

EFEKTIVITAS MENGONSUMSI BUBUR KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI BAGI IBU MENYUSUI

THE EFFECTIVENESS OF CONSUMING MUNG BEAN PULP TO INCREASE PRODUCTION FOR BREASTFEEDING MOTHERS

Mariana Anjeli^{*}, Marselina Y. Hasmi¹, Merlinda E.N. Lova¹, Maria T.N. Murni¹, Mariyene P. Setia¹, Maria V. Sudirman¹, Marsela J. Alvirah¹, Modesta Jelita¹, Maria Y. Ndawih¹, Marselina Y. Avila¹, Reineldis E. Trisnawati¹

¹Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

^{*}Email korespondensi: anjelyrahim@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a period of recovery for the mother after childbirth which is very important to support the success of exclusive breastfeeding, as breast milk is the best source of nutrition that is most important to the baby during the first six months of life. However, many breastfeeding mothers stop breastfeeding early because they feel that milk production is insufficient, which is partly due to a lack of nutrient intake, especially essential proteins and vitamins such as those contained in mung beans. This activity includes the preparation stage (licensing, coordination, and preparation of materials), implementation (pre-test, counseling, demonstration videos, and post-test), and evaluation carried out through discussions with midwives and participants. The pre-test results showed that 25% of respondents had insufficient knowledge, 50% were adequate, and 25% were good. Meanwhile, the post-test results showed a significant increase, with 62.5% of respondents in the category of good knowledge. This indicates that educational interventions through counseling and direct practice are effective in increasing breastfeeding mothers' understanding of the importance of nutrition to support breast milk production. A community-based educational approach that involves hands-on practice and is tailored to the local context has been shown to be effective in increasing breastfeeding mothers' awareness and knowledge of the importance of nutritious intake, particularly mung bean consumption, to support the success of exclusive breastfeeding. Green beans are scientifically proven to contain protein, iron, and vitamin B1 that help stimulate the hormones prolactin and oxytocin, which support breast milk production, so they can be considered natural galactagogo.

Keywords: Green Bean Porridge, Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Mother

Abstrak

Masa nifas merupakan periode pemulihan bagi ibu setelah melahirkan yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, Karena ASI adalah sumber nutrisi terbaik yang paling penting bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Namun, banyak ibu menyusui yang menghentikan pemberian ASI lebih awal karena merasa produksi ASI tidak mencukupi, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi, terutama protein dan vitamin penting seperti yang terkandung dalam kacang hijau. Kegiatan ini mencakup tahap persiapan (perizinan, koordinasi, dan penyusunan materi), pelaksanaan (pre-test, penyuluhan, video demonstrasi, dan post-test), serta evaluasi yang dilakukan melalui diskusi bersama bidan dan peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 25% responden memiliki pengetahuan yang kurang, 50% cukup, dan 25% baik. Sementara itu, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 62,5% responden berada dalam kategori pengetahuan baik. Hal ini menandakan bahwa intervensi edukatif melalui penyuluhan dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai pentingnya nutrisi untuk mendukung produksi ASI. Pendekatan edukatif berbasis komunitas yang melibatkan praktik langsung dan disesuaikan dengan konteks lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu menyusui mengenai pentingnya asupan bergizi, khususnya konsumsi kacang hijau, untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kacang hijau secara ilmiah terbukti mengandung protein, zat besi, dan vitamin B1 yang membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang mendukung produksi ASI, sehingga dapat dianggap sebagai galaktagogo alami.

Kata Kunci: Bubur Kacang Hijau, ASI Eklusif, Ibu Menyusui



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 24 Mei 2025; Disetujui: 17 Juni 2025; Terbit: 17 Juni 2025

PENDAHULUAN

Masa nifas, yang didefinisikan sebagai masa pemulihan organ reproduksi wanita, biasanya berlangsung selama sekitar empat puluh hari. Di sisi lain, air susu ibu (ASI) adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi karena kandungan gizinya sangat penting untuk menunjang perkembangan bayi (Parwati, 2023).

Bayi mendapatkan nutrisi terbaik dari air susu ibu (ASI). ASI memiliki banyak manfaat, seperti mendukung perkembangan otak bayi, menurunkan risiko terkena berbagai penyakit, dan memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak. ASI mencukupi kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan, bahkan tanpa makanan atau minuman tambahan. Menurut data UNICEF, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat mencegah sekitar 30.000 kematian bayi di Indonesia dan hingga 10 juta kematian anak balita di seluruh dunia setiap tahunnya (Silaban et al., 2023).

Anak-anak yang menerima ASI secara eksklusif sangat penting dalam menjaga kelangsungan hidup mereka dan melindunginya dari berbagai penyakit. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan karena khawatir bahwa produksi ASI mereka tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan bayi. Ibu-ibu ini khawatir bahwa bayi mereka belum merasa kenyang karena asumsi bahwa ASI yang mereka berikan tidak mencukupi (Yolanda et al., 2022).

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) menargetkan cakupan pemberian ASI eksklusif secara global sebesar 50%, tetapi praktik menyusui masih rendah di banyak negara. Secara global, hanya sekitar 44% bayi berusia 0 hingga 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019. Laporan Global Breastfeeding Scorecard melihat data dari 194 negara dan menemukan bahwa hanya 40% bayi di bawah usia enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Selain itu, hanya 23 negara yang berhasil mencapai tingkat pemberian ASI eksklusif di atas 60% dari total populasi. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023, sebanyak 73,97% bayi berusia 0–5 bulan mendapatkan ASI secara eksklusif. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2021 dan 2022 yang masing-masing berada di angka 71,58% (Kemenkes, 2023). Sementara itu, menurut data dari Profil Kesehatan Provinsi

Riau tahun 2022, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan mencapai 45,4%, mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yang berada pada angka 39,4%. Namun demikian, tingkat ASI eksklusif di Kabupaten Bengkalis pada tahun 2022 masih tergolong rendah, yaitu hanya sebesar 28% (Mahendra et al., 2025).

Rendahnya tingkat pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai kendala yang dihadapi ibu selama masa menyusui. Salah satu hambatan utama yang sering terjadi adalah persepsi bahwa jumlah ASI yang dihasilkan tidak mencukupi atau tidak stabil, yang menyebabkan sebagian ibu menghentikan pemberian ASI lebih dini (Handayani & Sugiarsih, 2023). Produksi ASI yang terbatas atau tidak maksimal menjadi masalah umum yang dialami oleh banyak ibu pasca persalinan. Dalam kondisi ini, tidak sedikit ibu yang memilih memberikan susu formula sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Salah satu faktor yang menghambat produksi ASI adalah kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan selama menyusui. Oleh karena itu, ibu menyusui sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, cairan, vitamin, dan mineral guna menjaga kelancaran produksi ASI dan memastikan kecukupan gizi bayi (Yolanda et al., 2022).

Berbagai faktor, baik yang berasal dari ibu maupun bayi, dapat menyebabkan kegagalan menyusui. Masalah ibu dapat terjadi sejak fase antenatal (masa kehamilan) dan dapat memengaruhi proses menyusui setelah melahirkan. Anggapan bahwa produksi ASI tidak cukup atau tidak konsisten adalah salah satu masalah utama yang sering dihadapi, yang sering menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASI lebih awal (Handayani & Sugiarsih, 2023). Setelah melahirkan, banyak ibu menghadapi masalah seperti produksi ASI yang rendah atau tidak optimal. Untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi mereka dalam situasi seperti ini, beberapa ibu memilih untuk memberikan susu formula sebagai pengganti ASI. Asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung proses menyusui adalah salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, cairan, vitamin, dan mineral, guna menjaga kelancaran produksi ASI dan memenuhi kebutuhan gizi

bayi. Beberapa faktor yang dapat mengganggu atau memperburuk proses menyusui meliputi kondisi emosional ibu, penggunaan obat bius, prosedur operasi, rangsangan pada puting, aktivitas seksual, status gizi ibu selama menyusui, serta konsumsi obat-obatan tertentu.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi produksi ASI adalah asupan nutrisi ibu. Jika kebutuhan nutrisi ibu tidak dipenuhi melalui pola makan yang seimbang, fungsi kelenjar penghasil ASI di payudara dapat terganggu, yang menyebabkan produksi ASI menjadi kurang efektif. Salah satu cara untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah dengan meningkatkan kualitas makanan yang dikonsumsi, seperti mengonsumsi kacang hijau, yang dianggap dapat meningkatkan produksi ASI (Mahendra et al., 2025). Memberikan asupan gizi tambahan kepada ibu menyusui, sehingga produksi ASI tetap terjaga dan tidak menurun (Suksesty, 2017). Namun, tidak ada makanan atau minuman yang dapat secara instan meningkatkan produksi ASI. Namun, ada banyak orang yang percaya bahwa jenis makanan atau minuman tertentu dapat meningkatkan produksi ASI.

Kacang hijau, yang mengandung vitamin B kompleks alami, telah terbukti secara ilmiah dapat mempertahankan kesehatan ibu menyusui dan mendukung proses produksi ASI. Protein adalah nutrisi penting dalam kacang hijau yang sangat dibutuhkan selama masa menyusui. Kandungan asam amino yang tinggi kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI (Suksesty, 2017). Protein mendukung pertumbuhan dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak atau mati. Sumber protein dapat berasal dari makanan hewani maupun nabati, dan salah satu sumber nabati yang paling kaya akan protein adalah kacang hijau. Menurut Walyani (2015). Selain itu, kacang hijau, yang merupakan bagian dari kelompok tanaman legum yang banyak dibudidayakan, mengandung vitamin B1 atau tiamin, yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf, dan mendukung produksi ASI. Vitamin ini juga membantu otak mengirimkan sinyal ke hipotalamus melalui impuls saraf untuk merangsang pembentukan hormon prolaktin dan oksitosin, yang keduanya sangat penting untuk pembentukan dan pengeluaran ASI (Kustini & Azizah, 2025).

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang ibu menyusui dan dilaksanakan di Pustu Tenda. Berikut tahap kegiatan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Pada tahap ini yang dilakukan yaitu meminta perizinan ke Pustu Tenda, perizinan dilakukan satu minggu sebelum kegiatan dilaksanakan
 - b) Melakukan koordinasi dengan Kepala Pustu Tenda guna mendapatkan bantuan dalam menghimpun peserta sasaran.
 - c) Tim melaksanakan persiapan materi dan video tutorial pembuatan bubur kacang hijau sebelum tanggal kegiatan yang telah ditetapkan.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Memperkenalkan Peserta
 - b) Melakukan pre test dengan melakukan umpan balik kepada sasaran
 - c) Mempresentasikan materi tentang efektivitas mengonsumsi bubur kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI bagi ibu menyusui
 - d) Menunjukkan video demonstrasi langkah-langkah pembuatan bubur kacang hijau kepada peserta
 - e) melakukan post test dengan memberikan pertanyaan kepada sasaran.
- 3) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, setelah kegiatan PKM, akan diadakan diskusi dengan sasaran dan bidan untuk memastikan kelangsungan program yang telah dilaksanakan. Selain itu, dalam kegiatan kelas ibu nifas, materi mengenai manfaat bubur kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui juga akan disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pre test

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
1	Kurang	10	25	25	25
2	Cukup	20	50	50	50
3	Baik	10	25	15	100
	Total	40	100	100	

Berdasarkan data dari tabel pre-test, diketahui bahwa sebanyak 10 orang (25%) memiliki pengetahuan rendah, 20 orang (50%) memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan 10 orang (25%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik.

Tabel 2. Post test

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
1	Kurang	5	12,5	12,5	12,5
2	Cukup	10	25	25	25
3	Baik	25	62,5	62,5	100
	Total	40	100	100	

Berdasarkan data dari tabel post-test, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa 25 orang (70%) memiliki pengetahuan yang baik, 10 orang (20%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 5 orang (10%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Berdasarkan hasil pre-test yang tercantum pada Tabel 1, data menunjukkan bahwa dari 40 responden, 10 orang (25%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat konsumsi bubur kacang hijau terhadap produksi ASI. Sementara itu, 20 orang (50%) berada pada kategori pengetahuan cukup, dan 10 orang (25%) memiliki pengetahuan yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi dilakukan, mayoritas ibu menyusui belum sepenuhnya memahami dampak positif konsumsi kacang hijau terhadap produksi ASI. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, terbatasnya akses informasi, terutama di wilayah layanan Puskesmas Pembantu (Pustu) yang umumnya melayani masyarakat di daerah terpencil. Kedua, belum adanya program penyuluhan yang fokus membahas pentingnya nutrisi, termasuk kacang hijau, dalam mendukung produksi ASI. Ketiga, keberadaan mitos atau kepercayaan lokal yang dapat mempengaruhi pola konsumsi dan pandangan ibu terhadap makanan yang dipercaya dapat meningkatkan ASI.

Berdasarkan hasil post-test, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden. Jumlah ibu menyusui dengan pengetahuan dalam kategori baik meningkat menjadi 25 orang (62,5%). Sementara itu, jumlah ibu dalam kategori cukup menurun menjadi 10 orang (25%), dan hanya 5 orang (12,5%) yang berada dalam kategori kurang. Peningkatan jumlah responden dalam kategori pengetahuan baik, dari 25% menjadi 62,5%, menunjukkan adanya dampak positif dari

intervensi edukatif yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil menyampaikan informasi dengan jelas dan mudah dipahami oleh ibu menyusui. Selain itu, pemberian makanan tambahan berupa bubur kacang hijau kemungkinan memberikan pengalaman langsung kepada ibu, yang pada akhirnya memperkuat pemahaman mereka tentang manfaat kacang hijau sebagai cara alami untuk meningkatkan produksi ASI.

Dibandingkan dengan kondisi awal, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran dan pemahaman responden tentang manfaat konsumsi bubur kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini mencerminkan keberhasilan dari intervensi edukatif yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini sesuai dengan teori perubahan perilaku, yang menyatakan bahwa pengetahuan yang lebih baik merupakan langkah awal yang penting dalam mengubah sikap dan tindakan seseorang. Dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu menyusui menjadi lebih sadar dan termotivasi untuk mengadopsi pola makan yang dapat mendukung produksi ASI. Dalam hal ini, konsumsi bubur kacang hijau menjadi pendekatan yang mudah diterima dan diterapkan oleh masyarakat.

Keberhasilan program ini juga menekankan pentingnya pendekatan edukatif yang berbasis pada komunitas. Penyuluhan yang disampaikan dengan bahasa lokal dan pendekatan yang sesuai dengan konteks, serta pemberian makanan tambahan yang relevan, terbukti meningkatkan efektivitas program. Para ibu tidak hanya menerima informasi secara teori, tetapi juga merasakan manfaatnya langsung melalui pemberian PMT bubur kacang hijau. Hal ini membuat pesan edukatif lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pemaparan materi tentang efektivitas mengkonsumsi bubur kacang hijau terhadap peningkatan produksi asi bagi ibu menyusui di Pustu Tenda.



Gambar 2. PMT bubur kacang hijau

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi yang dilaksanakan di Pustu Tenda, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukatif

mengenai konsumsi bubur kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75%) memiliki pengetahuan yang masih tergolong rendah hingga sedang tentang manfaat kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, terjadi peningkatan yang jelas, di mana 62,5% responden berada dalam kategori pengetahuan baik pada hasil post-test.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi yang dilengkapi dengan praktik langsung melalui demonstrasi pembuatan bubur kacang hijau efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui. Faktor utama yang sebelumnya menghalangi pemahaman adalah kurangnya informasi dan minimnya program edukasi di tingkat fasilitas kesehatan dasar seperti Pustu. Keberadaan mitos lokal juga menjadi tantangan dalam penyebaran informasi gizi berbasis ilmiah. Kacang hijau terbukti mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin B kompleks (terutama B1), dan zat besi, yang berperan dalam produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Oleh karena itu, kacang hijau dapat dianggap sebagai galaktagog alami yang aman dan mudah dijangkau oleh masyarakat.

Program ini juga menyoroti pentingnya pendekatan edukatif yang berbasis pada komunitas, yang relevan dengan konteks lokal dan bersifat partisipatif. Melibatkan ibu secara langsung dalam proses pembelajaran melalui diskusi dan praktik nyata dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara edukasi dan pemberian makanan tambahan yang sesuai dengan kebutuhan lokal dapat memotivasi ibu untuk lebih bersemangat dalam menyusui dan menerapkan pola makan yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat aktif dalam kegiatan ini terlebih khusus ibu menyusui, ibu bidan dan kader posyandu juga teman-teman yang sudah mengambil bagian dalam kegiatan posyandu yang telah di laksanakan di Pustu Tenda. Kami berharap setelah kami melaksanakan penyuluhan ini dapat

meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang efektivitas mengonsumsi bubur kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 118-127.
- Kustini, E. I., & Azizah, I. (2025). Perbandingan Keefektifitasan Pemberian Bubur Kacang Hijau dan Sayur Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1385-1400.
- Mahendra, R., Yanti, R., Rahmita, H., & Fitria, N. (2025). EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RSUD BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(1), 89-95.
- Parwati, D. (2023). *Journal of Pharmaceutical and Health Research Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>
- Silaban, V. F., Panjaitan, A. G., Yanti, A. R., Pohan, A., & Tampubolon, D. H. (2023). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk terhadap Produksi Air Susu Ibu di Praktik Bidan Lasmaria Batangkuis. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1487-1497.
- Suksesty, C. E. (2017). Pengaruh jus campuran kacang hijau terhadap peningkatan hormon prolaktin dan berat badan bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 32-40.
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Yolanda, P., Indah Purnama Eka Sari, W., & Kurniyati, K. (2022). Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 80–85. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.569>