

ABSTRAK

Laylatun Nikmah

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI SARI KACANG HIJAU DENGAN
KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS
SIMOMULYO

xvi + 60 Halaman + 7 Tabel + 9 Lampiran

Pendahuluan: Ketidaklancaran produksi ASI merupakan kendala utama ibu menyusui yang berisiko menghambat keberhasilan ASI eksklusif. Sari kacang hijau efektif menjadi solusi pangan lokal pelancar laktasi alami karena kaya protein nabati, polifenol, dan flavonoid yang bertindak sebagai *galaktogog* untuk memicu sekresi hormon prolaktin. Selain itu, kandungan vitamin B1 (tiamin) di dalamnya berperan merangsang refleks neuroendokrin untuk pelepasan hormon oksitosin, sehingga merangsang kontraksi sel miopitel payudara agar ASI mengalir lebih cepat dan lancar. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan frekuensi konsumsi sari kacang hijau dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Simomulyo. **Metode:** Jenis penelitian ini kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 55 ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner frekuensi konsumsi sari kacang hijau dan kuesioner kelancaran ASI yang valid dan reliabel. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari responden yang rutin mengonsumsi sari kacang hijau (≥ 2 kali sehari), sebanyak 93,8% memiliki produksi ASI lancar. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak pernah mengonsumsi, 83,3% mengalami ASI tidak lancar. Uji statistik *Chi-Square* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$. Ibu yang rutin mengonsumsi sari kacang hijau cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan ibu yang jarang atau tidak mengonsumsinya. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi sari kacang hijau dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Simomulyo.

Kata Kunci: Frekuensi Konsumsi Sari Kacang Hijau, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Menyusui

Daftar Bacaan: 19 buku (2020-2025)

ABSTRACT

Laylatun Nikmah

THE CORRELATION BETWEEN THE FREQUENCY OF MUNG BEAN JUICE CONSUMPTION AND THE SMOOTHNESS OF BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS AT THE SIMOMULYO HEALTH CENTER

xvi + 60 Pages + 7 Tables + 9 Appendices

Introduction: Inadequate breast milk production is a major obstacle for breastfeeding mothers that can hinder the success of exclusive breastfeeding. Mung bean juice is an effective local food solution to stimulate natural lactation because it is rich in vegetable protein, polyphenols, and flavonoids that act as galactagogues to trigger the secretion of the hormone prolactin. In addition, the content of vitamin B1 (thiamine) in it plays a role in stimulating the neuroendocrine reflex for the release of the hormone oxytocin, thereby stimulating the contraction of breast myoepithelial cells so that breast milk flows faster and smoothly. This study aims to determine the relationship between the frequency of consumption of mung bean juice and the smoothness of breast milk production in breastfeeding mothers at the Simomulyo Community Health Center. **Methods:** This type of research is quantitative descriptive analytic with a cross-sectional approach. A sample of 55 breastfeeding mothers was selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a questionnaire on the frequency of consumption of mung bean juice and a questionnaire on the smoothness of breast milk that is valid and reliable. Data analysis used the Chi-Square statistical test with a significance level of $p < 0.05$. **Results and Discussion:** The results of the bivariate analysis showed that of the respondents who regularly consumed mung bean juice (≥ 2 times a day), 93.8% had smooth breast milk production. Conversely, in the group who never consumed it, 83.3% experienced irregular breast milk production. The Chi-Square statistical test obtained a p -value = 0.000. Mothers who regularly consumed mung bean juice tended to have smoother breast milk production than mothers who rarely or never consumed it. **Conclusion:** There is a relationship between the frequency of consumption of mung bean juice and the smoothness of breast milk production in breastfeeding mothers at the Simomulyo Community Health Center.

Keywords: Frequency of Mung Bean Juice Consumption, Smoothness of Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

References: 19 books (2020-2025)