

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa puerperium dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologi meliputi perubahan fisik, involusio, lochea, laktasi perubahan sistem lain dan perubahan psikologis. Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa krisis baik ibu maupun bayinya.¹

Berdasarkan hasil penelitian Yuni Widaryanti di BPM Sumber Mulyo Jogoroto Jombang 2015 terdapat 7 ibu nifas menunjukkan bahwa 4 (57,1%) responden yang ASI nya keluar dengan lancar seduh mengkonsumsi sari kacang hijau sedangkan 3 (42,9%) responden yang ASI nya tidak bisa keluar dengan lancar.¹ Pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak keluar setelah melahirkan, produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang ibu bekerja, dan pengaruh / promosi pengganti ASI.³

Menurut World Health Organization (WHO) menganjurkan agar wanita hamil dan ibu yang baru melahirkan diberi tahu tentang manfaat dan keunggulan Air Susu Ibu (ASI), terutama karena ASI memberikan gizi terbaik untuk bayi serta perlindungan terhadap penyakit. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu dan berguna sebagai makanan bayi.⁴

Menyusui dalam jangka panjang dapat memperpanjang jarak kelahiran karena masa amenorhoe lebih panjang. United Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Sesudah umur 6 bulan, bayi baru dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan ibu tetap memberikan ASI sampai anak berumur minimal 2 tahun.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan para ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya.⁴

Dampak tidak diberikan ASI eksklusif terhadap bayi adalah bertambahnya kerentanan terhadap penyakit baik ibu dan bayi. Dengan menyusui dapat mencegah 1/3 kejadian infeksi saluran pernapasan atas, kejadian diare dapat turun 50% dan penyakit usus parah pada bayi premature dapat berkurang kejadiannya sebanyak 58%. Pada ibu, risiko kanker payudara juga dapat menurun 6-10%. Memberikan ASI dapat menurunkan angka kematian bayi akibat infeksi sebesar 88%. Selain itu, menyusui juga berkontribusi terhadap penurunan risiko stunting, obesitas dan penyakit kronis di masa yang akan datang.⁴

Kacang hijau merupakan salah satu tanaman Leguminosae yang cukup penting di Indonesia. Posisinya menduduki tempat ketiga setelah kacang kedelai dan kacang tanah. Kacang hijau (*Phaseolus radiates*) merupakan tanaman berbatan basah yang tumbuh pendek. Kacang berbentuk jorong dengan panjang 2 — 4 cm kulit biji tebal, berwarna coklat muda atau tua, bagian tengah berbintik putih dan dilingkari warna hitam. Bagian yang digunakan adalah kacang atau biji.⁴

Bagi masyarakat Indonesia kacang hijau dimanfaatkan sebagai bahan pangan, makan ternak, dan pupuk hijau, dalam tatanan makanan sehari — hari, kacang hijau dikonsumsi sebagai bubur, sayur (tauge), kue — kue, dan selain itu juga berkhasiat sebagai obat tradisional. Lembaga penelitian kesehatan tubuh manusia di Korea, menunjukkan bahwa tiap 100 gram taugé kacang hijau mengandung 4,2 g protein, 3,4 g karbohidrat, 1,0 g lemak 47 g kalori, 9,2 g air, dan 15 g vitamin C. Kacang hijau (*Phaseolus radiates*) juga merupakan sumber gizi, terutama protein nabati. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20 — 25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut

disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti antitrypsin dan tanin (polifenol) pada kacang hijau.⁴

Kacang hijau (*vigna radiate*) merupakan tanaman yang dapat tumbuh hampir disemua tempat di Indonesia. Sari kacang hijau mengandung Vitamin B1 (thiamin) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggung jawab untuk produksi ASI, dimana thiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan menyampaikan pesan ke hipofisis posterior untuk mensekresi hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat memacu kontraksi otot polos mammae yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI di pompa keluar, selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem kerja saraf sehingga mudah berkonsentrasi dan lebih bersemangat. Ibu yang mudah berkonsentrasi, bersemangat serta mood yang baik akan memicu kerja otak untuk memberikan informasi kepada infuls saraf agar menstimulasi hipotalamus dalam pembentukan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI serta pengeluaran ASI.⁵

Dengan adanya polifenol pada beberapa jenis tanaman dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Selain itu peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin.⁵ Peningkatan hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada kacang hijau yang juga mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu : pengaruh hormonal, dan Let down reflex.⁶ Namun ada juga beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI. faktor — faktor yang dapat mempengaruhi ASI yaitu : frekuensi menyusui, nutrisi ibu menyusui, psikologis, istirahat dan tidur, perawatan payudara, pijat oksitoksin, penggunaan kontrasepsi, dan teknik menyusui. Kacang hijau beserta kandungannya selama ini hanya digunakan secara empiris dan belum dibuktikan secara ilmiah mengenai kandungan kacang hijau yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.⁶

Salah satu jenis keanekaragaman tersebut adalah kacang-kacangan yaitu Kacang hijau (*Phaseolus radiate* L) merupakan tanaman kacang-kacangan yang penting dalam peningkatan gizi masyarakat, tumbuhan yang termasuk suku polong-polongan (*Fabaceae*) ini memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber bahan pangan berprotein nabati tinggi dan sebagai bahan makanan. Kacang hijau mengandung nilai gizi yang cukup tinggi dalam 100gr biji kacang hijau kering mengandung 22.2 gr protein, 6.29 gr karbohidrat, 124 gr kalsium, 326 mg fosfor, 0.64 gr vitamin B1 dan 6 IU vitamin C. Kacang hijau baik untuk sumber protein nabati, tiamin atau vitamin B1 mengubah karbohidrat menjadi energy karena ibu menyusui energy lebih besar dibandingkan saat hamil.⁶

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan kajian literature dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum?”

C. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh sari kacang hijau terhadap produksi ASI Pada Ibu Postpartum dengan menggunakan bahan alami

D. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui bagaimana pengolahan sari kacang hijau untuk dikonsumsi oleh ibu nifas.
2. Untuk mengetahui berapa frekuensi konsumsi sari kacang hijau untuk dikonsumsi oleh ibu nifas.

