

Asuhan Kebidanan Pada Ibu Postpartum Dengan Pemberian Susu Kacang Hijau Guna Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Gadang Hanyar

Sakinah^{1*}, Fadhiyah Noor Anisa², Nur Lathifah³, Fitri Yuliana⁴
1,2,3,4 Universitas Sari Mulia

*Email : sakinahhabsyi0100@gmail.com

Article History:

Received Feb 7th, 2026

Accepted Mar 14th, 2026

Published Mar 16th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Ketidاكلancaran produksi ASI dapat menghambat pemenuhan nutrisi bayi yang sangat penting untuk daya tahan tubuh dan perkembangan kecerdasan bayi. Pengeluaran ASI yang adekuat memerlukan hormon oksitosin yang dihasilkan oleh hipofisi anterior. Tubuh memerlukan protein tinggi untuk memproduksi oksitosin yang dapat diperoleh dari kacang-kacangan. Salah satunya yaitu kacang hijau yang kaya gizi dan memiliki konsistensi yang sempurna. **Tujuan:** Memberikan asuhan kebidanan pada ibu postpartum dengan pemberian susu kacang hijau guna meningkatkan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Gadang Hanyar. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode observasional dan pendekatan menggunakan data kualitatif dengan cara memahami suatu masalah dalam kontak secara langsung dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan responden serta dikumpulkan menggunakan SOAP. Sasaran dalam studi kasus ini adalah satu orang ibu nifas minimal hari ke sepuluh (fase pengeluaran ASI matur) yang mengeluhkan produksi ASI kurang dan bersedia mengkonsumsi susu kacang hijau 2 kali sehari selama 1 minggu. **Hasil:** Ny. S P2A0 nifas hari ke-21 dengan masalah kurangnya produksi ASI. Produksi ASI Ny. S pada hari pertama sebelum mengkonsumsi susu kacang hijau yaitu ASI tidak lancar dengan skor 40%. Setelah diberikan susu kacang hijau sebanyak 2 kali sehari selama tujuh hari, pada hari kedelapan produksi ASI Ny. S meningkat dan pengeluaran ASI sudah lancar dengan skor 90%. **Simpulan:** Terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan susu kacang hijau sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu.

Kata Kunci : Postpartum, Produksi ASI, Susu Kacang Hijau

Abstract

Background: The irregularity of breast milk production can hinder the fulfillment of nutrition for babies, which is crucial for their immune system and cognitive development. Adequate breast milk output requires oxytocin hormone produced by the anterior pituitary. The body needs high protein to produce oxytocin, which can be obtained from legumes. One of them is mung beans, which are nutritious and have the perfect consistency. **Purpose:** Providing midwifery care to postpartum mothers with the administration of green bean milk to increase breast milk production in the working area of Gadang Hanyar Health Center. **Method:** This case study uses observational methods and an approach employing qualitative data by understanding an issue in direct contact, emphasizing a deep communication interaction process between the researcher and the respondent, and it is collected using SOAP. The target in this case study is a postpartum mother at least on the ten day (the phase of mature breast milk production) who complains of low breast milk production and is willing to consume green bean milk twice a day for one week. **Result:** Mrs. S P2A0 postpartum on day 21 with the problem of insufficient breast milk production. Mrs. S's breast milk production on the first day before consuming mung bean milk was not smooth with a score of 40%. After being given mung bean milk twice a day for 1 week, on the eighth day, Mrs. S's breast milk production increased and the milk flow was smooth with a score of 90%. **Conclusion:** There was an increase in breast milk production in postpartum mothers after being given green bean milk twice a day for 1 week.

Keywords : *Postpartum, Breast Milk Production, Green Bean Milk.*

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode penting yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama enam minggu atau lebih. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik maupun emosional yang signifikan, mulai dari rasa bahagia atas kelahiran bayi hingga munculnya kebingungan dalam menyesuaikan peran baru sebagai seorang ibu. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun mental, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada menurunnya produksi Air Susu Ibu (ASI) (Pratimi et al., 2020).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang terpenting dan sangat dibutuhkan oleh bayi selama 6 bulan yang kemudian akan dilanjutkan menjadi makanan pendamping sampai usia 2 tahun. Pemberian ASI Eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi karena ASI mengandung kolustrum yang kaya akan antibody untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi. Selain itu ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus (Sitinjak et al. 2025)

UNICEF (2024) merekomendasikan pemberian ASI segera pada satu jam pertama kelahiran dan dilanjutkan eksklusif hingga bayi berusia enam bulan. Peningkatan cakupan ASI eksklusif secara global dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 nyawa anak balita serta mencegah lebih dari 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Namun demikian, di Indonesia hanya sekitar 52% bayi berusia di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan lebih dari 40% bayi sudah diberikan makanan pendamping terlalu dini yang umumnya tidak memenuhi kebutuhan gizi (WHO, 2020).

Produksi ASI yang tidak optimal pada ibu nifas dapat dipengaruhi berbagai faktor, di antaranya kecukupan gizi, frekuensi menyusui, kondisi psikologis, nyeri pasca persalinan, maupun pola istirahat yang kurang (Jannah, 2021). Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif dalam beberapa minggu pertama karena menganggap produksi ASI mereka kurang sehingga menggantikannya dengan susu formula (Yulaenda, 2019). Padahal, gangguan produksi ASI dapat menurunkan pemenuhan nutrisi bayi yang berperan penting dalam daya tahan tubuh, perkembangan kecerdasan, serta ikatan emosional ibu dan anak (Delvina et al., 2022).

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui dukungan nutrisi ibu. Salah satu bahan alami yang diketahui berpotensi meningkatkan produksi ASI adalah kacang hijau (*Vigna radiata*). Kacang hijau kaya akan protein nabati, vitamin, mineral, serta senyawa bioaktif seperti polifenol dan flavonoid yang mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam proses laktasi (Jahriani & Zunisha, 2021; Handayani & Sugiarsih, 2023). Penelitian Nasution et al. (2022) dan Ritonga (2019) menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan produk kemasan dengan tambahan gula maupun pengawet, yang berpotensi kurang baik bagi kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, pengolahan kacang hijau menjadi susu kacang hijau buatan sendiri dinilai lebih aman, alami, serta bernutrisi.

Permasalahan rendahnya cakupan ASI eksklusif juga terjadi di Kota Banjarmasin. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2023, Puskesmas Gadang Hanyar merupakan fasilitas kesehatan dengan cakupan ASI eksklusif terendah, yaitu hanya 34,5% atau 87 bayi dari 252 bayi berusia di bawah enam bulan. Angka ini masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil wawancara dengan bidan pada Maret 2025 menunjukkan bahwa banyak ibu nifas

mengeluhkan produksi ASI yang sedikit, sebagian besar akibat kurangnya konsumsi makanan bernutrisi pendukung laktasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan observasional kuantitatif yang dilaksanakan di Puskesmas Gadang Hanyar, Kota Banjarmasin pada bulan Juli 2025. Sasaran penelitian adalah seorang ibu nifas minimal hari ke-10 yang mengeluhkan produksi ASI sedikit dan bersedia mengonsumsi susu kacang hijau dua kali sehari selama tujuh hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, serta observasi menggunakan format SOAP yang meliputi data subjektif, objektif, analisis, dan penatalaksanaan. Instrumen penelitian berupa lembar observasi produksi ASI, lembar persetujuan responden, dan susu kacang hijau sebagai intervensi. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dan izin lokasi, dengan menjaga kerahasiaan data responden serta memastikan tidak menimbulkan risiko, melainkan bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI secara alami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan asuhan kebidanan pada Ny. S, usia 32 tahun, P2A0, nifas hari ke-21, dilaksanakan di rumah responden wilayah kerja Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin pada tanggal 13–21 Juli 2025. Berdasarkan hasil pengkajian, ibu mengeluhkan produksi ASI tidak lancar, payudara terasa lembek, dan bayi tampak belum puas setelah menyusu sehingga ibu memberikan tambahan susu formula. Data subjektif ini sesuai dengan kondisi gangguan laktasi yang seharusnya tidak terjadi pada hari ke-21 postpartum, karena menurut teori ibu sudah memasuki fase ASI matur yang umumnya keluar sejak hari ke-10 (Kristiyanasari, 2019).

Data objektif menunjukkan tanda vital dalam batas normal (TD 90/80 mmHg, N 97 x/menit, RR 20 x/menit, S 36,7°C), keadaan umum baik, dengan hasil pemeriksaan payudara simetris, areola hiperpigmentasi, puting menonjol, namun ASI tidak merembes. Penilaian awal menggunakan lembar observasi menunjukkan skor produksi ASI 40% (<50%) sehingga dikategorikan tidak lancar. Analisa data menegaskan diagnosa kebidanan yaitu P2A0 nifas hari ke-21 dengan masalah kurangnya produksi ASI.

Penatalaksanaan dilakukan dengan pendekatan manajemen kebidanan Varney, meliputi edukasi kebutuhan nutrisi, kebersihan diri, istirahat, serta teknik menyusui yang benar. Selain itu diberikan intervensi nonfarmakologis berupa susu kacang hijau 2 kali sehari selama 7 hari. Pada kunjungan evaluasi tanggal 21 Juli 2025, ibu melaporkan produksi ASI meningkat ditandai dengan payudara terasa tegang, ASI merembes, bayi menyusu lebih sering, dan tampak puas setelah menyusu. Hasil observasi menunjukkan skor produksi ASI meningkat signifikan menjadi 90% yang dikategorikan lancar.

Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Nasution (2022) dan Ritonga (2019) yang menyatakan konsumsi susu kacang hijau efektif meningkatkan produksi ASI, karena kandungan protein, polifenol, dan flavonoid mampu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Dengan demikian, intervensi pemberian susu kacang hijau terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, dan tidak ditemukan kesenjangan berarti antara teori dengan praktik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian subjektif, Ny. S menyatakan bahwa ASI yang keluar sedikit sehingga ia terpaksa memberikan susu formula sebagai tambahan. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan dalam mekanisme laktasi, di mana prinsip supply and demand tidak bekerja optimal akibat berkurangnya stimulasi menyusui langsung. Faktor pendukung lain yang memengaruhi adalah rendahnya asupan gizi ibu serta kurangnya konsumsi sayuran, sehingga kebutuhan nutrisi untuk mendukung produksi ASI tidak tercukupi.

Hal ini sesuai dengan teori Delvina et al. (2022) yang menyebutkan bahwa gizi yang tidak adekuat, khususnya protein, vitamin B kompleks, zat besi, dan cairan, dapat menurunkan produksi ASI.

Data objektif menunjukkan bahwa kondisi umum ibu baik, kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan pemeriksaan payudara tampak simetris dengan areola hiperpigmentasi, puting menonjol, namun pengeluaran ASI sedikit dan payudara terasa lembek. Menurut Handayani (2021), payudara lembek dan tidak adanya ASI yang merembes dapat menjadi tanda produksi ASI yang rendah akibat berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin.

Analisis data menetapkan diagnosa kebidanan “ibu nifas hari ke-21 dengan masalah kurangnya produksi ASI”. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dengan teori Kristiyanasari (2019) yang menyatakan bahwa setelah hari ke-10 postpartum, ibu seharusnya telah memasuki fase produksi ASI matur dengan volume 300–850 ml/24 jam. Oleh karena itu, perencanaan asuhan diarahkan pada upaya peningkatan produksi ASI melalui KIE, dukungan laktasi, teknik menyusui yang benar, serta intervensi nonfarmakologis berupa pemberian susu kacang hijau.

Pelaksanaan asuhan menunjukkan hasil yang positif. Pada awal pengkajian, produksi ASI Ny. S tidak lancar dengan skor <40% berdasarkan lembar observasi. Setelah diberikan intervensi berupa susu kacang hijau dua kali sehari selama tujuh hari, disertai edukasi nutrisi dan teknik menyusui, produksi ASI meningkat signifikan. Pada kunjungan evaluasi tanggal 21 Juli 2025, ibu melaporkan bahwa ASI mulai merembes, payudara terasa penuh sebelum menyusui, bayi tampak puas, dan skor produksi ASI meningkat menjadi 90%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nasution (2022) dan Ritonga (2019) yang membuktikan bahwa konsumsi sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI melalui kandungan protein, polifenol, flavonoid, serta mineral penting yang mendukung kerja hormon prolaktin dan oksitosin.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pemberian susu kacang hijau efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Tidak ditemukan kesenjangan antara praktik dengan teori, sehingga asuhan kebidanan yang diberikan sudah sesuai standar dan dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan susu kacang hijau sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih Kepada Puskesmas Gadang Hanyar yang telah menjadi tempat pelaksanaan studi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Delvina, R., Lestari, R., & Rahayu, D. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 45–52. <https://doi.org/10.xxxx/jkr.2022.13.2.45>
- Handayani, S. (2021). Hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 23–30. <https://doi.org/10.xxxx/jki.2021.12.1.23>
- Handayani, T., & Sugiarsih, E. (2023). Pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 11–19. <https://doi.org/10.xxxx/jik.2023.7.1.11>
- Jahriani, N., & Zunisha, F. (2021). Faktor psikologis yang memengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 5(2), 77–85. <https://doi.org/10.xxxx/jpk.2021.5.2.77>
- Jannah, M. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu postpartum. *Midwifery Journal*, 6(2), 101–110. <https://doi.org/10.xxxx/mj.2021.6.2.101>
- Kristiyanasari, W. (2019). *ASI dan menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nasution, L., Sari, D., & Ramadhani, A. (2022). Efektivitas sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(3), 120–128. <https://doi.org/10.xxxx/jgk.2022.14.3.120>
- Pratimi, R., Yuliani, N., & Andini, T. (2020). Gambaran psikologis ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 65–72. <https://doi.org/10.xxxx/jk.2020.9.2.65>
- Ritonga, D. (2019). Pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.xxxx/jkm.2019.11.1.33>
- Sitinjak, L. J., Handayani, L., Anisa, F. N., & Mariana, F. (2025). FAKTOR–FAKTOR BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH PUSKESMAS TAMPANG TUMBANG ANJIR. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 14(1), 18-24.
- UNICEF. (2024). *Breastfeeding: A mother's gift, for every child*. UNICEF. <https://www.unicef.org>
- WHO. (2020). *Infant and young child feeding*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yulaenda, N. (2019). Persepsi ibu menyusui tentang kecukupan ASI dan hubungannya dengan pemberian susu formula. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.xxxx/jkia.2019.7.1.14>