

**Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) dan Daun Adas (*Foeniculum vulgare*) pada Ibu Menyusui terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan**

***Giving Green Beans (*Phaseolus radiatus*) and Fennel (*Foeniculum vulgare*) Boiled Water to Breastfeeding Mothers on Weight of Infants Aged 0-6 Months***

**Anik Sri Purwanti**

**Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan.**

**Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang**

**Email: aniksri@itsk-soepraoen.co.id**

**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) sumber nutrisi utama bagi bayi. Sayangnya banyak ibu memilih susu formula sebagai gantinya. Pola makan ibu menyusui secara tidak langsung berpengaruh terhadap komposisi dan produksi ASI. Gizi buruk tidak hanya mengganggu kondisi fisik ibu tetapi juga menurunkan kuantitas dan kualitas ASI. Minum air yang diresapi dengan biji adas dan kacang hijau dikatakan efektif dalam menangkal hal ini. Kami ingin mempelajari apakah pemberian air kacang hijau ibu menyusui (*Phaseolus radiatus*) dan daun adas (*Foeniculum vulgare*) berdampak pada berat lahir bayi mereka antara usia 0 dan 6 bulan. Peneliti menggunakan pendekatan pra-eksperimental dan metode pengambilan sampel bertujuan untuk merekrut 17 ibu menyusui dengan bayi antara usia 0 dan 6 bulan. Statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,000$ ) menggunakan Paired T-Test di SPSS. Air kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) dan daun adas (*Foeniculum vulgare*) yang diberikan kepada ibu menyusui memiliki pengaruh terhadap berat badan bayi baru lahir antara usia 0 dan 6 bulan, dan pengaruh ini signifikan secara statistik ( $p < 0,000$ ). Wanita menyusui disarankan untuk minum campuran air kacang hijau dan daun adas untuk membantu mengatur produksi ASI dan memastikan kenaikan berat badan bayi tetap dalam kisaran yang sehat.

**Kata Kunci : Air Rebusan Kacang Hijau, Daun Adas, Ibu Menyusui, Berat Badan Bayi**

**ABSTRACT**

*Mother's Milk (ASI) is the main source of nutrition for babies. Unfortunately many mothers choose formula milk instead. The diet of breastfeeding mothers indirectly affects the composition and production of breast milk. Malnutrition not only interferes with the physical condition of the mother but also reduces the quantity and quality of breast milk. Drinking water infused with fennel seeds and mung beans is said to be effective in counteracting this. We wanted to study whether feeding mothers green bean (*Phaseolus radiatus*) and fennel (*Foeniculum vulgare*) water had an impact on the birth weight of their babies between the ages of 0 and 6 months. Researchers used a pre-experimental approach and sampling method aiming to recruit 17 breastfeeding mothers with infants between the ages of 0 and 6 months. Statistics show a significant difference ( $p < 0.000$ ) using the Paired T-Test in SPSS. Mung bean water (*Phaseolus radiatus*) and fennel leaves (*Foeniculum vulgare*) given to breastfeeding mothers had an effect on the weight of newborns between the ages of 0 and 6 months, and this effect was statistically significant ( $p < 0.000$ ). Breastfeeding women are advised to drink a mixture of mung bean water and fennel leaves to help regulate milk production and ensure that the baby's weight gain stays within a healthy range.*

**Keyword: Green Beans Boiled Water, Fennel Leaves, Breastfeeding Mothers, Baby's Weight**

## **PENDAHULUAN**

Tujuan ketiga Indonesia, memastikan gaya hidup sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, akan lebih mudah dicapai dengan dukungan ASI eksklusif. Terlepas dari manfaat ASI yang tak terbantahkan, sayangnya banyak ibu modern memilih susu formula. Ini setidaknya sebagian karena penurunan kemampuan rata-rata wanita untuk menghasilkan susu. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, oleh karena itu pemberian ASI sangatlah penting. Bayi akan berkembang dengan ASI dan berkembang menjadi orang dewasa yang baik dan cerdas. Karena adanya Docosa Hexaenoid Acid dalam ASI (ADH). Telah terbukti bahwa bayi yang disusui memiliki pertumbuhan IQ yang lebih besar daripada bayi yang diberi susu formula. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber energi yang sangat baik bagi bayi dalam enam bulan pertama kehidupannya karena dapat mendorong pertumbuhan berat badan yang cepat dan perkembangan massa otot.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, hanya 40% bayi yang disusui secara eksklusif di seluruh dunia.

Minimnya menyusui secara eksklusif rendah ketika ibu berhenti menyusui karena mereka yakin suplai ASI mereka tidak mencukupi. Alasan inilah menyusui biasanya berakhir antara minggu pertama dan keempat setelah kelahiran (setelah melahirkan). Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa antara tahun 2016 dan 2017 terjadi peningkatan dari 51,8% menjadi 57,8% proporsi bayi yang mulai menyusui sebelum usia enam bulan. Meskipun ini merupakan peningkatan, masih jauh dari target 90%. Proporsi bayi yang disusui seluruhnya sejak lahir meningkat dari 29,5% pada 2016 menjadi 35,7% pada 2017.

Produksi ASI, teknik menyusui, hubungan ibu-bayi, dan faktor lingkungan semuanya dapat berdampak pada massa tubuh bayi secara keseluruhan. Makanan dan gizi memiliki dampak terbesar pada kemampuan tubuh untuk memproduksi ASI. Diet ibu menyusui memiliki efek sekunder pada kuantitas dan kualitas ASI mereka. Ketika seorang ibu tidak cukup makan, tubuhnya harus mengeluarkan kalori dan nutrisi itu dari ASInya. Jika hal ini terus berlanjut, bukan hanya kesehatan ibu yang akan memburuk, tetapi juga suplai ASI,

kualitas, dan waktu menyusui anaknya (Kristiyansari, 2009). Alih-alih ASI, banyak ibu memilih susu formula. (Permatasari, 2015). Bayi yang hanya minum susu formula berisiko lebih tinggi mengalami obesitas karena kandungan lemak susu formula yang tinggi. Yaitu: (Lockhart & Saputra, 2014). Perkembangan bayi, termasuk waktu yang dihabiskan menghadap ke bawah, dengan tangan dan lutut, dan merangkak, akan melambat jika Anda kelebihan berat badan. Bayi yang diberi susu formula lebih mungkin untuk mengembangkan alergi, asma, masalah pencernaan, anemia, dan masalah kesehatan lainnya, dan mereka juga lebih cenderung menjadi kelebihan berat badan. Profil vitamin susu formula tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan bayi kecil. Bayi yang tidak mendapat nutrisi yang cukup dari ASI cenderung kurang berkembang secara efektif. Menurut penelitian oleh Smith et al. dalam Roesli (2008), kecerdasan otak (kognitif) anak menurun bila tidak menerima ASI dalam jumlah yang optimal, atau tidak menerima ASI sama sekali.

Tumbuhan efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena menyediakan makanan dengan

kandungan nutrisi tinggi. Sayuran seperti adas dan kacang hijau merupakan contoh lactagogum, salah satu dari sekian banyak kelompok tumbuhan asli Indonesia yang kaya akan nutrisi. Laktagogum kimia telah terbukti merangsang produksi susu pada mamalia. Kacang hijau dan daun adas keduanya galactogogues karena kelimpahan flavonoid, karbohidrat, lipid, dan protein yang dikandungnya. Akibat senyawa anti nutrisi seperti antitripsin dan tanin, protein dalam kacang hijau kurang diserap oleh tubuh (polifenol). Nutrisi kacang hijau selama menyusui telah terbukti mempengaruhi kadar prolaktin pasca makan. Sistem endokrin dan aksi hormon, seperti produksi susu, dapat diubah oleh adanya flavonoid pada tumbuhan lain selain kacang hijau. tanaman adas telah terbukti memiliki efek yang sama. Kacang hijau merupakan makanan tambahan yang dapat memperlancar ASI pada ibu, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Siska (2011) yang menyatakan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI. Najda (2016) menemukan bahwa pemberian ekstrak etanol pada dosis yang lebih tinggi menyebabkan

peningkatan berat badan yang lebih besar.

## METODE PENELITIAN

### Responden

Penelitian ini menggunakan 17 orang responden ibu menyusui di PMB Yuni – Pagelaran pada bulan Februari – Agustus 2021. Kesemua responden dipilih dengan kriteria inklusi antara lain: 1) Ibu menyusui eksklusif, 2) Memiliki bayi usia 0 -6 bulan, 3) Putting payudara menonjol, 4) BB bayi normal, serta 5) Bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi antara lain: 1) Ibu yang menderita AIDS (HIV), 2) bayi yang diberikan susu formula sejak usia 0 bulan, 3) Ibu menderita kanker payudara, 4) Ibu alergi terhadap kacang-kacangan, 5) Ibu mengalami HPP(*Haemorrhagic Post Partum*), infeksi nifas dan komplikasi pada masa nifas, 6) bayi dirujuk, 7) bayi dengan kelainan konginetal.

### Pemberian Rebusan Air Kacang Hijau dan Daun Adas

Gabungan 30g kacang hijau dan 40g daun adas. Ambil 300 cc air mendidih dan tunggu 5 menit. Wanita menyusui harus minum larutan yang

disaring dari larutan ini dua kali sehari. Perawatan berlangsung selama 14 hari..

### Pengukuran Berat Badan Bayi

Untuk melihat apakah berat badan bayi telah meningkat secara proporsional dengan usianya. Bayi terkadang kehilangan berat badan pada minggu-minggu setelah melahirkan. Meskipun demikian, kenaikan berat badan mingguan 110 hingga 200 gram diharapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Identifikasi Karakteristik Responden

Tabel 1. Identifikasi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Indikator	n	%
Usia Ibu Menyusui	20-35 tahun	15	88
	> 35 tahun	2	22
Usia Bayi (Bulan)	1	3	17,6
	2	3	17,6
	3	5	29,4
	4	4	23,5
	5	1	5,9
	6	1	5,9
Lila Ibu Menyusui	1	3	17,6
	< 23,5 cm	0	0
Paritas	> 23,5 cm	17	100
	1	6	35,3
	2	10	58,8
Frekuensi bayi menyusui	3	1	5,9
	8 – 10 x	3	12
	10 – 12 x	14	23,5
Akseptor KB	Suntik 3 Bulan	13	76,5
	IUD	3	17,6
	Pil	1	5,9

Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki ukuran lingkaran lengan atas yang normal, yang menunjukkan bahwa mereka tidak kekurangan gizi sehingga tidak memiliki masalah dengan produksi ASI atau menyusui.

### **Hasil Identifikasi Berat Badan Bayi Sebelum Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau dan Daun Adas pada Ibu Menyusui.**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Berat Badan Bayi Usia 0 – 6 Bulan Sebelum Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau Dan Daun Adas Pada Ibu Menyusui

No	Berat Badan Bayi (Standar Deviasi)	n	(%)
1	-2 SD	0	0
2	-1 SD	0	0
3	Median	17	100
4	1 SD	0	0
5	2 SD	0	0
Jumlah		17	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua bayi memiliki berat badan yang sehat yang secara distribusi sesuai dengan usianya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh bayi yang menjadi responden tidak ada masalah mengarah ke kekurangan gizi yang nantinya dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi dan masalah metabolik lainnya yang membutuhkan

penangan ekstra serta pemeriksaan medis lebih lanjut.

Dari hasil observasi, peneliti melihat berat badan bayi 0 – 6 bulan sebagai responden masih dalam kategori normal. Dengan klasifikasi berta lahir normal sesuai rentang berat badan menurut WHO yakni antara 2.500 – 4.000 gram.

### **Hasil Identifikasi Berat Badan Bayi Usia 0 – 6 Bulan Setelah Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) Dan Daun Adas (*Foeniculum Vulgare*) Pada Ibu Menyusui.**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-6 bulan Setelah Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau Dan Daun Adas Pada Ibu Menyusui

No	Berat Badan Bayi (Standar Deviasi)	n	(%)
1	-2 SD	0	0
2	-1 SD	0	0
3	Median	17	100
4	1 SD	0	0
5	2 SD	0	0
Jumlah		17	100

Berdasarkan tabel 3 dalam artian normal sesuai usia dan sisanya sebanyak 22% mengalami peningkatan berat badan yang signifikan sehingga tergolong kedalam kategori 1SD. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh bayi mendapatkan asupan ASI yang baik.

**Analisis Berat Badan Bayi Sebelum dan Setelah Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau dan Daun Adas pada Ibu Menyusui.**

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berat Badan Bayi Sebelum dan Setelah Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau dan Daun Adas pada Ibu Menyusui

No	Berat Badan Bayi	Berat Badan Bayi (gram)			
		Sebelum		Setelah	
		F	%	F	%
1.	-2 SD	0	0	0	0
2.	-1 SD	0	0	0	0
3.	Median	17	100	15	88
4.	1 SD	0	0	2	12
5.	2 SD	0	0	0	0
	Total	17	100	17	100

Hipotesis penelitian ( $H_0$ ) dianggap salah jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, dan dikatakan benar jika lebih besar dari 0,05. Karena  $H_0$  tidak dapat diterima ( $sig. = 0,000 < 0,05$ ). Pemberian air kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) dan daun adas (*Foeniculum vulgare*) pada ibu menyusui terbukti dapat meningkatkan berat lahir bayinya, sehingga  $H_1$  benar di PMB Yuni Pagelaran dan  $H_0$  salah.

Sebagian besar berat badan bayi (88%) memiliki berat badan Median dalam artian normal sesuai usia dan sisanya sebanyak 22% mengalami peningkatan berat badan yang signifikan sehingga tergolong kedalam kategori 1SD. Rata-rata bayi mengalami peningkatan berat badan antara 200 –

500 gram setiap minggunya. Hal tersebut melebihi estimasi kenaikan berat badan bayi menurut WHO yakni antara 200 – 400 per dua minggu nya.

Kenaikan berat badan merupakan indikator utama kesehatan dan perkembangan bayi (Prasetyono 2018). Komposisi susu yang bergizi menyebabkan peningkatan berat badan pada anak tikus ketika suplai susu ditambah melalui peningkatan sekresi susu (Suksesty et al. 2017). Sejauh mana prolaktin disekresi sebagai respons terhadap makanan selama menyusui dapat dipengaruhi oleh asupan makanan. Hormon prolaktin perlu dirangsang untuk bertindak jika ibu menyusui ingin membuat susu, dan jika dia makan dengan baik, ini akan terjadi. Salah satu makanan dengan kepadatan gizi yang tinggi adalah kacang hijau. Kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) menawarkan signifikansi nutrisi sebagai galaktogog karena komponen utamanya, karbohidrat (62-63% berat), meningkatkan produksi susu. Kacang hijau mengandung lemak dalam jumlah sedang (0,7-1 g/kg kacang hijau segar), tetapi sebagian besar lemak ini adalah jenis tak jenuh tunggal yang menyehatkan jantung (73%) dan hanya sebagian kecil (27%

lemak) yang berasal dari sumber jenuh. Protein, baik dari segi kuantitas maupun kepentingan relatifnya, adalah komponen paling melimpah kedua, di belakang karbohidrat. Prolaktin menggunakan zat yang ditemukan dalam kacang hijau sebagai substrat untuk produksi ASI.

Selain tinggi karbohidrat dan rendah lemak, adas juga mengandung 6,3% minyak, 9,5% protein, 10% lemak, 13,4% mineral, 18,5% serat, dan 42,3% gula. Daun dan batangnya digunakan sebagai lactagogue (zat yang merangsang produksi ASI pada ibu menyusui) dalam masakan dan pengobatan tradisional. Kalsium, fosfor, zat besi, garam, kalium, tiamin, riboflavin, niasin, dan vitamin C hanyalah sebagian dari mineral dan vitamin yang ditemukan dalam adas. Komponen lain dari tanaman adas, seperti flavonoid, tanin, steroid, triterpenoid, dan alkaloid (Akbar, 2010), dapat mempengaruhi kadar hormon dan fungsi endokrin, menghasilkan peningkatan produksi susu (Sayed, et al. 2019).

Air kacang hijau dan teh daun adas merupakan dua unsur makanan ibu yang tinggi nutrisi dan membantu hormon prolaktin memproduksi ASI,

yang keduanya berpengaruh pada berat badan bayi. ASI dianalisis kandungan nutrisinya untuk melihat apakah ibu menyusui mendapatkan nutrisi yang cukup, oleh karena itu pola makan ibu sangat berperan dalam menentukan kuantitas dan kualitas ASI yang diterima bayinya. Selama menyusui, ibu harus terus makan dengan baik dan mendapatkan nutrisi yang cukup untuk dirinya dan bayinya. Kacang hijau dan daun adas mengandung polifenol dan flavonoid, yang telah terbukti meningkatkan produksi ASI dan mendorong pertumbuhan tubuh bayi, yang mengarah ke berat lahir yang lebih tinggi jika menyusui berlanjut dengan baik. Kelenjar susu mengeluarkan ASI, yang kaya akan nutrisi seperti protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin dan mineral. Hal ini karena, seperti yang ditemukan Duggan (2008), produksi susu mempengaruhi perkembangan anak sejak lahir hingga setelah disapih. Kacang hijau dan daun adas telah mencapai potensi dietnya, dan ini, bersama dengan kandungan senyawa makanan tersebut, merupakan unsur pendukung untuk menaikkan berat badan pada bayi. Protein adalah salah satu dari banyak komponen bergizi tinggi dari dua bahan baku. Wanita

menyusui membutuhkan diet tinggi protein. Untuk meningkatkan sekresi ASI, dianjurkan untuk memberikan jus yang terbuat dari kombinasi 30 gram kacang hijau dan 40 gram daun adas, dikemas dalam wadah 300 mililiter (Suksesty, 2017).

## SIMPULAN

Terdapat peningkatan berat badan bayi pada ibu yang menyusui sebelum dan setelah diberikan air rebusan kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) dan daun adas (*Foeniculum Vulgare*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B., 2010, Tumbuhan dengan Kandungan Senyawa Aktif yang Berpotensi sebagai Bahan Antifertilitas. Jakarta: Adabia Press
- Duggan C, Watkins J.B, dan Walker W.A., 2008. Nutrition in Pediatrics. Hamilton: BC Decker Inc. pp. 403-5, 431
- Permatasari, H. 2016. Dukungan Keluarga terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kota Jambi.
- Lockhart A dan Saputra L. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis & Patologis*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Kristiyansari, W. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Najda, Rifqiyati. dkk. 2016. Pengaruh Ekstrak Ethanol Daun Adas (*Foeniculum Vulgare* Mill.) Pada Induk Tikus (*Rattus Norvegicus*) Masa Laktasi Terhadap Pertumbuhan Anak. *Integrated Lab Journal* | Vol. 04, No. 02
- Prasetyono, D. 2018. *Buku Pintar Asi Eksklusif*. Diva Press. Yogyakarta
- Roesli, Utami. 2005. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Sayed N, Khurana A, Godugu C. 2019. Pharmaceutical perspective on the translational hurdles of phytoconstituents and strategies to overcome. Vol. 53, *Journal of Drug Delivery Science and Technology*.
- Siska, Wahyu. W. 2011. Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Dengan Usia Bayi 0-6 Bulan ; Malang.
- Suksesty, C.E., Ikhlasiah, M. 2017. *Prolaktin dan Berat Badan Bayi*. Tangerang: U.M