas. Sosialisasi tentang cara pengolahan, takaran konsumsi, serta manfaatnya perlu diberikan secara terstruktur, baik melalui penyuluhan di posyandu maupun pendampingan individual. Selain itu, kolaborasi dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat dapat memperluas penerapan intervensi ini secara berkelanjutan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S., & Benge, D. (2022). Analisis pemberian ASI Eksklusif dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.116>
- Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 517–525. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168>
- Dey, T. N., Handayani, D., Bintang, S. S., & Azma, N. A. (2023). The Relation Between Breast Care And The Incidence Of Breast Milk Dams (Engorgement) In Postpartum Mothers. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 5(2), 254–259. <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i2.1617>
- Fatimah, S., Hindiarti, Y. I., & Purnamasari, K. D. (2021). PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DALAM MENJALANKAN KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI. *Abdimas Galuh*, 3(2), 298–303. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5803>
- Jahriani, N., & Zunisha, T. (t.t.). *PENGARUH SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI KLINIK H. SYAHRUDDIN TANJUNG BALAI*.
- Marbun, H. T., Anwar, A., Mardianti, L., & Amelia, R. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Desa Pejamben Wilayah Kerja Puskesmas Carita Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 232–242. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2225>
- Nurdeni Nurdeni, Endah Diah Parwati, Ririn Regiana Dwi Satya, Haryanto Haryanto, Muhammad Syahiddin, & Dian Novita Susanto. (2023). Optimalisasi Kolam Ikan Untuk Pemenuhan Gizi Santri. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 200–206. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i4.844>
- Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2023). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.58707/jipm.v3i1.401>
- Sudana, N. M. C. D., & Adiputra, I. M. S. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Keluarga tentang Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) pada Anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 63. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.587>
- Wibowo, C. S., Mulia, I. P. P., Lo, V., Royani, W. A., & Yulianto, J. E. (2024). Validasi Flashcard BlaaBlaaBlaa sebagai media intervensi gangguan speech delay. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 17–30. <https://doi.org/10.29303/indra.v5i1.307>