

**PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU MURNI UNTUK
MENGATASI KETIDAKCUKUPAN ASI PADA
ASUHAN KEPERAWATAN IBU POST PARTUM**

Jurnal Publikasi

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Disusun Oleh:

YEYEN YULAENDA

2016.011.918

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU MURNI UNTUK MENGATASI KETIDAKCUKUPAN ASI PADA ASUHAN KEPERAWATAN IBU POST PARTUM

Yeyen Yulaenda¹, Sri Mintarsih², Sulastri³

¹Mahasiwa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email: yeyenyulaenda@gmail.com

Kata Kunci

ASI (Air Susu Ibu), Sari Kacang Hijau, Post Partum

Abstrak

ASI adalah sumber nutrisi terpenting yang dibutuhkan oleh setiap bayi. ASI diberikan minimal 6 bulan tanpa makanan pendamping atau disebut sebagai ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif tidak bisa maksimal karena pengetahuan yang kurang memadai dan ASI tidak keluar. Ketidacukupan ASI atau produksi air susu ibu yang rendah merupakan salah satu permasalahan pada ibu post partum. Sehingga kadang ibu menyusui akan menggantikan ASI nya dengan menggunakan susu formula. Salah satu penyebab ASI tidak keluar adalah kurangnya nutrisi untuk memperlancar ASI. Upaya memperlancar ASI adalah dengan mengkonsumsi minuman sari kacang hijau murni. Tujuannya mengidentifikasi manfaat sari kacang hijau terhadap upaya peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Metode yang digunakan adalah deskriptif yang menggambarkan studi kasus dengan menggunakan format asuhan keperawatan dan buku panduan NANDA, NOC-NIC. Hasilnya bayi tidak mengalami kenaikan suhu, tidak mengalami rewel, bayi kuat menyusu dan buang air kecil >7 x/hari dengan konsistensi urine kuning jernih. Payudara ibu teraba kencang, kantong payudara terisi ASI penuh dan puting menonjol. Kesimpulannya Pemberian minuman sari kacang hijau murni dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI).

GRANTING BEAN EXTRACT PURE GREEN TO OVERCOME THE INADEQUACY OF BREAST MILK IN NURSING MOTHERS POST PARTUM

Keywords

ASI (Breast Milk), Mungbean Juice, Postpartum

Abstract

ASI (mother's milk) is the most important source of nutrition that needed by every baby. Mother's milk is given at least 6 months without weaning food or called as exclusive breast milk. Exclusive breast feeding can't be maximized because of insufficient knowledge and breast milk don't come out. The inadequacy or low production of breast milk is one of the problems in mother with post partum. So sometimes mother that feeding will replace breast milk using formula milk. One of the causes why breast milk not coming out is the lack of nutrients to facilitate breast feeding (breast milk). Effort to facilitate breast milk is to consume pure mungbean juice. Identify the benefits of pure mungbean juice on efforts to increase breast milk production in mothers with post partum.

The method that used in this research is descriptive of the case study by using marital care format and NANDA guidebook, NOC-NIC. The baby doesn't experience a temperature rise, not having fuss, baby strong suckle and pee >7 times per day with the consistency urine clear yellow. The mother's breast palpable taut, breast pockets filled ASI (breast milk) full and prominent nipples. Provision of Mungbean juice in breastfeeding mothers can increase milk production of mother (ASI)

PENDAHULUAN

Salah satu kekaguman kita tentang cinta Tuhan kepada umat-Nya dapat kita rasakan ketika seorang ibu mulai menyusui bayinya dengan ASI (air susu ibu). Proses ini merupakan mukjizat yang harus disyukuri dan dimanfaatkan secara optimal. ASI dapat dikatakan dengan mukjizat, karena hal ini dapat kita pahami dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada makanana di dunia ini yang sesempurna ASI (Hubertin, 2008).

Air Susu Ibu adalah makanan yang terbaik untuk bayi. ASI dapat mencegah bayi dari malnutrisi karena ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi dengan tepat, mudah digunakan dengan efisien oleh tubuh bayi dan dapat melindungi bayi terhadap infeksi (Suradi, dkk. 2010).

Ketidalcukupan ASI adalah produksi air susu ibu yang rendah (NANDA, 2015). Produksi ASI dapat meningkat maupun menurun tergantung pada stimulasi pada kelenjar payudara. Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI yaitu faktor makanan ibu. Dalam penelitian Arifin mengatakan ibu yang kekurangan gizi akan mengakibatkan menurunnya jumlah ASI dan akhirnya berhenti (Indriyani dkk, 2016). Jika ketidalcukupan ASI tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak bagi bayinya, salah satunya yaitu nutrisi pada bayi tersebut akan mengalami kekurangan karena ASI yang diproduksi oleh ibunya tersebut tidaklah mencukupi kebutuhan.

Pengetahuan bagi ibu menyusui tentang pentingnya produksi ASI yang dihasilkan terkadang tidak terlalu mereka pahami betul. Dengan cara melakukan konseling laktasi maka akan menambah wawasan bagi ibu tersebut. Di dalam konseling laktasi tersebut salah satunya yaitu membahas tentang bagaimana cara untuk mencukupi kebutuhan nutrisi untuk ibu menyusui.

Pada ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi nutrisi yang cukup mulai dari karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral.

Berdasarkan penelitian Wulandari dan Jannah (2015), kacang Hijau (*phaseolus radiates*) yang biasa disebut dengan mungbean secara teori dalam 100 gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, yang bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal.

Selain itu berdasarkan penelitian Wulandari dan Jannah (2015), juga menyebutkan bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui. Kemudian sari kacang hijau disini bisa membantu proses penyembuhan dari bendungan ASI. Jadi untuk penderita bendungan ASI dapat menggunakan sari kacang hijau sebagai alternatif penyembuhan sehingga ASI menjadi lancar.

Dari beberapa teori tentang pengertian dan pentingnya ASI untuk bayi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pemberian Sari Kacang Hijau Murni untuk Mengatasi Ketidalcukupan ASI pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Metode deskriptif adalah mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang dilakukan secara sistematis dan menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan. Fenomena disajikan apa adanya tanpa manipulasi dan tidak mencoba menganalisis bagaimana dan

mengapa fenomena tersebut bisa terjadi (Nursalam, 2011).

Studi kasus dilakukan pada tanggal 3-17 Februari 2019 di di Dusun Glagahan dan Dusun Tukluk, Kelurahan Sejati, Kecamatan Giriwoyo, Wonogiri. Peneliti mendapatkan data dengan observasi dan wawancara juga dokumentasi.

Subjek penelitiannya yaitu ibu *postpartum primigravida* dengan kriteria: mengalami masalah ketidakcukupan ASI, asupan nutrisi yang kurang dan bayi mengalami rewel karena ASI tidak lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan yang dilakukan pada klien I tanggal 3 Februari 2019. Data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung kepada klien. Ny. D, usia 29 tahun, jenis kelamin perempuan, suku Jawa, pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan SMA, alamat Desa Glagahan RT 01/10 Sejati, Giriwoyo, nama suami Tn. D, umur 29 tahun, pekerjaan Swasta. Dengan diagnosa medis post partum spontan. Nifas hari keempat. Riwayat kehamilan G₁P₀A₀, HPL 2 Februari 2019, umur kehamilan ± 40 minggu. Jenis kelamin bayi perempuan, berat bayi lahir 3400 gram, panjang bayi lahir 45 cm.

Sedangkan klien II nama Ny. Y, usia 22 tahun, jenis kelamin perempuan, suku Jawa, pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan SMK, alamat Desa Tukluk RT 02/06 Sejati, Giriwoyo, nama suami Tn. ES, umur 24 tahun, pekerjaan Swasta. Dengan diagnosa medis post partum spontan. Nifas hari keempat. Riwayat kehamilan G₁P₀A₀, HPL 13 Februari 2019, umur kehamilan ± 39 minggu. Jenis kelamin bayi laki-laki, berat

bayi lahir 3500 gram, panjang bayi lahir 50 cm.

Ny. D, klien mengatakan ASI keluar sedikit dan belum lancar, payudara teraba kencang, turgor kulit bayi baik, BAK >7x/ hari, tidak ada kenaikan suhu dan bayinya sering rewel. Sedangkan pada Ny. Y, klien mengeluh ASI keluar belum lancar, payudara teraba lembek, turgor kulit bayi baik, BAK >7x/ hari, tidak ada kenaikan suhu dan bayinya sering rewel ketika sedang menyusui.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny. D dan Ny. Y berdasarkan pengkajian yaitu Ketidakcukupan ASI berhubungan dengan kurangnya asupan nutrisi. Tujuan bagi bayi yang ditetapkan adalah Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 5 hari diharapkan bayi dapat menunjukkan status hidrasi yang adekuat. Dengan kriteria hasil turgor kulit normal (5), frekwensi BAK normal (5), bayi tidak rewel (5), urine berwarna jernih (5), dan tidak mengalami peningkatan pada suhu tubuh (5).

Implementasi keperawatan yang penulis lakukan pada klien pertama dan kedua yaitu sesuai dengan pemberian minuman sari kacang hijau selama lima hari berturut turut selama satu kali sehari.

Evaluasi yang dilakukan pada klien yaitu pada Ny. D dan Ny. Y tindakan pemberian minuman sari kacang hijau murni selama lima hari berturut turut satu kali sehari. Pada Ny. D masalah teratasi pada hari kedua dan pada Ny. Y masalah teratasi pada hari ketiga.

PEMBAHASAN

ASI adalah jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikososial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan,

anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Hubertin, 2008). Kandungan ASI menurut Fikawati dkk (2015) adalah air, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa kedua klien mengalami permasalahan yaitu mengalami ketidakcukupan ASI, ditandai dengan payudara teraba lembek, ASI yang di produksi sedikit dan bayi mengalami rewel.

Hal ini sesuai dengan teori dari Indriyani, dkk. (2016) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapalagi ibu tersebut sudah pernah menyusui. Biasanya ibu yang primi lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak bisa maksimal.

Pada penelitian ini terjadi kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan sari kacang hijau, dan pada penilaian akhir didapatkan responden yang pengeluaran ASInya banyak dan lancar pada hari ke 2 dan 3 setelah diberikan minuman sari kacang hijau.

Berdasarkan penelitian Wulandari dan Jannah (2015), juga menyebutkan bahwa kandungan dari kacang-kacangan mampu membantu proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui. Kemudian sari kacang hijau disini bisa membantu proses penyembuhan dari bendungan ASI. Jadi untuk penderita bendungan ASI dapat menggunakan sari kacang hijau sebagai alternatif penyembuhan sehingga ASI menjadi lancar.

Menurut pendapat peneliti tidak adanya kesenjangan antara teori dan fakta, karena pada kenyatannya sari kacang hijau dapat membantu kelancaran proses pengeluaran ASI

sesuai dengan teori yang telah disebutkan diatas. Dari 2 responden yang awalnya mengalami pengeluaran ASI yang sedikit atau tidak lancar setelah diberikan sari kacang hijau selama 5 hari pengeluaran ASI menjadi banyak dan lancar.

Sari kacang hijau bukan merupakan obat dari bendungan ASI tetapi bisa membantu proses penyembuhan dari bendungan ASI. Jadi untuk penderita bendunga ASI atau ASInya tidak keluar dengan banyak dan lancar tidak ingin periksa kebidan atau dokter, dapat menggunakan sari kacang hijau sebagai alternatif dari pengobatan bendungan ASI dan ASI yang tidak keluar dengan lancar dan banyak. Selain harganya yang terjangkau, sari kacang hijau juga dapat dibuat sendiri atau dapat juga membeli sari kacang hijau yg sudah dalam kemasan, hal ini membuat para ibu-ibu yang merasa kesulitan menyusui anaknya karena ASI yang keluar tidak banyak semakin tertarik dan ingin mencobanya.

SIMPULAN

Kesimpulan

Setelah mengidentifikasi manfaat kacang hijau sebagai upaya peningkatan produksi ASI, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

1. Dari hasil pengkajian pada Ny. D dan Ny. Y didapatkan bahwa mereka mengeluh ASI yang diproduksi hanya sedikit dan bayi mengalami rewel. Diagnosa keperawatan yang muncul adalah ketidakcukupan ASI berhubungan dengan kurangnya asupan nutrisi. Implementasi yang dilakukan agar ASI tercukupi yaitu dengan memberikan minuman sari kacang hijau murni selama 5 hari. Evaluasi yang didapatkan ASI dapat keluar banyak dan bayi tidak mengalami rewel.

2. Sari kacang hijau murni dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Saran

1. Pada perawat / penulis, agar dapat melakukan studi kasus lanjutan untuk mengembangkan wawasan keilmuan tentang pendidikan kesehatan di rumah sakit untuk meningkatkan pengetahuan klien dan keluarga tentang pemberian minuman sari kacang hijau murni.
2. Pada lembaga atau pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerjasama baik antara tim kesehatan maupun klien serta rumah sakit mampu menyediakan fasilitas serta sarana dan prasarana yang dapat mendukung kesembuhan pasien sehingga dapat meningkatkan mutu dan pelayanan pada asuhan keperawatan yang optimal pada umumnya dan pasien dengan ketidakcukupan ASI.
3. Untuk masyarakat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan bahwa dengan menggunakan sari kacang hijau murni dapat meningkatkan produksi ASI.

Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Suradi, Ruliana, dkk. 2010. *Indonesia Menyusui*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI

Wulandari dan Jannah. 2015. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancara Produksi ASI di BPM Yuni Widaryati, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang. *Jurnal EDU HEALTH*, Vol. 5 No. 2. Hal 148-153

REFERENSI

Fikawati, S., Syafiq, A., Karima, K. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Hubertin. 2008. *Konsep Penerapan Asi Eksklusif: Buku Saku Untuk Bidan*. Jakarta: EGC

Indriyani, dkk. 2016. *Edukasi Postnatal; dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta: Tras Medika

NANDA. 2015. *NANDA International Inc. Nursing Diagnoses : Definition & Classification 2015-2017*. Jakarta: EGC