

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Kelancaran Produksi ASI Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau

Sebelum diberikan pemberian sari kacang hijau, kelancaran produksi ASI yang dialami oleh ibu post partum di Desa Mojopurogede didapatkan hasil bahwa dari 16 responden sebelum diberikan pemberian didapatkan mengalami kurang lancar dalam produksi ASI yaitu sebesar 12 responden (75%) dan yang mengalami kelancaran dalam produksi ASI yaitu sebesar 4 responden (25%).

Menurut Siregar (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu post partum. Nutrisi yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu atau pun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus-menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Ketidaklancaran yang dialami ibu post partum dari hasil penelitian yang didapatkan, karena faktor asupan gizi asupan gizi yang dikonsumsi oleh ibu post partum, sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Jika asupan gizi ibu tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat mengakibatkan proses produksi ASI terhambat. Apabila dari faktor tersebut terjadi gangguan maka produksi ASI juga akan mengalami terhambat dalam kelancaran produksinya.

5.2 Kelancaran Produksi ASI Setelah Pemberian Sari Kacang Hijau

Sesudah diberikan pemberian sari kacang hijau, kelancaran produksi ASI yang dialami oleh ibu post partum di Desa Mojopurogede didapatkan hasil bahwa dari 16 responden sesudah pemberian sari kacang hijau didapatkan sebanyak 12 responden (75%) mengalami kelancaran produksi ASI dan sebanyak 4 responden (25%) mengalami kurang lancar dalam produksi ASI nya.

Menurut Kristiyanasari, W (2009), didalam kacang hijau terdapat bebrbagai kandungan yang baik untuk asupan gizi ibu yang menyusui, salah satu zatnya adalah tiamin, tiamin sendiri merupakan Vitamin B1, dimana tiamin (vitamin B1) dapat mengubah karbohidrat menjadi energy, karena ibu menyusui butuh energy lebih besar dibanding saat hamil. Kekurangan tiamin, akan membuat sulit konsentrasi dan kurang bersemangat. Mood yang baik akan memicu hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI menjadi lancar.karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk memperlancar produksi ASI, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup

Ketidaklancaran ASI tersebut bisa diatasi dengan pemberian sari kacang hijau.Dimana pada kacang hijau sendiri terdapat berbagai kandungan yang baik terutama untuk ibu menyusui, salah satu kandungan yang di dalamnya mengandung vitamin tiamin (vitamin B1) yang dapa tmengubah karbohidrat menjadi energy, karena ibu menyusui butuh energy lebih besar dibanding saat hamil. Kekurangan tiamin, akan membuat sulit konsentrasi dan kurang bersemangat. Mood yang baik akan memicu hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI menjadi lancar.

Ketidaklancaran yang dialami ibu post partum setelah pemberian sari kacang hijau didapatkan perubahan menjadi lancar dalam produksi ASI nya dengan demikian ketidaklancaran ASI mengalami perubahan setelah diberikan sari kacang hijau. Dari data tersebut diketahui bahwa pemberian sari kacang hijau mempunyai pengaruh terhadap kelancaran produksi ASI.

5.3 Analisa Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

Berdasarkan analisa data menggunakan *uji Mc Nemar* Pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum menunjukkan $p = 0,008 < \alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak yang artinya adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Mojopurogede Bungah Gresik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau. Adapun perbedaan sebelum dan sesudah dikarenakan adanya pemberian sari kacang hijau kepada sampel sebelum post test sampel diberikan pemberian sari kacang hijau selama 3 hari. Penelitian yang telah dilakukan didapatkan sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau sebanyak 12 responden (75%) mengalami kurang lancar dalam produksi ASI nya dan sebanyak 4 responden (25%) mengalami kelancaran, sedangkan untuk sesudah pemberian sari kacang hijau didapatkan sebanyak 12 reponden (75%) mengalami kelancaran dan 4 responden (25%) mengalami kurang lancar dalam produksi ASI

Dari 4 responden yang mengalami ketidaklancaran kemungkinan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI nya. Seperti halnya dalam melakukan perawatan payudara serta penggunaan alat

kontrasepsi. Perawatan payudara menjelang masa laktasi perlu dilakukan, yaitu dengan mengurut payudara selama 6 minggu terakhir masa kehamilan. Pengurutan tersebut diharapkan apabila terdapat penyumbatan pada duktus laktiferus dapat dihindarkan sehingga pada waktunya ASI akan keluar dengan lancar (Siregar, 2004). Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan, tetapi juga dilakukan setelah melahirkan. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga dapat memperlancar saluran ASI. Sedangkan untuk faktor penggunaan alat kontrasepsi bagi ibu yang menyusui tidak dianjurkan menggunakan kontrasepsi pil yang mengandung hormone estrogen, karena hal ini dapat mengurangi jumlah produksi ASI bahkan dapat menghentikan produksi ASI. selain itu rangsangan isapan bayi melalui serabut syaraf akan memicu hipofise anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin kedalam aliran darah. Prolaktin memacu sel kelenjar untuk sekresi ASI. makin sering bayi menghisap makin banyak pula ASI yang akan diproduksi oleh sel kelenjar, sehingga makin sering isapan bayi, makin banyak produksi ASI, sebaliknya berkurang isapan bayi menyebabkan produksi ASI berkurang.

Maka berarti bahwa hasil kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau adalah terdapat perbedaan. Hal ini dikarenakan kacang hijau dapat memperlancar produksi ASI pada ibu post partum di Desa Mojopurogede Bungah Gresik karena didalam kacang hijau terdapat berbagai kandungan yang baik untuk asupan gizi ibu yang menyusui, salah satu zatnya adalah tiamin, tiamin sendiri merupakan Vitamin B1, dimana tiamin (vitamin B1) dapat mengubah karbohidrat menjadi energi, karena ibu menyusui butuh energy

lebih besar dibanding saat hamil. Kekurangan tiamin, akan membuat sulit konsentrasi dan kurang bersemangat. Dengan adanya pemberian sari kacang hijau yang dapat meningkatkan mood menstimulus hormone penghasil ASI. Dengan mood yang baik akan memicu hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI menjadi lancar. Karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Nutrisi yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus-menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. (Siregar, 2004).

Sari kacang hijau merupakan suatu perlakuan yang diberikan kepada ibu post partum yang mengalami kurang lancar pada produksi ASI nya dengan cara pemberian satu kali sehari selama tiga hari. Dari hasil analisa setelah diberikan pemberian sari kacang hijau, kurang lancar mengalami perubahan dari responden yang mengalami ketidaklancaran menjadi lancar. Karena didalam kandungan kacang hijau terdapat berbagai kandungan yang baik untuk asupan gizi ibu yang menyusui, salah satu zatnya adalah tiamin, tiamin sendiri merupakan Vitamin B1, dimana tiamin (vitamin B1) dapat mengubah karbohidrat menjadi energi, karena ibu menyusui butuh energy lebih besar dibanding saat hamil. Kekurangan tiamin, akan membuat sulit konsentrasi dan kurang bersemangat. Mood yang baik akan

memicu hormone oksitosin untuk mengeluarkan ASI sehingga produksi ASI menjadi lancar.