

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG TANAH
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI DESA PADANG
BARUAS KABUPATEN PADANG
LAWAS UTARA
TAHUN 2020**

SKRIPSI

OLEH

**NISMARITO SIREGAR
18060059P**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2020**

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG TANAH
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI DESA PADANG
BARUAS KABUPATEN PADANG
LAWAS UTARA
TAHUN 2020**

SKRIPSI

OLEH

**NISMARITO SIREGAR
18060059P**

*Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Study Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidempuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFAR ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2020**

BERITA ACARA ISI SKRIPSI

NAMA	Nismarito
NIM	18060059P
JUDUL PENELITIAN	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020
Kritik dan Saran	Hasil Perbaiki
1. Ketua Penguji a. Perbaiki uji b. Perbaiki Abstrak c. Perbaiki Bab 4 d. Perbaiki Bab 6	Sudah diperbaiki Sudah Disesuaikan Sudah Disesuaikan
2. Anggota Penguji a. Perbaiki uji b. Perbaiki Abstrak c. Perbaiki Bab 4 d. Perbaiki Bab 6	Sudah Disesuaikan Sudah Diperbaiki Sudah Disesuaikan Sudah Diperbaiki
3 Pembimbing Utama a. Sistematika Penulisan	Sudah Diperbaiki Sesuai Buku Panduan

Pembimbing Utama



Novita Sari Batubara, SST, M.Kes

Pembimbing Pendamping



Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb

Ketua Penguji



Yulinda Aswan, SST, M.Keb

Anggota Penguji



Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Pengaruh Pemerian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

Nama : Nismarito
NIM : 18060059P
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan disetujui pada sidang skripsi dihadapan komisi pembimbing, komisi penguji dan mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal 28 Agustus 2020

Menyetujui Komisi Pembimbing

Novita Sari Batubara, SST, M. Kes

()

Nurelilasari Siregar, SST, M. Keb

()

Komisi Penguji

Yulinda Aswan, SST, M. Keb

()

Ns. Nanda Masraini Daulay, M. Kep

()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan



Nurelilasari Siregar, SST, M. Keb
NIDN. 0122058903

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nismarito Siregar
NIM : 18060059P
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. “adalah asli dan bebas plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukkan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademi serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidempuan,
Pembuat Pernyataan

2020

Nismarito Siregar
NIM : 18060059P

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nismarito Siregar

Tempat Tanggal Lahir : Padangsidimpuan, 16 Juli 1988

Alamat : Jl. H.T. Rizal Nurdin Palopat Pijorkoling
Padangsidimpuan Tenggara

No Telp/ HP : 082363387860

Email : Nismaritosiregar@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD : SD N 142444 P. Sidimpuan, Lulus Tahun 2000
2. SMP : SMP N 5 P.Sidimpuan, Lulus Tahun 2003
3. SMA : SMA N 3 Padangsidimpuan, Lulus Tahun 2006
4. Diploma III : DIII Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan,
Lulus 2009

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA
PADANGSIDIMPUAN**

Laporan Penelitian, Agustus 2020

Nismarito

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

Menyusui pada ibu pasca persalinan sering menemui hambatan akibat terlambat keluarnya ASI atau produksi ASI kurang. Upaya untuk meningkatkan gizi ibu menyusui dengan menyediakan makanan kaya nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI yaitu kacang tanah. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap laktasi pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara pada tahun 2020. Metode penelitian *the one group Pretest- posttest desaign*, Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Populasi semua ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara pada tahun 2020 yaitu sebanyak 15 orang. Hasil penelitian diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,001$. Kesimpulan H_a diterima sehingga ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. Disarankan Bagi ibu menyusui agar mengkonsumsi sari kacang tanah secara teratur agar produksi ASI nya meningkat sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif .

Kata Kunci : Sari Kacang Tanah, Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui

Daftar Pustaka :32 (2015-2018)

*PROGRAM STUDY OF MIDWIFERY BACHELOR PROGRAM OF FACULTY
OF HEALTH, AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN
PADANGSIDIMPUAN CITY*

*Research Report, August 2020
Nismarito*

The Effect of Giving Peanut Juice on the Increase of Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers in Padang Baruas Village, North Padang Lawas Regency in 2020

Breastfeeding in postpartum mothers often encountered obstacles due to late release of breast milk or insufficient milk production. Efforts to improve nutrition for nursing mothers by providing nutrient-rich foods that can stimulate breast milk production, namely peanuts. The research objective was to determine the effect of peanut juice on lactation in breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020. The one group pretest-posttest design research method, the test used in this study was the Wilcoxon test. The population of all breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020 is 15 people. The results showed that the p -value = 0.001. The conclusion of H_a is accepted so that there is an effect of peanut juice on increasing milk production in breastfeeding mothers in Padang Baruas Village, Padang Lawas Utara Regency in 2020. It is recommended for breastfeeding mothers to consume peanut juice regularly so that their milk production increases so that the mother can exclusively breastfeed. .

Keywords: Peanut Juice, Increased Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

Bibliography: 32 (2015-2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah, SWT, yang telah melimpahkan hidayahnya hingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian dengan judul "Pengaruh sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020".

Skripsi ini ditulis sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi yang menjadi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM selaku Rektor Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
2. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
3. Nurelilasari Siregar, SST, M. Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa royhan di Kota Padangsidempuan sekaligus sebagai pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh dosen Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa royhan di Kota Padangsidempuan
6. Yulinda Aswan,SST,M.Keb, selaku ketua penguji, yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini
7. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep selaku anggota penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyelesaikan skripsi ini

8. Seluruh keluarga besar yang menjadi penyemangat bagi penulis dan selalu memberikan do'a kapan dan dimanapun penulis berada.
9. Rekan seperjuangan SI Kebidanan Universitas Afa Royhan Padangsidempuan yang telah mencurahkan perhatian, kekompakan dan keja sama demi kesuksesan bersama

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Amin.

Padangsidempuan,

Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL	
LEMBAR PERSYARATAN	
LEMBAR PERSETUJUAN	
KEASLIAN PENELITIAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
DAFTAR SINGKATAN.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Responden.....	5
1.4.2 Bagi Peneliti	5
1.4.3 Bagi Tempat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Air Susu Ibu (ASI)	6
2.2 Kacang Tanah.....	21
2.3 Kerangka Konsep	28
2.4 Hipotesis/ Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	29
3.2.2 Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Etika Penelitian	31
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	30
3.7 Defenisi Operasional.....	33

3.8	Analisa data.....	34
3.8.1	Analisa Univariat.....	35
3.8.2	Analisa Bivariat.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN		
4.1	Letak Geografi Tempat Penelitian.....	36
4.2	Analisa Univariat.....	37
4.3	Analisa Bivariat.....	37
4.4	Uji Normalitas.....	38
4.5	Uji Paired T-Test.....	38
BAB 5 PEMBAHASAN		
5.1	Gambaran Karakteristik Responden.....	39
5.2	Distribusi Peningtan Produksi ASI pada ibu Di	
5.3	Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara.....	41
5.4	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produk ASI DI Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Tahun 2020.....	41
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	44
6.2	Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Tabel Komposisi ASI.....	11
Tabel 2 Desain Penelitian.....	27
Tabel 3 Jadwal Penelitian.....	28
Tabel 4 Defenisi Operasional.....	31
Tabel 5 Gambaran Karakteristik Responden	36
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Di Berikan Sari Kacang Tanah.....	37
Tabel 7 Tabel Uji Wilcoxon.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gambar Kacang Tanah.....	21
Gambar 2 Mekanisme Kacang Tanah.....	26
Gambar 3 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian.....	47
2. Surat Balasan Penelitian.....	48
3. Lembar observasi Posstest.....	38
4. Kuesioner Kelancaran ASI Pretest dan Postets.....	39
5. Output.....	
6. Permohonan jadi Responden.....	41
7. Informent Consent.....	42
8. Dokumen Penelitian	
9. Lembar Konsultasi	

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Nama
ASI	Air Susu Ibu
AKB	Angka Kematian Bayi
SDGs	<i>Sustainable Development Goals</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menyusui pada ibu pasca persalinan sering menemui hambatan akibat terlambat keluarnya ASI, produksi ASI kurang, puting terasa sakit, bendungan dan mastitis. Upaya untuk meningkatkan gizi ibu menyusui dengan menyediakan makanan kaya nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI yaitu kacang (Perinasia, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), persentase ASI Eksklusif tahun 2018 melalui data *The Global Breastfeeding Scorecard* diperoleh dari 194 negara hanya terdapat 40% bayi disusui secara Eksklusif dan hanya 23 negara yang memiliki tingkat menyusui Eksklusif diatas 60%. Padahal WHO sendiri memiliki target setidaknya 50% ASI Eksklusif pada tahun 2025 (WHO, 2018).

Pencapaian target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015 dalam rangka menurunkan AKB, dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif. Sehubung dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan 2030, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera, namun tidak semua orang mengetahui hal tersebut. Di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu yang bekerja namun tidak menyusui bayinya secara eksklusif, rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Maryunani, 2017).

Berdasarkan SDKI tahun 2017 hasil presentasi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, bayi 0-5 bulan yaitu 54,0%, sedangkan bayi yang usia 0-6 bulan yaitu (29,5%). Provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan yaitu provinsi Gorontalo (32,3%) dan yang tertinggi di provinsi Nusa Tenggara Timur (79,9%). Sedangkan provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan yaitu provinsi Sumatera Utara (12,4%) dan yang tertinggi diprovinsi DI Yogyakarta (55,4%) (SDKI, 2017).

Menurut provinsi Sumatera Utara cakupan ASI eksklusif pada bayi 0 sampai 6 bulan paling rendah sebesar 12,4% (Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Padang Lawas Utara 2018 cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 6,7 % (Profil Dinas Kesehatan Padang Lawas Utara, 2018).

Dampak produksi ASI yang tidak lancar mengakibatkan bayi tidak bisa menyusui, sehingga terjadinya gangguan pencernaan pada bayi dan daya tahan tubuh bayi yang rentan karena bayi mengkonsumsi makanan selain ASI yang memiliki resiko terkontaminasi bakteri atau penyebab penyakit lainnya (Soetiningsih, 2010). Secara nasional bayi yang tidak diberi ASI dapat mengalami permasalahan dengan pertumbuhannya, bahkan dapat meningkatkan angka kesakitan ataupun angka kematian bayi (AKB) (Kenmenkes, 2016)

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan nutrisi ibu menyusui dengan memberikan makanan yang kaya dengan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI. Nutrisi Ibu yang sedang menyusui harus dapat tambahan energi, protein, maupun vitamin dan mineral. Pada 6 bulan pertama masa menyusui saat bayi hanya mendapat ASI saja ibu perlu tambahan nutrisi 700

kalori/hari. Bulan berikutnya 500 kalori/hari dan tahun kedua 400 kalori/hari (Elisabeth, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Aminah (2015), Hasilnya dianalisis menggunakan Wilcoxon menunjukkan bahwa sebelum pemberian sari kacang didapatkan setengah (50,0%) ibu menyusui kurang lancar dan 7 ibu (43,8%) tidak lancar. Hasil analisis data menggunakan uji Willcoxon diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,002$ dan $\alpha = 0,05$, karena $p\text{-value} < \alpha$ maka H_0 dan H_1 diterima sehingga tidak ada pengaruh ekstrak kacang tanah terhadap laktasi pada Ny. M Kediri pada tahun 2018.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di desa Padang Baruas Kecamatan Padang Bolak Julu Kabupaten Padang Lawas Utara, dimana dari 8 ibu yang diwawancarai 6 ibu diantaranya mengatakan bahwa produksi ASI tidak sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga ibu memberikan makanan tambahan, sedangkan 2 ibu lainnya mengalami permasalahan produksi ASI karena kurangnya asupan nutrisi. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik meneliti pengaruh sari kacang tanah terhadap Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh sari kacang tanah terhadap Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum pemberian sari kacang tanah di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020 ((Pretest).
2. Untuk mengetahui peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sesudah pemberian sari kacang tanah di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020 (Posttest).
3. Untuk membandingkan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang tanah di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Menambah pengetahuan ibu menyusui tentang cara meningkatkan kelancaran produksi ASI.

1.4.2 Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai kegunaan sari kacang tanah yang dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dan informasi kepada masyarakat khususnya ibu menyusui dalam penerapan pemberian sari kacang tanah untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air Susu Ibu (ASI)

2.1.1 Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Dinkes, 2016). ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi. WHO merekomendasikan ibu sebaiknya memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun disertai dengan makanan pendamping ASI (WHO, 2016). ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber terbaik untuk bayi dan anak-anak, dan mengandung antibodi yang berguna untuk melindungi terhadap beberapa penyakit anak yang umum (Kristiyanti, 2017).

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2017).

2.1.2 Fisiologis laktasi

Kemampuan laktasi setiap ibu berbeda-beda. Sebagian mempunyai kemampuan yang lebih besar dibanding yang lain. Pada masa hamil payudara,

terutama mengenai besarnya. Hal ini disebabkan oleh berkembangnya kelenjar payudara proliferasi sel-sel duktus laktiferus dan sel-sel kelenjar pembuatan air susu ibu. Proses proliferasi dipengaruhi oleh hormon yang dihasilkan plasenta yaitu laktogen, prolaktin koriogonadotropin, estrogen dan progesteron. Selain itu, perubahan tersebut juga disebabkan bertambah lancarnya peredaran darah pada payudara. Pada kehamilan lima bulan atau lebih, kadang-kadang dari ujung puting keluar cairan disebut kolostrum. Sekresi (keluarnya) cairan tersebut karena pengaruh hormon laktogen dari plasenta dan hormon prolaktin dari hipofise. Keadaan tersebut adalah normal, meskipun cairan yang dihasilkan tidak berlebihan sebab meskipun kadar prolaktin cukup tinggi, pengeluaran air susu juga dihambat oleh hormon estrogen. Setelah persalinan kadar estrogen dan progesteron menurun dengan lepasnya plasenta (Marmi, 2015).

Penurunan kadar estrogen ini memungkinkan meningkatkan kadar prolaktin dan produksi ASI pun dimulai. Produksi prolaktin yang bersinambungan disebabkan oleh proses menyusui. Pelepasan ASI dibawah kendali neuroendokrin. Rangsangan sentuhan pada payudara (ketika bayi menghisap) akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepotel. Proses ini disebut refleksi *let down* atau pelepasan ASI ini tidak dipengaruhi oleh keadaan emosi ibu. Namun, pelepasan ASI dapat dihambat oleh keadaan emosi ibu, misalnya ketika ia merasa sakit, lelah, malu merasa tidak pasti, atau merasakan nyeri.

Isapan bayi memicu pelepasan ASI dari alveolus mammae melalui duktus ke sinus laktiferus. Isapan merangsang produksi oksitosin oleh kelenjar hipofisis posterior. Oksitosin memasuki darah dan menyebabkan kontraksi sel-sel khusus (sel mioepitel) yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi sel-sel khusus ini mendorong ASI keluar dari alveolus melalui duktus laktiferus menuju ke sinus laktiferus dimana ia akan disimpan. Pada saat bayi menghisap puting, ASI di dalam sinus tertekan keluar, ke mulut bayi. Gerakan ASI dari sinus dinamakan *let down* atau pelepasan. Pada akhirnya *let down* dapat dipicu tanpa rangsangan hisapan. Pelepasan dapat terjadi ketika ibu mendengar bayi menangis atau sekedar memikirkan tentang bayinya.

Pelepasan penting sekali bagi pemberian ASI yang baik. Tanpa pelepasan, bayi mungkin menghisap terus-menerus. Akan tetapi bayi hanya memperoleh sebagian dari ASI yang tersedia dan tersimpan di dalam payudara. Bila pelepasan gagal terjadi berulang kali payudara berulang kali tidak dikosongkan pada waktu pemberian ASI, refleksi ini akan berhenti berfungsi, dan laktasi akan berhenti (Bahiyatun, 2015).

2.1.3 Refleksi dalam Mekanisme Isapan Bayi

Menurut Astutik (2015) bayi yang sehat mempunyai tiga refleksi intrinstik yang dibutuhkan agar menyusu dengan baik dan ASI bisa terhisap dengan maksimal. Refleksi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Refleksi menangkap (Rooting Refleksi)

Refleksi ini timbul saat bayi baru lahir tersentuh pipinya, dan bayi akan menoleh ke arah sentuhan. Payudara ibu yang menempel pada pipi atau daerah

sekeliling mulut merupakan suatu rangsangan yang bisa menimbulkan refleksi untuk mencari pada bayi. Ini menyebabkan kepada bayi berputar menuju puting susu yang menempel tadi diikuti membuka mulut. Kemudian puting susu ditarik masuk kedalam mulut dan berusaha menangkap puting susu.

b. Refleks menghisap (*sucking refleks*)

Refleksi ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Puting susu yang sudah masuk kedalam mulut dengan bantuan lidah akan ditarik lebih jauh menekan puting payudara di langit. Dengan tekanan bibir dan gerakan rahang secara berirama, maka gusi akan menjepit ke puting susu. Selanjutnya bagian belakang lidah menekan puting susu pada langit-langit yang mengakibatkan air susu keluar dari puting.

c. Refleks menelan (*swallowing refleks*)

Refleksi ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka ia akan menelannya. Pada saat air susu keluar dari puting susu, akan disusul dengan gerakan menghisap yang ditimbulkan oleh otot-otot pipi, sehingga pengeluaran air susu akan ditambah dan diteruskan dengan mekanisme menelan masuk kelambung.

2.1.4 ASI Menurut Stadium Laktasi

Menurut Marmi (2015) ASI dibedakan dalam tiga stadium yaitu:

1. Kolostrum

Kolostrum adalah air susu pertama kali keluar. Kolostrum ini di sekresi oleh kelenjar payudara pada hari pertama sampai hari keempat pasca persalinan. Kolostrum merupakan cairan dengan viskositas kental, lengket dan bewarna kekuningan. Kolostrum mengandung tinggi protein, mineral, garam, vitamin A,

nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dari pada ASI matur. Selain itu, kolostrum adalah immunoglobulin (1g G, 1g A, dan 1g M) yang digunakan sebagai zat antibodi untuk mencegah dan menetralsir bakteri, virus, jamur dan parasit.

Meskipun kolostrum yang keluar sedikit menurut ukuran kita, tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendeteksi kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Volume antara 150-300 ml/24 jam.

Kolostrum juga merupakan pencahar ideal untuk membersihkan zat yang tidak dipakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bagi bayi makanan yang akan datang.

2. ASI Transisi atau Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke 4 sampai hari ke 10. Selama 2 minggu volume air susu bertambah banyak dan berubah warna serta komposisinya. Kadar immunoglobulin dan protein menurun, sedangkan lemak dan laktosa meningkat.

3. ASI matur

ASI matur adalah disekresi pada hari ke 10 dan seterusnya. ASI matur tampak bewarna putih. Kandungan ASI matur relatif konstan, tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremik. Foremik lebih encer. Foremik mempunyai kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral dan air.

1. Antibodi
2. Imunitas seluler, ASI mengandung sel-sel yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk C3 dan C4, lisozim dan laktoferin.
3. Tidak menimbulkan alergi.

Tabel 1. Komposisi ASI

Kandungan	Kolostrum	Transisi	ASI Matur
Energi (kkkal)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100 ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100 ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100 ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100 ml)	0,3	0,3	0,2
Immunglobulin :			
Ig A (mg/100 ml)	335,9	-	119,6
Ig G (mg/100 ml)	5,9	-	2,9
Ig M (mg/100 ml)	17,1	-	2,9
Lisosin (mg/100 ml)	14,2-16,4	-	24,3-27,5
Laktoferin	420-520	-	250-270

Sumber : Walyani, (2015)

2.1.6 Volume ASI

Seorang bayi memerlukan sebanyak 600ml susu perhari. Dalam keadaan produksi ASI telah normal, volume susu yang terbanyak dapat diperoleh adalah lima menit pertama. Penyedotan atau penghisapan oleh bayi biasanya berlangsung sampai 15-25 menit. Berdasarkan kenyataan, perhitungan sederhana mengenai

berapa jumlah air susu ibu yang diperlukan adalah bayi normal memerlukan 160-165ml/kg BB/hari ASI. Dengan demikian, bayi dengan berat 4kg memerlukan 600ml ASI perhari dan 825 ml perhari untuk bayi dengan berat 5kg. (Proverawati, 2015).

Jumlah total produksi ASI dan asupan ke bayi bervariasi untuk setiap waktu menyusui dengan jumlah berkisar antara 450-1200 ml dengan rata-rata antara 750-850 ml per hari. Banyaknya ASI yang berasal dari ibu yang mempunyai status gizi buruk dapat menurunkan sampai jumlah hanya 100-200 ml per hari (Astuti, 2015)

2.1.7 Manfaat pemberian ASI

Bayi dengan ASI banyak memperoleh manfaat bagi tubuhnya. Selain bayi, ASI juga sangat bermanfaat bagi ibu, keluarga dan negara. Berikut manfaat pemberian ASI (Walyani, 2015) antara lain:

a. Bagi bayi

1. Dapat membantu memulai kehidupan dengan baik

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas. Ibu-ibu yang diberi penyuluhan tentang ASI dan laktasi, umumnya berat badan bayi (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu-ibu yang tidak diberikan penyuluhan. Alasannya ialah bahwa kelompok ibu-ibu tersebut segera menghentikan ASI nya setelah melahirkan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak dibatasi) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.

2. Mengandung antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah apabila ibu mendapat infeksi maka tubuh ibu akan membentuk antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limfosit. Antibodi di payudara disebut *mammae associated immunocompetent lymphoid tissue* (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut *bronchus associated immunocompetent lymphoid tissue* (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui *gut associated immunocompetent lymphoid tissue* (GALT). Dalam tinja bayi yang mendapat ASI terhadap antibodi terhadap bakteri E. coli dalam konsentrasi yang tinggal sehingga jumlah bakteri E.coli dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Didalam ASI kecuali antibodi terhadap enteritoksin E.coli juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhi, shigela dan antibodi terhadap virus seperti roto virus, polio dan campak.

3. ASI mengandung komposisi yang tepat

Yaitu dari berbagai bahan makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kualitas semua zat gizi diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.

4. Mengurangi kejadian karies dentis

Insiden karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena biasanya menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang membentuk akan merusak gigi.

5. Memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi. Hubungan fisik ibu dan bayi baik untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu ke kulit bayi yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial

yang lebih baik.

6. Terhindar dari alergi

Ada bayi baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi sistem dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi.

7. ASI meningkatkan kecerdasan bayi

8. Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel sehingga jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbatas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak. Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara. Telah dibuktikan bahwa salah satu penyebab mal oklusi rahang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol dan dot.

1. Aspek kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung syaraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibat nya tidak ada ovulasi, menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

2. Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofisis. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Penundaan haid dan berkurangnya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding yang tidak menyusui. Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang memberi ASI secara eksklusif memiliki resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding yang tidak menyusui secara eksklusif.

3. Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula sehingga seperti sebelum hamil. Pada saat hamil. Badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena timbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Dengan menyusui tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.

4. Aspek psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia.

b. Bagi keluarga

1. Aspek ekonomi

ASI tidak perlu dibeli, sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk

membeli susu formula dapat digunakan untuk keperluan lain. Kecuali itu, penghematan juga disebabkan karena bayi yang mendapat ASI lebih jarang sakit sehingga mengurangi biaya berobat.

2. Aspek psikologi

Kebahagiaan keluarga bertambah, karena kelahiran lebih jarang, sehingga suasana kejiwaan ibu lebih baik dan dapat mendekatkan hubungan bayi dengan keluarga.

3. Aspek kemudahan

Menyusui sangat praktis, karena dapat diberikan dimana saja dan kapan saja. Keluarga tidak perlu repot menyiapkan air masak, botol dan dot yang harus dibersihkan serta minta pertolongan orang lain.

c. Bagi negara

1. Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi

Adanya faktor protektif dan nutrisi yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi yang baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya diare dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah. Kejadian diare paling tinggi terdapat pada anak di bawah 2 tahun dengan penyebab rotavirus. Anak yang tetap diberikan ASI mempunyai volume tinja lebih sedikit, frekuensi diare lebih sedikit, serta lebih cepat sembuh dibanding anak yang tidak mendapat ASI.

2. Menghemat devisa Negara

ASI dapat dianggap sebagai kekayaan nasional. Jika semua ibu menyusui diperkirakan dapat menghemat devisa sebesar Rp. 8,6 milyar yang seharusnya

dipakai untuk membeli susu formula.

3. Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan infeksi nosokomial serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit. Anak yang mendapat ASI lebih jarang dirawat dirumah sakit dibandingkan anak yang mendapatkan susu formula.

4. Peningkatan kualitas generasi penerus

Anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin.

2.1.8 Kelancaran ASI

Pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebih yang ditandai dengan ASI akan menetes dan memancar deras saat diisap bayi (Purwanti, 2015). Ada dua cara mengukur produksi ASI yaitu penimbangan berat badan sebelum dan setelah menyusui dan pengosongan payudara. Kurva berat badan bayi merupakan cara termudah untuk menentukan cukup tidaknya produksi ASI (Nurjanah, 2015) Kelancaran ASI dapat diukur dilihat melalui indikator ibu dan bayi (Budiati, 2016).

2.1.9 Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI menurut Bianzucco (2015) dikutip dalam Mardiyarningsih (2015) terdiri dari langsung dan tidak langsung, yaitu sebagai berikut :

1. Faktor langsung

Inisiasi menyusui dini atau permulaan menyusui dini adalah bayi yang mulai

menyusu sendiri segera setelah lahir. Hal ini merupakan peristiwa penting, dimana bayi dapat melakukan kontak kulit langsung dengan ibunya dengan tujuan dapat memberikan kehangatan. Pemberian ASI sedini mungkin lebih baik untuk mempertahankan produksi ASI (Nanny, 2015).

a. Teknik menyusui

Teknik menyusui yang benar adalah dengan cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan sehingga proses menyusui optimal karena posisi bayi ketika menyusui dapat memberikan rangsangan pengeluaran ASI dan bayi dapat menghisap puting dengan benar (Indriyani, 2016).

b. Faktor psikologi ibu

Persiapan psikologi ibu sangat menentukan keberhasilan menyusui. Ibu yang tidak mempunyai keyakinan mampu memproduksi ASI umumnya memang produksi ASI-nya berkurang (Astutik, 2015). Untuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tenang akan menurunkan volume ASI (Yanti: Sundawati, 2015).

c. Faktor psikologi

Terbentuknya ASI dipengaruhi hormon terutama prolaktin ini merupakan hormon laktogenik yang menentukan dalam hal pengadaan dan mempertahankan sekresi air susu (Kristiyanasaro, 2015). Refleks oksitosin yang ditimbulkan dari proses menyusui akan membantu produksi ASI (Nanny, 2015).

d. Faktor fisik ibu

Faktor fisik ibu seperti ibu sakit, lelah ibu yang menggunakan pil kontrasepsi atau alat kontrasepsi lain yang menggunakan hormon, ibu menyusui

yang hamil lagi, peminum alkohol, perokok, atau ibu dengan kelainan anatomis payudara dapat mengurangi Produksi ASI (Astutik, 2015).

e. Makanan

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, secara apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi yang baik, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup. Selain itu, ibu dianjurkan minum lebih banyak kurang lebih 8-12 gelas/hari (Kristiyanasari, 2015).

2. Faktor tidak langsung

a. Pembatasan waktu ibu

b. Jadwal waktu menyusui

Pemberian ASI sebaiknya sesering mungkin tidak perlu dijadwal, bayi disusui sesuai dengan keinginannya. Menyusui yang dijadwalkan akan berakibatkan kurang baik karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi berikutnya (Nanny, 2015). Makin jarang bayi disusui maka biasanya produksi ASI akan berkurang (Astutik, 2015).

c. Usia dan paritas

Umur dan paritas tidak berhubungan dengan produksi ASI. Pada ibu menyusui yang berusia remaja dengan gizi baik, produksi ASI mencukupi. Sementara itu, pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali, produksi ASI pada hari keempat post partum jauh lebih tinggi dibandingkan pada ibu yang baru melahirkan pertama kali (Proverawati, 2015).

d. Umur kehamilan saat melahirkan

Umur kehamilan dan berat lahir mempengaruhi produksi ASI. Hal ini disebabkan bayi yang lahir prematur sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah dari pada bayi cukup bulan (Nurjanah, dkk, 2015). Lemahnya kemampuan menghisap pada bayi prematur ini dapat disebabkan oleh karena berat badannya yang rendah dan belum sempurnanya fungsi organ tubuh bayi tersebut (Proverawati, 2015).

e. Faktor kenyamanan

Faktor ketidak nyamanan yang ibu rasakan sering menyebabkan ibu berhenti untuk menyusui kecemasan dan kelelahan ibu akan memproduksi refleks *let down* dan menurunkan produksi ASI (Soetjningsih, 2015).

f. Faktor bayi

Seorang ibu mempunyai bayi kembar, baik kembar dua maupun tiga sekalipun dapat menyusui kedua bahkan ketiga bayinya. Namun, ada beberapa faktor kendala yang bersumber pada bayi sehingga ibu tidak menyusukan bayinya, misalnya bayi sakit dan bayi sering menangis, binggung puting, bayi dengan kondisi tertentu seperti BBLR, ikterus, bibir sumbing, bayi kembar, bayi sakit, bayi dengan lidah pendek (*lingual frenulum*), bayi yang memerlukan perawatan (Yanti: sundawati, 2015)

3. Faktor lain diantaranya

a. Perawatan payudara

Perawatan payudara adalah perawatan setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar (Walyani dan endang, 2015). Perawatan payudara

bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin (Marni, 2015).

b. Teknik marmet

Teknik marmet adalah dengan cara memerah ASI secara manual dan mengutamakan *let down refleks* (LDR). Teknik ini merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks keluarnya ASI dapat optimal (Mardiyaningsih, 2015).

2.2 Kacang Tanah

2.2.1 Pengertian

Kacang tanah adalah tanaman palawija, yang tergolong dalam *family Leguminoceae sub-famili Papilionoideae, genus Arachis dan Hypogea*. Sebagai tanaman pangan, kacang tanah menduduki peringkat ketiga setelah padi dan kedelai. Sedangkan dalam komoditas kacang-kacangan, kacang tanah menduduki peringkat kedua setelah kedelai (Kasno, 2017).

2.2.2 Gambar kacang tanah



2.2.3 Manfaat Kacang Tanah untuk Ibu Menyusui

Mengikuti berbagai makanan sehat untuk ibu menyusui memang akan menguntungkan untuk ibu dan bayi. Ibu membutuhkan nutrisi untuk mensuplai agar ASI yang diproduksi oleh kelenjar susu tetap mengalir. Bisa memberikan ASI secara penuh dengan kualitas gizi yang baik juga akan meningkatkan status

kesehatan bayi setelah dilahirkan. Salah satu camilan yang sering dikonsumsi oleh ibu adalah kacang tanah. Meskipun sebagian ibu tidak menyukai kacang tanah karena ada efek tertentu. Jika Anda tidak suka dengan kacang tanah, maka kenali dulu manfaat kacang tanah untuk ibu menyusui dan bayinya, seperti informasi berikut ini.

1. Menyediakan energi untuk tubuh ibu

Menyusui tentu akan menjadi pekerjaan yang sangat melelahkan. Karena itu ibu membutuhkan energi yang lebih banyak untuk mengurus bayi. Camilan dengan bahan kacang tanah bisa membuat ibu mendapatkan energi yang lebih cepat. Ini karena kacang tanah mengandung vitamin, mineral dan lemak yang sangat sehat. Jadi ini juga bisa menjadi cara meningkatkan kualitas ASI.

2. Mencukupi kebutuhan protein dan lemak tak jenuh

Kacang tanah mengandung protein dan lemak tak jenuh yang sangat tinggi. Protein sangat baik untuk membantu agar luka bekas melahirkan ibu cepat sembuh. Kemudian kandungan lemak tak jenuh juga akan membantu cara agar ASI keluar banyak setelah melahirkan sehingga ibu tidak perlu menggunakan suplemen atau pijat laktasi.

3. Mengatasi baby blues

Setiap ibu yang baru melahirkan bisa saja terkena sindrom baby blues. Masalah ini bisa terjadi karena kondisi kesiapan ibu atau masalah yang terjadi dalam keluarga. Tapi ini juga disebabkan karena tubuh ibu mengalami penurunan hormon yang sangat cepat. Kacang tanah mengandung nutrisi yang sangat tinggi. Dan ini sangat penting untuk menjaga agar ibu tidak mengalami efek hormon yang berat.

4. Menjaga kadar gula yang normal

Kacang tanah mengandung senyawa dan mineral yang sangat lengkap. Kandungan mineral alami ini juga penting untuk menjaga agar kadar gula darah ibu tetap normal. Kacang tidak akan meningkatkan kadar gula karena bisa bekerja cepat untuk sistem metabolisme tubuh ibu. Jadi kacang tanah bisa menjadi makanan yang sangat menyehatkan untuk ibu hamil yang pernah terkena gestational diabetes.

5. Baik untuk sistem pencernaan

Kacang tanah juga bahan makanan yang mengandung serat sangat tinggi. Serat sangat penting untuk menjaga agar pencernaan ibu bekerja dengan baik dan ibu tidak menderita sembelit. Kemudian tubuh ibu menjadi lebih sehat dengan kadar gula yang normal. Serat juga bisa membuat berat badan ibu kembali normal setelah melahirkan tanpa harus melakukan usaha atau diet yang keras.

6. Baik untuk kesehatan jantung

Kacang tanah mengandung lemak tak jenuh yang sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung. Selama terjadi penurunan hormon yang sangat cepat maka jantung ibu juga bekerja sangat keras. Berbagai pola makan yang tidak seimbang selama hamil juga akan meningkatkan kolesterol dan efeknya menjadi berat setelah melahirkan. Tapi kacang tanah sangat baik untuk tubuh ibu karena jantung ibu mendapatkan nutrisi yang tepat.

7. Membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Kacang tanah yang mengandung vitamin E sangat tinggi juga bisa meningkatkan kesehatan ibu. Ibu menyusui yang lelah bisa mengonsumsi kacang tanah agar tubuh tidak terlalu lelah. Ini karena kacang tanah bisa membuat sel-sel

tubuh melakukan regenerasi dengan tepat. Kemudian vitamin E akan bekerja sebagai agen antioksidan yang bisa membuat sistem kekebalan tubuh meningkat.

2.2.4 Klasifikasi Kacang Tanah

Kingdom : Plantae
Divisi : Spermatophyta
Subdivisi : Angiospermae
Kelas : Dicotyledonae
Ordo : Leguminales
Famili : Papilionaceae
Genus : Arachis
Spesies : Arachis hypogeal L.

2.2.5 Habitat Kacang Tanah

Tanaman kacang tanah bisa tumbuh subur di daerah 500 meter di atas permukaan laut. Curah hujan berkisar dari 800 mm hingga 1.300 mm per tahun. Suhu yang dibutuhkan untuk menanam kacang adalah antara 28 ° C dan 32 ° C. Jika suhu di bawah 10 ° C, pertumbuhan kacang terhambat dan bunga tidak tumbuh dengan baik. Selain itu, kacang tanah membutuhkan kelembaban antara 65% dan 75.

2.2.6 Menurut Adisarwanto (2018), Cara Pengolahan Sari Kacang Tanah

1. Bahan-bahan yang dibutuhkan:

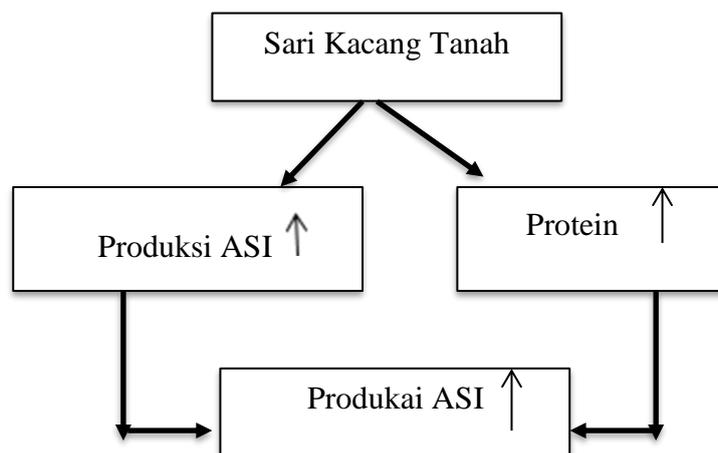
- a. 200 gram kacang tanah
- b. 1,2 liter air matang
- c. 1 helai daun pandan
- d. 1 helai daun jeruk

e. 1/8 sdt garam

2. Cara membuatnya:

1. Bersihkan kacang tanah dan pisahkan dari kulitnya.
2. Rendam 200 gram kacang tanah hingga lunak selama kurang lebih 8 jam atau semalaman.
3. Menumbuk kacang tanah dengan menambahkan 1,2 liter air ke dalamnya. Untuk menghilangkan aroma langu, tambahkan 1 helai daun pandan, 1 helai daun jeruk dan sejumput garam, tumbuk hingga teksturnya tercampur rata dan halus.
4. Saring campuran sari kacang tanah tersebut dengan menggunakan kain bersih, lalu masak dengan api kecil hingga mendidih.
5. Sebagai perasa alami kamu bisa menambahkan gula rendah kalori. Sajikan dalam keadaan hangat dan di konsumsi 3 x 1 gelas / sehari sampai 4 hari.

2.2.7 Mekanisme Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI



Skema 1 : Mekanisme Kacang Tanah

Kacang tanah kaya akan protein yang akan memberikan energi dan nutrisi yang cukup pada ibu menyusui. Sari kacang tanah kaya akan protein, sehingga Tingginya sangat efektif dalam meningkatkan produksi meningkatkan produksi ASI pada ibu

menyusui (Supriasa, 207).

2.2.8 Pengaruh kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Kacang tanah mengandung lemak 40-50%, protein 27%, Karbohidrat serta vitamin (A, B, C, D, E dan K) disamping itu kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral (Suprpto, 2017)..

Kacang tanah selain dapat meningkatkan produksi ASI, juga dapat memperbaiki fungsi pencernaan dan metabolisme tubuh, Pemberian kacang tanah pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya terus-menerus dapat meningkatkan produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya yang tidak diberi kacang tanah, di samping itu, pada saat proses kelahiran ibu kehilangan banyak darah, pada tubuh yang sehat kehilangan darah ini akan dipulihkan kembali melalui proses homeostasis dengan cara membentuk sel-sel darah baru. Sel-sel darah baru ini digunakan untuk mengganti darah yang hilang, hal ini penting dalam menopang berlangsungnya produksi air susu pada periode laktasi. Cairan darah sendiri berfungsi sebagai alat transportasi bagi oksigen dan nutrisi yang diperlukan dalam proses metabolisme dan sintesis air susu. Kandungan nutrisi yang memadai merupakan penunjang dalam nilai gizi terutama bagi ibu yang menyusui (Adisarwanto, 2018)

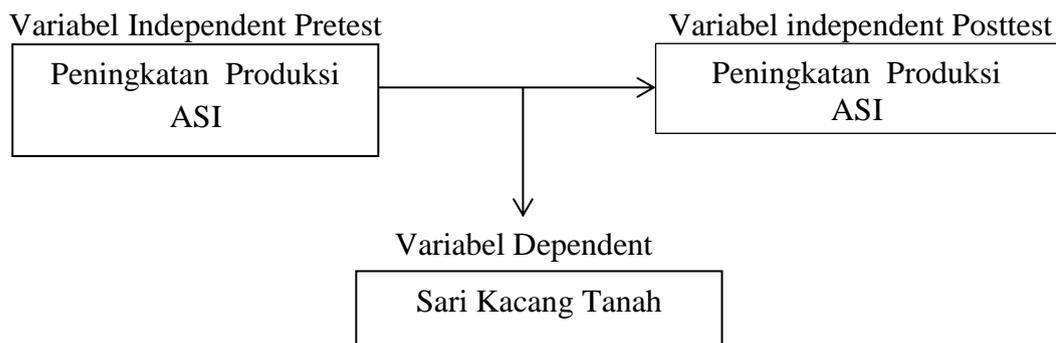
Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa kacang tanah memiliki nutrisi yang cukup tinggi. Selain itu kacang tanah juga mengandung beberapa senyawa aktif lain yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh, salah satu senyawa yang sangat berpengaruh terhadap produksi ASI yang dapat mendukung produksi prolaktin dan oksitasin sehingga dapat memperlancar produksi ASI (Adisarwanto, 2018).

2.2.9 Menurut Ambarwati (2018) Tanda bayi yang Cukup ASI yaitu:

1. Payudara ibu terasa keras
2. Bayi tampak puas
3. Pola BAB bayi cenderung berkurang
4. Berat Badan bayi bertambah
5. Bayi jarang buang air kecil
6. Urin berwarna jernih
7. Bayi tidak rewel
8. ASI ditelan dengan baik
9. Bayi akan bisa tertidur
10. Bayi akan sering menyusui

2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian atau visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya yang ingin di teliti.



2.4 Hipotesa Penelitian

1. Ha : Ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020
2. Ho: Tidak Ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padanglawas Utara Tahun 2020.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan dengan desain quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group Pretest- posttest design*, karena penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pretest kelompok intervensi dan posttest kelompok intervensi (Arikunto, 2016).

Rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Pretest O ₁	Perlakuan X	Posttest O ₂
---------------------------	----------------	----------------------------

Keterangan :

- O₁ : Pretest Kelompok Intervenai
- X : Intervensi (Pemberian Sari Kacang Tanah)
- O₂ : Posttest Kelompok Intervensi

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di desa Baruas karena di desa ini masih banyak ibu menyusui yang produksi ASI nya tidak meningkat, sehingga peneliti ingin menerapkan pemberian sari kacang tanah yang berguna untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dari bulan Maret 2020 - Agustus 2020

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Maret 2020	April 2020	Mei 2020	Juni 2020	Juli 2020	Agust 2020
Pengajuan judul	■					
Penyusunan proposal		■	■	■		
Seminar proposal			■			
Perbaikan proposal hasil seminar				■	■	
Penelitian				■	■	
Proses bimbingan hasil penelitian					■	■
Sidang hasil penelitian						■

3.3 Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti Semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui di desa Padang Baruas Kabupaten Padanglawas Utara Tahun 2020 yaitu sebanyak 15 orang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian adalah keseluruhan objek diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Exhaustic Sampling* (*total sampling*) yaitu sebanyak 15 orang.

3.4 Etika Penelitian

Setelah memperoleh persetujuan dari pihak Universitas dan permintaan izin Kepada rektor Universitas Afa Royhan Padangsidimpuan, kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etik yang meliputi:

1. Permohonan menjadi responden

Sebelum dilakukan pengambilan data pada responden, peneliti mengajukan lembar permohonan kepada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk menjadi responden. Dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini.

2. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

3. *Confidentiality (kerahasiaan)*

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2016).

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh atau diambil langsung oleh peneliti terhadap responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pemberian sari kacang tanah. Cara pengumpulan data berisi urutan prosedur cara membuat sari kacang tanah. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Peneliti mengajukan permohonan melakukan penelitian di desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara. Kemudian, setelah izin penelitian diperoleh. Peneliti berkoordinasi dengan kader dan bidan desa setempat. Kemudian responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Kemudian peneliti mempresentasikan tentang ASI dan manfaat kacang tanah yang dapat meningkatkan produksi ASI.
2. Tahap Pelaksanaan Peneliti meminta izin untuk menyiapkan sebuah ruangan khusus untuk pelaksanaan intervensi. Peneliti melakukan observasi keadaan umum dan melihat langsung apakah produksi ASI ibu lancar atau tidak. Kemudian peneliti membimbing responden bagaimana melakukan intervensi.
3. Tahap Intervensi
 - b. Bersihkan kacang tanah dan pisahkan dari kulitnya.
 - c. Rendam 200 gram kacang tanah hingga lunak selama kurang lebih 8 jam atau semalaman.
 - d. Menumbuk kacang tanah dan menambahkan 1,2 liter air ke dalamnya. Untuk menghilangkan aroma langu, tambahkan 1 helai daun pandan, 1 helai daun jeruk dan sejumput garam, blender hingga teksturnya tercampur rata dan halus.
 - e. Saring campuran sari kacang tanah tersebut dengan menggunakan kain bersih, lalu masak dengan api kecil hingga mendidih.
 - f. Sebagai perasa alami ibu bisa menambahkan gula rendah kalori. Sajikan dalam keadaan hangat dan di konsumsi 3 x 1 gelas (100 cc) sehari sampai 4 hari.

3.6 Defenisi Operasional Dan Variabel Penelitian

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

N Variabel	Defenisi	Cara ukur	Skala	Hasil Ukur
O	Operasional		Ukur	
1 Sari Kacang Tanah	Kacang tanah adalah tanaman polong polongan yang termasuk anggota <i>family Fabaceae</i> .	Observasi		
2 Kelancaran Produksi ASI	Keluarnya ASI dengan memancar ASI yang ditandai dengan kepuasan pada bayi setelah menyusui	Kuesioner	Ordinal	1. Meningkat (6-10) 2. Tidak Meningkat (1-5) (Arikunto, 2016)

3.7 Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini adalah observasi pemberian sari kacang tanah kepada ibu menyusui selama 7 hari, dan kuesioner untuk kelancaran produksi ASI. Kuesioner kelancaran produksi ASI ini diadopsi dari Khalifah Wijianti (2019) yang berjudul Penerapan pemberian Kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI di PMB Yustin Trisnowatin S.Sit Kecamatan Rowokele Kabupaten Kebumen, Dengan Jumlah 10 Pertanyaan. Kuesioner ini sudah valid dengan nilai r hitung berkisar antara 0,624 Sedangkan berdasarkan uji reabilitas pada jumlah soal yang valid, didapat besarnya nilai *Alpha Chronbach* dari item berkisar 0,854 yang lebih besar dari 0,7 Maka dapat disimpulkan bahwa test reliabel.

3.8 Pengolahan Dan Analisa Data

3.8.1 Pengolahan Data

Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) *Editing* (memeriksa data)

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian kuesioner tersebut. Dilakukan memeriksa kelengkapan, kejelasan, relevansi, konsistensi masing - masing jawaban dari kuesioner.

2) *Coding* (pemberian kode)

Pemberian kode pada variabel – variabel yang diteliti

3) *Entering*

Proses memasukkan data kedalam komputer untuk selanjutnya dilakukan analisa data dengan komputerisasi.

4) *Cleaning* (Pembersihan Data)

Penelitian menghilangkan data-data yang tidak diperlukan dan mengecek kembali data-data yang sudah di *entering*. Apakah ada kesalahan atau tidak (Notoatmodjo, 2016).

5) *Processing*

Setelah lembar kuesioner terisi penuh, serta sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar yang sudah di entri dapat di analisis. Pemrosesa dilakukan dengn cara mengentri data darikuesioner ke paket program computer.

3.8.2 Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmojo, 2016). Terdapat dua variabel dependen dalam penelitian ini yaitu sari kacang tanah dan peningkatan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan intervensi pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kedua variabel. Pada penelitian ini, uji bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan nilai $\alpha = 0,05$

BAB 4
HASIL PENELITIAN

4.1 Letak Geografis dan Demografis Tempat Penelitian

Jumlah penduduk Desa Padang Baruas pada bulan , tercatat sebanyak 2251 jiwa dengan perincian 831 jiwa laki-laki dan 1420 jiwa perempuan. Dihitung berdasarkan jumlah Kepala Keluarg (KK), Desa Batang Baruhar Jae dihuni oleh 505 Kepala Keluarga.

Batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Timur : Berbatasan dengan Aek Jakkang
2. Sebelah Barat : Berbatasan dengan Batang Baruhar Julu
3. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Desa Sipenggeng
4. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Desa Simbolon

4.2 Analisa Univariat

Tabel 4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan Padang Baruas

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
17-25 Tahun	5	33,3%
26-35 Tahun	9	60%
36-45 Tahun	1	6,66%
Pendidikan		
SD	2	13,3 %
SLTP	4	26,6%
SLTA	6	40 %
Diploma	2	13,3%
Sarjana	1	6,6%
Pekerjaan		
IRT	10	66,6 %
WIRASWASTA	3	20,0 %
PNS	2	13,3 %
Pendapatan		
< 500.000	1	6,6 %
500-1.000.000	3	20,0 %
>1.000.000	11	73,3 %
Total	15	100,0 %

Berdasarkan Hasil Tabel 4.2.1, Ditinjau dari segi umur, mayoritas responden berumur 26-35 sebanyak 9 orang (60 %), minoritas berumur 36-45 tahun sebanyak 1 orang (6,66 %). Sedangkan pendapatan responden mayoritas >1.000.000 sebanyak 11 orang (73,3 %) dan minoritas < 500.000 sebanyak 1 orang (6,6 %).

Tabel 4.2.2 Distribusi Frekuensi Peningkatan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sari Kacang Tanah Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Meningkat	15	15	4	26,6
Meningkat	0	0	11	73,4
Jumlah	15	100	15	100

Hasil Tabel 4.2.2 di atas menunjukkan bahwa dari 15 orang , yang ASI tidak meningkat, setelah diberikan sari kacang tanah selama 7 hari dan di uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, yaitu 11 orang (73,4%) yang ASI nya meningkat dan 4 orang (26,6%) ASI nya tidak meningkat.

4.3 Analisa Bivariat

Analisa bivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberi intervensi. Analisa bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan. Uji bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

4.4 Uji Wicoxon

Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan sesudah Intervensi Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

	Sesudah - Sebelum
Z	-3.317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Berdasarkan Tabel. 4.4 didapatkan data menunjukkan nilai $Z=(-3.317)$ yang artinya pemberian sari kacang tanah mampu meningkatkan produksi ASI 3.317 kali lebih efektif pada ibu menyusui.

Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI Pada ibu menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara, didapatkan bahwa nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_1 di terima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Umur Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan penelitian karakteristik responden berdasarkan usia 20-35 tahun sebanyak 9 orang (60%) dari 15 orang. Umur memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pengetahuan dan perilaku ibu karena semakin tinggi umur ibu maka semakin mudah juga untuk menerima informasi yang telah disampaikan (Sari, 2017).

Secara konsep kelompok usia 20-35 tahun adalah usia berdasarkan usia efektif dalam memproduksi ASI (Suraatmadja, 2018). Hasil tersebut didukung dengan penelitian Siti Aminah (2018), dimana mayoritas usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 9 orang (56,2 %).

Berdasarkan penelitian (Triloka, 2017) karakteristik responden berdasarkan usia 20-30 tahun sebanyak 4 orang (57,2%) dari 7 orang. Menurut asumsi peneliti Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pengetahuan dan perilaku ibu karena semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin mudah juga untuk menerima informasi yang telah disampaikan kepada ibu (Sari, 2017).

5.2 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden mayoritas berpendidikan SLTA yaitu sebanyak 6 orang (40 %). Tingkat pendidikan ibu sebagian besar akademi/perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurjanah ,2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dan pemberian ASI. Mengingat pentingnya ASI bagi tumbuh

kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasannya, maka perlu perhatian agar dapat terlaksana dengan benar.

Hasil tersebut didukung dengan penelitian Gesit (2018), dimana mayoritas pendidikan ibu mayoritas adalah SLTA sebanyak 6 orang (31,6 %).

5.3 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden bekerja sebagai IRT. yaitu sebanyak 10 orang (66,6 %). Sebagai ibu rumah tangga maka ibu jarang berinteraksi dengan sumber-sumber informasi yang dapat memberikan informasi tentang cara peningkatan produksi ASI, hal ini menyebabkan responden dalam proses menyusui tidak melakukan segala sesuatu yang dapat mendukung produksi ASI misalnya dengan meningkatkan kualitas konsumsi dan melakukan perawatan payudara yang dapat mendukung proses produksi ASI.

Pekerjaan bukanlah alasan untuk tidak memberikan ASI karena ASI bisa diperah dan tetap diberikan kepada bayi walaupun ibu tidak mendampingi bayinya, menyusui bisa dilakukan sebelum berangkat bekerja, jika ibu sudah dirumah maka ibu wajib memberikan hak anaknya untuk menyusui dengan air susunya sendiri (Astutik, 2018). Para ibu masih minim mengetahui status nutrisi atau kandungan gizi yang dapat memperlancar produksi ASI serta masih minimnya kesempatan untuk memerah ASI di tempat kerja, tidak tersedianya ruang ASI, cara penyimpanan ASI serta kurangnya pengetahuan ibu bekerja tentang manfaat ASI (Dinkes, 2018).

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Subrata (2018) yang menemukan proporsi ibu bekerja memiliki peluang 7,9 kali lebih besar untuk menyusui bayinya.

5.4 Distribusi Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah (43,8%) memiliki kelancaran produksi ASI setelah pemberian sari kacang produksi ASI meningkat. Terdapat 2 mekanisme dalam pembentukan ASI yaitu mekanisme sintesis dan sekresi. Sintesis adalah proses pembentukan ASI yang prosesnya sangat dipengaruhi oleh bahan-bahan pembentuk ASI, yaitu Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin dan Mineral. kacang tanah sangat kaya dengan vitamin dan mineral, sehingga konsumsi kacang tanah akan mendukung proses penyediaan bahan untuk sintesis ASI (Soetjningsih, 2016).

Proses pembentukan ASI membutuhkan tambahan konsumsi nutrisi khususnya mineral dan vitamin (Proverawati, 2017). Kacang tanah merupakan salah satu sumber protein dan lemak nabati yang berguna bagi pemenuhan gizi masyarakat dan dapat dijadikan sebagai bahan komplementer sumber protein (sumber protein hewani dengan sumber protein nabati) dan sumber lemak (sumber lemak hewani dengan sumber lemak nabati) (Suprpto, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2027) bahwa 9 orang (43,8%) responden mengalami peningkatan produksi ASI.

5.5 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020

Hasil uji statistic Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai P value : 0,001 dengan batas kemaknaan (α) adalah $<0,05$ maka H_0 ditolak berarti H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Dengan

diuraikannya hasil penelitian dimana produksi ASI setelah diberikan sari kacang tanah selama 7 hari yaitu 11 orang (73.4%) yang ASI nya meningkat dan 4 orang (26.6%) asi nya tidak meningkat.

Hasil penelitian ini ditinjau dari teori pemberian sari kacang tanah dilakukan pada ibu postpartum mulai sejak hari pertama sampai hari ke-14 post partum dan pengukuran berat badan bayi pada hari ke-15 postpartum (Rilis, 2017). Dan sesuai dengan teori (Shohib, 2017) yang 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.

Kacang tanah mengandung lemak 40-50%, protein 27%, Karbohidrat serta vitamin (A, B, C, D, E dan K) disamping itu kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui (Suprpto, 2009). Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral (Anwar, 2071).

Kacang tanah selain dapat meningkatkan produksi ASI, juga dapat memperbaiki fungsi pencernaan dan metabolisme tubuh, Pemberian kacang tanah pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya terus-menerus dapat meningkatkan produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelompok ibu

melahirkan dan menyusui bayinya yang tidak diberi kacang tanah, di samping itu, pada saat proses kelahiran ibu kehilangan banyak darah, pada tubuh yang sehat kehilangan darah ini akan dipulihkan kembali melalui proses homeostasis dengan cara membentuk sel-sel darah baru. Sel-sel darah baru ini digunakan untuk mengganti darah yang hilang, hal ini penting dalam menopang berlangsungnya produksi air susu pada periode laktasi. Cairan darah sendiri berfungsi sebagai alat transportasi bagi oksigen dan nutrisi yang diperlukan dalam proses metabolisme dan sintesis air susu. Kandungan nutrisi yang memadai merupakan penunjang dalam nilai gizi terutama bagi ibu yang menyusui. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa kacang tanah memiliki nutrisi yang cukup tinggi. Selain itu kacang tanah juga mengandung beberapa senyawa aktif lain yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh, salah satu senyawa yang sangat berpengaruh terhadap produksi ASI yang dapat mendukung produksi prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memperlancar produksi ASI.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Triloka, 2017) dimana 4 responden (57,1 %) ibu mengalami peningkatan produksi ASI, penelitian (Nurul, 2015) dimana 6 responden (60%) ibu mengalami peningkatan produksi ASI dan penelitian Yuni Widaryanti di BPM Sumbermulyo Jogoroto Jombang 2015 terdapat 7 ibu nifas menunjukkan bahwa 4 (57.1 %) responden yang ASI nya keluar dengan lancar sesudah mengkonsumsi sari kacang tanah.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan produksi ASI disebabkan beberapa faktor diduga menjadi penyebab bayi tidak mendapatkan ASI dengan baik salah satunya adalah faktor pengetahuan ibu tentang tanaman yang bermanfaat untuk

meningkatkan produksi ASI, keengganan ibu untuk menyusui, dan merasa ASI nya tidak cukup mengakibatkan penurunan Produksi ASI.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Tidak ada Peningkatan Produksi ASI sebelum diberikan sari kacang tanah yaitu sebanyak 15 orang
2. Ada Peningkatan Produksi ASI sesudah diberikan sari kacang tanah yaitu sebanyak 11 orang (73,4 %)
3. Ada pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi pada ibu menyusui di Desa Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020 dengan nilai P Value 0,001

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Disarankan Bagi ibu menyusui diharapkan mengkonsumsi kacang tanah secara teratur agar produksi ASI nya tetap lancar sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

2. Bagi Peneliti

Disarankan agar dapat melakukan dan memberikan penyuluhan terkait tentang manfaat sari kacang tanah terhadap ibu menyusui

3. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan kepada masyarakat, khususnya ibu menyusui yang bertempat tinggal di desa tersebut, agar menerapkan pemberian sari kacang tanah untuk peningkatan produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Adisarwanto, T. (2018). *Meningkatkan Produksi Kacang Tanah di Lahan Sawah dan Lahan Kering*. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Arikunto, S.(2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Astuti, Puji Hutari. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press
- Bahiyatun. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Budiarti, A. (2016). *Fisiologis dan Patologis Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Penerbit Nuha Medika
- Dinkes Sumatra Utara (2016). *Profil Dinas Kesehatan*
- Hidayat, Aziz Alimul. (2016). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika
- Kasno, A., Trustinah, J. Purnomo, dan N. Nugrahaeni. (2017). *Seleksi simultan beberapa karakter pada populasi galur homozigot kacang tanah*. p.1-11.
- Suharsono, A.K. Makarim (2018). *Peningkatan Produksi Kacangkacangan dan Umbi-umbian*
- Kemenkes. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes
- Kesehatan, Dinas.(2018). *Profil Kesehatan Provinsi Padang Lawas Utara*. Padang Lawas Utara: Dinas Kesehatan
- Kristiyanasari, W. (2015). *Asuhan Keperawatan Post Operasi Yogyakarta*, Nuha Medika
- Mardiyarningsih, D. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nanny, Vivian. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* . Jakarta: Salemba Medika
- Nurjannah, Nurul. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanti HS. (2015). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta: EGC

- Proverawati, Atikah. (2015). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari. (2017). *Gambaran FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Kunciran Tangerang*. *Jurnal Keperawatan FIK UI*
- SDKI, DPP, & PPNI. (2016). *Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator (Edisi 1)* Jakarta: DPPPPNI
- Siti Aminah, dan Wikanastri Hersoelistyorini. (2015). *Karakteristik Kimia Tepung Kecambah Serelia dan Kacang-Kacangan dengan Variasi Blanching*. Seminar Hasil Penelitian LPPM UNIMUS 2012
- Srikandi Fardiaz. (2017). *Mikrobiologi Pangan 1*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Sundawati, D dan Yanti D.(2015). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Bandung: Suprpto, (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*
- Supariasa. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG
- Suprpto. (2017). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti*. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*.
- Saryono, Anggraeni, & Dwi, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Syarifuddin, Abdul B. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Triloka Wulandari. (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum Jombang*
- Walyani Elisabeth Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. 2nd ed. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- World Health Organization (WHO). 2016. *Asthma Fact Sheets*. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/>

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG TANAH
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU
MENYUSUI DI DESA PADANG BARUAS
ABUPATEN PADANG LAWAS
UTARA TAHUN 2020**

A. Lembar Kuesioner Karakteristik

Berilah tanda checklist (√) pada setiap komponen

Data Umum

1. No Responden :
2. Tanggal Wawancara :
3. Umur :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :
6. Mengonsumsi obat pelancar ASI :

B. Kuesioner Peningkatan Produksi ASI Pretest (Sebelum Intervensi)

Jawablah pertanyaan dibawah ini memilih salah satu jawaban (YA/ TIDAK) dengan memberikan tanda (√) pada kotak yang telah disediakan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting		
2	Sebelum disusukan payudara terasa tegang		
3	Jika ASI cukup, setelah bayi menyusui bayi akan tertidur/ tenang selama 3-4 jam		
4	Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari		
5	Bayi BAB 3-4 kali sekali		
6	Bayi paling sedikit menyusui 8-10 kali dalam 24 jam		
7	Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI		
8	Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui		
9	Warna urin bayi kuning jernih		
10	Pada 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium		

C. SOP Pemberian Sari Kacang Tanah (Intervensi).

1. Menganjurkan ibu mengkonsumsi sari kacang tanah 1 gelas kecil perhari selama 7 hari.
2. Memastikan ibu mengkonsumsi sari kacang tanah 3 kali 1 gelas kecil perhari selama 7 hari dengan cara mendampingi ibu saat meminum sari kacang tanah dan mendokumentasikannya dengan foto
3. Evaluasi Melakukan wawancara terhadap produksi ASI pada hari ke 8.

D. Kuesioner Peningkatan Produksi ASI Posttest (Sesudah Intervensi)

Jawablah pertanyaan dibawah ini memilih salah satu jawaban (YA/ TIDAK) dengan memberikan tanda (√) pada kotak yang telah disediakan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting		
2	Sebelum disusukan payudara terasa tegang		
3	Jika ASI cukup, setelah bayi menyusui bayi akan tertidur/ tenang selama 3-4 jam		
4	Bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari		
5	Bayi BAB 3-4 kali sekali		
6	Bayi paling sedikit menyusui 8-10 kali dalam 24 jam		
7	Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI		
8	Ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui		
9	Warna urin bayi kuning jernih		
10	Bayi tidak rewel dan terlihat ceria		

LEMBAR OBSERVASI

No	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Pendapatan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	27 tahun	SLTA	IRT	500.000	Tidak Meningkatkan	Tidak meningkat
2	29 tahun	SLTA	IRT	500-1000000	Tidak Meningkatkan	Tidak Meningkatkan
3	26 tahun	SLTA	Wiraswata	500-1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
4	25 tahun	SD	IRT	500-1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
5	25 tahun	SD	Wiraswasta	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
6	35 tahun	SLTP	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
7	34 tahun	SLTP	Wiraswasta	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
8	28 tahun	SLTA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
9	25 tahun	SLTA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
10	30 tahun	DIPLOMA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Tidak meningkat
11	32 tahun	DIPLOMA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Tidak meningkat
12	34 tahun	SARJANA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
13	25 tahun	SLTA	IRT	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
14	26 tahun	SLTA	PNS	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat
15	37 tahun	3SLTA	PNS	>1000000	Tidak Meningkatkan	Meningkat

umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25 tahun	5	33.3	33.3	33.3
	26-35 Tahun	9	60.0	60.0	93.3
	36-45 Tahun	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

pendidikan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	13.3	13.3	13.3
	SLTP	4	26.7	26.7	40.0
	SLTA	6	40.0	40.0	80.0
	Diploma	2	13.3	13.3	93.3
	Sarjana	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

pekerjaan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	10	66.7	66.7	66.7
	wIRAWSWASTA	3	20.0	20.0	86.7
	PNS	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

pendapatan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<500.000	1	6.7	6.7	6.7
	500.000-1000000	3	20.0	20.0	26.7
	> 1000000	11	73.3	73.3	100.0

pendapatan responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <500.000	1	6.7	6.7	6.7
500.000-1000000	3	20.0	20.0	26.7
> 1000000	11	73.3	73.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Meningkat	15	100.0	100.0	100.0

Sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Meningkat	4	26.7	26.7	26.7
Meningkat	11	73.3	73.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
Ties	4 ^c		
Total	15		

Test Statistics^b

	Sesudah - Sebelum
Z	-3.317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon responden

Di Tempat

Dengan Hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan :

Nama : Nismarito Siregar

Nim : 18060059P

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih

Hormat Saya
Peneliti

(Nismarito Siregar)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Agama :

Pendidikan :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Nismarito, mahasiswa program studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di kota Padangsidimpuan yang berjudul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibatkan negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Padangsidimpuan, 2020

Responden

()

MASTER DATA

No	Umur	pdd	pkj	Pdt	Pretest										Total	kategori	posttest										Total	Kategori	
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10			P1	P2	P3	P4	P4	P5	P8	P7	P8	P9			P10
1	2	3	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	2
2	2	3	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	
3	2	3	2	2	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	4	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	1
4	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1
5	1	1	2	3	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	
6	2	2	1	3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	1
7	2	2	2	3	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	1
8	2	3	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	
9	1	3	1	3	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	4	2	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	1	
10	2	4	1	3	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	2	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4	2	
11	2	4	1	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	4	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	2	
12	2	5	1	3	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	5	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	1
13	1	3	1	3	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	5	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1
14	2	3	3	3	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	
15	3	3	3	3	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1

Ket :

Umur :

1. 17-25 tahun
2. 26-35 tahun
3. 36-45 tahun

Pendidikan:

1. SD
2. SLTP
3. SLTA

Pekerjaan:

1. IRT
2. Wiraswasta
3. PNS
4. DIH
5. SARJANA

Pendapatan:

1. <500.000
2. 500.000-1.000.00
3. >1.000.000

kategori

- 1 : Meningkatkan (6-10)
- 2 : Tidak Meningkatkan (1-5)

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Peneliti Menjelaskan Tentang Penelitian



Gambar 1. Peneliti Mendampingi Responden Minum Sari Kacang Tanah

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Peneliti Mendampingi Responden Minum Sari Kacang Tanah



Gambar 1. Peneliti Mengobservasi Kelancaran ASI



**PEMERINTAH KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
KECAMATAN PADANG BOLAK JULU
DESA PADANG BARUAS**

KodePos : 22753

Nomor : 300 / 035 / KP / 2020
Lamp : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian di -

Padang Baruas, 12 Agustus 2020

Kepada Yth.
Universitas Afa Royhan

Kota Padangsidimpuan

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Matoga Siregar**
Jabatan : Kepala Desa Padang Baruas
Alamat : Desa Padang Baruas Kecamatan Padang Bolak Julu
Kabupaten Padang Lawas Utara

Dengan ini menerangkan bahwa, telah kami setujui kepada :

Nama : **Nismarito Siregar**
Nim : 18060059P
Mahasiswa : Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Sari Kacang Tanah terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Padang Baruas**” sebagai syarat dalam penyusunan Skripsi.

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Padang Baruas, 12 Agustus 2020

Kepala Desa Padang Baruas



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NISMARITO SIREGAR

NIM : 18060059P

Nama Pembimbing : 1. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes

2. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb

No	Hari/Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	9/04/2020		Perbaikan judul	MS.
2.	14/04/2020		Konsul bab I,	MS.
3.	20/04/2020		Konsul bab II, III, IV	MS.
4.	25/04/2020		Perbaikan bab V diskusi	MS.
5.	07/06/2020		Perbaikan daftar pustaka	MS.
6.	06/07/2020		lengkapi	MS.
7.	21/07/2020	ACC	Gedang proposal	MS.

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NISMARITO SIREGAR

NIM : 18060059P

Nama Pembimbing : 1. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes

2. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb

No	Hari/Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1.	25/4/2020	BAB I-III	KONSUL bab I - III	
2	07/6/2020	BAB I-III	Perbaikan bab I - III	
3.	27-07-20	BAB I-III	teori kefarmasian K. total → ASI → sampel →	
4.	24-07-2020	BAB I-III	Perbaikan	ACC

