

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG TANAH TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA PADANG BARUAS KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA TAHUN 2020

¹Novita Sari Batubara,²Rya Anastasya Siregar

^{1,2}Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan
Novitabatubara87@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui pada ibu pasca persalinan sering menemui hambatan akibat terlambat keluarnya ASI atau produksi ASI kurang. Upaya untuk meningkatkan gizi ibu menyusui dengan menyediakan makanan kaya nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI yaitu kacang tanah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap laktasi pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara pada tahun 2020. Metode penelitian *the one group Pretest- posttest design*, Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Populasi semua ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara pada tahun 2020 yaitu sebanyak 15 orang. Hasil penelitian diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,001$. Kesimpulan H_a diterima sehingga ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. Disarankan Bagi ibu menyusui agar mengkonsumsi sari kacang tanah secara teratur agar produksi ASI nya meningkat sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif .

Kata Kunci : Sari Kacang Tanah, Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui

Abstract

Breastfeeding in postpartum mothers often encountered obstacles due to late release of breast milk or insufficient milk production. Efforts to improve nutrition for nursing mothers by providing nutrient-rich foods that can stimulate breast milk production, namely peanuts. The research objective was to determine the effect of peanut juice on lactation in breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020. The one group pretest-posttest design research method, the test used in this study was the Wilcoxon test. The population of all breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020 is 15 people. The results showed that the $p\text{-value} = 0.001$. The conclusion of H_a is accepted so that there is an effect of peanut juice on increasing milk production in breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020. It is recommended for breastfeeding mothers to consume peanut juice regularly so that their milk production increases so that the mother can exclusively breastfeed.

Keywords: Peanut Juice, Increased Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

1. PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO), persentase ASI Eksklusif tahun 2018 melalui data *The Global Breastfeeding Scorecard* diperoleh dari 194 negara hanya terdapat 40% bayi disusui secara Eksklusif dan hanya 23 negara yang memiliki tingkat menyusui Eksklusif diatas 60%. Padahal WHO sendiri memiliki target setidaknya 50% ASI Eksklusif pada tahun 2025 (WHO, 2018).

Pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015 dalam rangka menurunkan AKB, dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian ASI

eksklusif. Sehubungan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan 2030, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera, namun tidak semua orang mengetahui hal tersebut. Di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu yang bekerja namun tidak menyusui bayinya secara eksklusif , rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada

kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Maryunani, 2017).

Berdasarkan SDKI tahun 2017 hasil presentasi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, bayi 0-5 bulan yaitu 54,0%, sedangkan bayi yang usia 0-6 bulan yaitu (29,5%). Provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan yaitu provinsi Gorontalo (32,3%) dan yang tertinggi di provinsi Nusa Tenggara Timur (79,9%). Sedangkan provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan yaitu provinsi Sumatera Utara (12,4%) dan yang tertinggi diprovinsi DI Yogyakarta (55,4%) (SDKI, 2017).

Menurut provinsi Sumatera Utara cakupan ASI eksklusif pada bayi 0 sampai 6 bulan paling rendah sebesar 12,4% (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Padanglawas Utara 2018 cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 6,7 % (Profil Dinas Kesehatan Padanglawas Utara, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Aminah (2015), Hasilnya dianalisis menggunakan Wilcoxon menunjukkan bahwa sebelum pemberian sari kacang didapatkan setengah (50,0%) ibu menyusui kurang lancar dan 7 ibu (43,8%) tidak lancar. Hasil analisis data menggunakan uji Willcoxon diketahui bahwa p-value = 0,002 a $\alpha = 0,05$, karena p-value < α maka H0 dan H1 diterima sehingga tidak ada pengaruh ekstrak kacang tanah terhadap laktasi pada Ny. M Kediri pada tahun 2018. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan dengan desain quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group Pretest- posttest design*. Penelitian ini dilakukan di desa Padang Baruas Kabupaten Padanglawas Utara Tahun 2020. dari bulan Maret 2020 - Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Exhaustic Sampling* (*total sampling*) yaitu sebanyak 15 orang. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kedua variabel. Pada penelitian ini, uji bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan nilai $\alpha = 0,05$

3. HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan Padang Baruas

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
17-25 Tahun	5	33,3%
26-35 Tahun	9	60%
36-45 Tahun	1	6,66%
Pendidikan		
SD	2	13,3 %
SLTP	4	26,6%
SLTA	6	40 %
Diploma	2	13,3%
Sarjana	1	6,6%
Pekerjaan		
IRT	10	66,6 %
WIRASWASTA	3	20,0 %
PNS	2	13,3 %
Pendapatan		
< 500.000	1	6,6 %
500-1.000.000	3	20,0 %
>1.000.000	11	73,3 %
Total	15	100,0 %

Berdasarkan Hasil Tabel 4.2.1, Ditinjau dari segi umur, mayoritas responden berumur 26-35 sebanyak 9 orang (60 %), minoritas berumur 36-45 tahun sebanyak 1 orang (6,66 %). Sedangkan pendapatan responden mayoritas >1.000.000 sebanyak 11 orang (73,3 %) dan minoritas < 500.000 sebanyak 1 orang (6,6 %).

Tabel 4.2.2 Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sari Kacang Tanah Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Meningkat	15	15	4	26,6
Meningkat	0	0	11	73,4
Jumlah	15	100	15	100

Hasil Tabel 4.2.2 di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang, yang ASI tidak meningkat, setelah diberikan sari kacang tanah selama 7 hari dan di uji dengan menggunakan uji Paired Simple T- Test, yaitu 11 orang (73,4%) yang ASI nya meningkat dan 4 orang (26,6%) ASI nya tidak meningkat.

Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Produksi ASI Sebelum dan sesudah Intervensi Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

	Sesudah - Sebelum
Z	-3.317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan Tabel. 4.4 didapatkan data menunjukkan nilai $Z = (-3.317)$ yang artinya pemberian sari kacang tanah mampu meningkatkan produksi ASI 3.317 kali lebih efektif pada ibu menyusui.

Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI Pada ibu menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara, didapatkan bahwa nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_1 di terima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

4. PEMBAHASAN

a. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Umur Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan penelitian karakteristik responden berdasarkan usia 20-35 tahun sebanyak 9 orang (60%) dari 15 orang. Umur memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pengetahuan dan perilaku ibu karena semakin tinggi umur ibu maka semakin mudah juga untuk menerima informasi yang telah disampaikan (Sari, 2017).

Secara konsep kelompok usia 20-35 tahun adalah usia berdasarkan usia efektif dalam memproduksi ASI (Suraatmadja, 2018). Hasil tersebut didukung dengan penelitian Siti Aminah (2018), dimana mayoritas usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 9 orang (56,2%).

Berdasarkan penelitian (Triloka, 2017) karakteristik responden berdasarkan usia 20-30 tahun sebanyak 4 orang (57,2%) dari 7 orang.

Menurut asumsi peneliti Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pengetahuan dan perilaku ibu karena semakin tinggi pendidikan ibu

maka semakin mudah juga untuk menerima informasi yang telah disampaikan kepada ibu (Sari, 2017).

b. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden mayoritas berpendidikan SLTA yaitu sebanyak 6 orang (40%). Tingkat pendidikan ibu sebagian besar akademi/ perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurjanah, 2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dan pemberian ASI Mengingat pentingnya ASI bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya, maka perlu perhatian agar dapat terlaksana dengan benar.

Hasil tersebut didukung dengan penelitian Gesit (2018), dimana mayoritas pendidikan ibu mayoritas adalah SLTA sebanyak 6 orang (31,6%).

Menurut asumsi penulis pendidikan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan pemberian ASI. Mengingat pentingnya ASI bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya, maka perlu perhatian agar dapat terlaksana dengan benar.

c. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden bekerja sebagai IRT. yaitu sebanyak 10 orang (66,6%).

Sebagai ibu rumah tangga maka ibu jarang berinteraksi dengan sumber-sumber informasi yang dapat memberikan informasi tentang cara peningkatan produksi ASI, hal ini menyebabkan responden dalam proses menyusui tidak melakukan segala sesuatu yang dapat mendukung produksi ASI misalnya dengan meningkatkan kualitas konsumsi dan melakukan perawatan payudara yang dapat mendukung proses produksi ASI.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Subrata (2018) yang menemukan proporsi ibu bekerja memiliki

peluang 7,9 kali lebih besar untuk menyusui bayinya.

Menurut asumsi penulis Pekerjaan bukanlah alasan untuk tidak memberikan ASI karena ASI bisa diperah dan tetap diberikan kepada bayi walaupun ibu tidak mendampingi bayinya, menyusui bisa dilakukan sebelum berangkat bekerja, jika ibu sudah dirumah maka ibu wajib memberikan hak anaknya untuk menyusui dengan air susunya sendiri (Astutik, 2018).

d. Distribusi Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah (43,8%) memiliki kelancaran produksi ASI setelah pemberian sari kacang produksi ASI meningkat.

Terdapat 2 mekanisme dalam pembentukan ASI yaitu mekanisme sintesis dan sekresi. Sintesis adalah proses pembentukan ASI yang prosesnya sangat dipengaruhi oleh bahan-bahan pembentuk ASI, yaitu Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin dan Mineral. kacang tanah sangat kaya dengan vitamin dan mineral, sehingga konsumsi kacang tanah akan mendukung proses penyediaan bahan untuk sintesis ASI (Soetjiningsih, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2027) bahwa 9 orang (43,8%) responden mengalami peningkatan produksi ASI.

Menurut asumsi penulis Kacang tanah merupakan salah satu sumber protein dan lemak nabati yang berguna bagi pemenuhan gizi masyarakat dan dapat dijadikan sebagai bahan komplementer sumber protein (sumber protein hewani dengan sumber protein nabati) dan sumber lemak (sumber lemak hewani dengan sumber lemak nabati) (Suprpto, 2016).

e. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value : 0,001 dengan batas kemaknaan (α) adalah $<0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas di Desa Padang Baruas Dengan diuraikannya hasil penelitian dimana produksi ASI setelah diberikan sari kacang tanah selama 7 hari yaitu 11 orang (73,4%) yang ASI nya meningkat dan 4 orang (26,6%) asi nya tidak meningkat.

Kacang tanah mengandung lemak 40-50%, protein 27%, Karbohidrat serta vitamin (A, B, C, D, E dan K) disamping itu kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui (Suprpto, 2009). Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti

oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral (Anwar, 2071).

Hasil penelitian ini ditinjau dari teori pemberian sari kacang tanah dilakukan pada ibu postpartum mulai sejak hari pertama sampai hari ke-14 post partum dan pengukuran berat badan bayi pada hari ke-15 postpartum (Rilis, 2017).

Menurut asumsi peneliti, peningkatan produksi ASI disebabkan beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan iu tentang tanama yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, keengganan ibu untuk menyusui, dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan Produksi ASI.

5. KESIMPULAN

- a. Tidak ada Peningkatan Produksi ASI sebelum diberikan sari kacang tanah yaitu sebanyak 15 orang
- b. Ada Peningkatan Produksi ASI sesudah diberikan sari kacang tanh yaitu sebanyak 11 orang (73,4 %)
- c. Ada pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi pada ibu menyusui di Desa Baruas Kabupataten Padang Lawas Utara Tahun 2020 dengan nilai P Value 0,001

SARAN

1. Bagi Responden

Disarankan Bagi ibu menyusui diharapkan mengkonsumsi kacang tanah secara teratur agar produksi ASI nya tetap lancar sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

2. Bagi Peneliti

Disarankan agar dapat melakukan memberikan penyuluhan terkait tentang manfaat sari kacang tanah terhadap ibu menyusui

3. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan kepada masyarakat, khususnya ibu menyusui yang bertempat tinggal di desa tersebut, agar menerapkan pemberian sari kacang tanah untuk kelancaran ASI

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adisarwanto, T. (2018). *Meningkatkan Produksi Kacang Tanah di Lahan Sawah dan Lahan Kering*. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Arikunto, S.(2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Astuti, Puji Hutari. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press
- Bahiyatun. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Budiarti, A. (2016). *Fisiologis dan Patologis Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika
- Dinkes Sumatra Utara (2016). *Profil Dinas Kesehatan*
- Hidayat, Aziz Alimul. (2016). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika
- Kasno, A., Trustinah, J. Purnomo, dan N. Nugrahaeni. (2017). *Seleksi simultan beberapa karakter pada populasi galur homozigot kacang tanah*. p.1-11
- Suharsono, A.K. Makarim (2018). *Peningkatan Produksi Kacangkacangan dan Umbi-umbian*
- Kemenkes. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes
- Kesehatan, Dinas.(2018). *Profil Kesehatan Provinsi Padang Lawas Utara*. Padang Lawas Utara: Dinas Kesehatan
- Kristiyanasari, W. (2015). *Asuhan Keperawatan Post Operasi Yogyakarta*, Nuha Medika
- Mardiyaningsih, D. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nanny, Vivian. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* . Jakarta: Salemba Medika
- Nurjannah, Nurul. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanti HS. (2015). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta: EGC
- Proverawati, Atikah. (2015). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari. (2017). *Gambaran FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Kunciran Tangerang*. *Jurnal Keperawatan FIK UI*
- SDKI, DPP, & PPNI. (2016). *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator (Edisi 1)* Jakarta: DPPPPNI
- Siti Aminah, dan Wikanastri Hersoelistyorini. (2015). *Karakteristik Kimia Tepung Kecambah Serelia dan Kacang-Kacangan dengan Variasi Blanching*. Seminar Hasil Penelitian LPPM UNIMUS 2012
- Srikandi Fardiaz. (2017). *Mikrobiologi Pangan 1*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Sundawati, D dan Yanti D.(2015). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Bandung: Suprpto, (2017). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti*. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*
- Supariasa. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Suprpto. (2017). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti*. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*.
- Saryono, Anggraeni, & Dwi, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Syarifuddin, Abdul B. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo
- Triloka Wulandari. (2017). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti*. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*
- Walyani Elisabeth Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. 2nd ed. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- World Health Organization (WHO). 2016. *Asthma Fact Sheets*. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/>

