

PENGARUH PEMBERIAN KACANG ALMOND UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Paramita Mustari¹, Joharmi², Mega Aulia Tanjung³

¹Akbid Farama Mulya, ^{2,3} Sekolah Tinggi Ilmu As Syifa Kisaran

email: joharmi.lutfhi@gmail.com, herfina90@gmail.com

Abstract : *Suboptimal breast milk production during the postpartum period is a common problem that can affect the success of exclusive breastfeeding. Nutrition plays an important role in supporting the lactation process. One natural ingredient that is believed to increase breast milk production is almonds, which are rich in protein, healthy fats, vitamins, and minerals. This study aims to analyze breast milk production in postpartum mothers before and after almond consumption, as well as to determine its effectiveness in increasing breast milk production at Klinik Bd. Rahmawati S.Keb. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 postpartum mothers selected using a total sampling technique. The intervention involved almond consumption for a certain period. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the average breast milk production before the intervention was 51.87 ml (insufficient milk production) and after the intervention increased to 81.97 ml (adequate milk production), with an increase of 30.1 ml. Statistical test results showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference. Almond consumption is effective in increasing breast milk production in postpartum mothers. Therefore, almonds can be considered as a natural nutritional intervention to support successful breastfeeding.*

Keywords: *Almonds, Breast Milk Production, Postpartum Mothers*

Abstrak : Produksi ASI yang tidak optimal pada masa nifas merupakan permasalahan umum yang dapat berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Nutrisi memegang peranan penting dalam mendukung proses laktasi. Salah satu bahan alami yang diduga mampu meningkatkan produksi ASI adalah kacang almond yang kaya akan protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian kacang almond, serta mengetahui efektivitas pemberiannya dalam meningkatkan produksi ASI di Klinik Bd. Rahmawati S.Keb. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu nifas yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi berupa pemberian kacang almond selama periode tertentu. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 51,87 ml (ASI tidak lancar) dan setelah intervensi meningkat menjadi 81,97 ml (ASI Lancar), dengan peningkatan sebesar 30,1 ml. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Pemberian kacang almond efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Oleh karena itu, kacang almond dapat dijadikan alternatif intervensi nutrisi alami untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: Kacang Almond, Produksi ASI, Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan

kuantitasnya. Pemberian Air Susu Ibu merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama (Qipa,D 2023). Kandungan dalam ASI yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, kartinin dan mineral secara lengkap yang sangat cocok dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Komposisi ASI dipengaruhi oleh stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi dan diet ibu (Irma & Dkk, 2022).

Pembentukan ASI di mulai dari awal kehamilan dan ASI diproduksi karena pengaruh faktor hormonal. Isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Proses pembentukan ASI dimulai dari proses terbentuknya lactogen dan hormon-hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI, proses pembentukan lactogen dan hormon produksi (Qipa,D 2023).

Menurut laporan WHO tahun 2023, hanya empat negara yang ada pada jalur yang tepat untuk mencapai target nutrisi global dalam meningkatkan persentase pemberian Hanya 39% bayi di bawah 6 bulan di Wilayah Pasifik Barat yang memperoleh ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Di Indonesia, persentase bayi di bawah usia 6 bulan yang menerima ASI eksklusif mencapai 73,97% pada tahun 2023, menunjukkan peningkatan yang konsisten selama lima tahun terakhir (Hidayani & Haryani,D 2024).

Pada tahun 2021 Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata-rata nasional (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 dari 186.460 bayi usia <6 bulan, dilaporkan hanya 75.820 bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif (40,66%), capaian ini masih jauh dari target yang ditentukan di Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 yaitu sebesar 53%. (Nasution,L 2023).

Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan oleh masalah yang mempengaruhi pemberian ASI, sehingga ASI pada seribu hari pertama kehidupan bayi tidak dapat mencapai tingkat maksimal. Faktor-faktor ini mungkin melibatkan kesulitan teknis dalam menyusui, produksi ASI yang tidak mencukupi atau masalah kesehatan ibu dan bayi. Penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah ini sejak dini guna memastikan bayi mendapatkan manfaat optimal dari ASI selama periode kritis ini (Hidayani & Haryani,D 2024).

Kacang-kacangan, seperti almond dan kedelai, adalah makanan yang baik untuk ibu menyusui karena mengandung protein, vitamin E, omega-3, dan mineral yang penting. Almond kaya akan antioksidan α -tokoferol dan mengandung lemak tak jenuh serta campuran fenol dan polifenol. Kedelai mengandung protein lengkap, lemak tak jenuh, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi ibu menyusui (Hidayani & Haryani,D 2024).

Berdasarkan dari survey awal di Klinik bidan Bd.Rahmawati s.keb terdapat 3 dari 5 ibu nifas yang memberikan susu formula dan dikarenakan ASI ibu yang tidak lancar. Berdasarkan wawancara singkat, ibu belum pernah dan tidak mengetahui manfaat kacang almond untuk meningkatkan produksi asi. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan Produksi ASI Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Bd.Rahmawati s.keb”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *desain one group pretest posttest*. Yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan.

Populasi dari penelitian ini adalah semua ibu nifas di klinik Bd.Rahmawati s.keb Tahun 2025 sebanyak 30 responden.

Sampel penelitian ini adalah ibu nifas di klinik Bd.Rahmawati s.keb setiap yang memenuhi kriteria *inklusi* dari penelitian ini memiliki kesempatan sama untuk dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini namun tidak bisa ikut menjadi sampel dalam penelitian ini termasuk kriteria *eksklusi* dari penelitian ini Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 30 orang ibu nifas.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang di ambil langsung oleh peneliti. Pada tahap persiapan, peneliti lebih dulu meminta izin kepada institusi yang menjadi tempat penelitian. Pada tahap pelaksanaan, peneliti lebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian kepada responden-responden yang memenuhi kriteria inklusi setelah itu responden untuk menandatangani lembar inform consen.

Pada penelitian ini yang menjadi alat ukur/instrumen sebagai salah satu cara untuk memperoleh informasi yaitu kuesioner untuk pemberian kacang almond dan lembar observasi untuk mengukur frekuensi menyusui.

Data analisis yang digunakan adalah analisis univariat Dapat dilakukan dengan analisa univariat yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, yaitu melihat frekuensi konstipasi pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kacang almond. Analisis Bivariat Adalah Dapat digunakan untuk menguji pemberian kacang almond untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik uji-dependen untuk membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kacang almond.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Pengaruh Pemberian Kacang

Almond Untuk Meningkatkan di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

No	Produksi ASI (Pre tes)	Rata-rata	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lancar		0	0,0
2	Tidak Lancar	51,87 ml	30	100,0
Total			30	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa seluruh responden (sebanyak 30 orang ibu nifas) memiliki kategori produksi ASI yang tidak lancar sebelum diberikan intervensi berupa kacang almond. Rata-rata produksi ASI pada kondisi ini sebesar 51,87 ml, dengan frekuensi 30 responden (100,0%) mengalami kondisi ASI yang tidak lancar.

Tabel 4.2.

Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sesudah Pengaruh Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

No	Produksi ASI (Post)	Rata-rata	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lancar	81,97 ml	30	100,0
2	Tidak Lancar		0	0,0
Total			30	100,0

Hasil pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa kacang almond, seluruh responden (30 ibu nifas atau 100,0%) mengalami produksi ASI yang lancar, dengan rata-rata produksi sebesar 81,97 ml. Hal ini menunjukkan perubahan yang signifikan setelah pemberian kacang almond, di mana seluruh ibu nifas mengalami peningkatan produksi ASI ke arah yang lebih optimal.

Tabel 4.3.

Efektivitas Pengaruh Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

Pemberian Kacang Almond	Produksi ASI		Peningkatan Produksi ASI (ml)	<i>p</i> <i>value</i>
	Rata-rata (ml)	Standar Deviasi		
- Sebelum	51,87		30,1	0,00 0*
- Sesudah	(ASI Tidak Lancar)	6,756		
	81,97 (ASI Lancar)	6,708		

Berdasarkan hasil *uji paired sample t-test* terhadap data produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kacang almond pada ibu nifas di Klinik Bd. Rahmawati S.Keb, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 51,87 ml dengan standar deviasi 6,756 (yang dikategorikan sebagai ASI tidak lancar), sedangkan setelah pemberian kacang almond meningkat menjadi 81,97 ml dengan standar deviasi 6,708 (yang dikategorikan sebagai ASI lancar). Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 30,1 ml setelah pemberian kacang almond. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian kacang almond memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Oleh karena itu, kacang almond dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nutrisi untuk mendukung kelancaran laktasi.

4.2.1 Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami produksi

ASI yang tidak lancar sebelum diberikan intervensi berupa kacang almond, dengan rata-rata produksi ASI sebesar 51,87 ml. Hal ini menunjukkan bahwa pada awal masa nifas, sebagian besar ibu mengalami hambatan dalam produksi ASI. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Sulistyawati (2020) dalam buku Asuhan Kebidanan Nifas, yang menyatakan bahwa pada hari-hari pertama pasca persalinan, produksi ASI masih sangat dipengaruhi oleh faktor hormonal, stres, kelelahan, dan asupan nutrisi ibu. Rendahnya produksi ASI pada masa ini dapat terjadi akibat belum optimalnya rangsangan isapan bayi atau tidak tercukupinya zat gizi yang dibutuhkan untuk produksi ASI seperti protein, kalsium, vitamin B-kompleks, dan asam lemak esensial.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Putri dan Lestari (2021) dalam Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, yang menyatakan bahwa 85% ibu nifas mengalami keterlambatan dalam pengeluaran ASI (delayed lactogenesis II) selama 1–3 hari pertama setelah melahirkan. Penelitian tersebut menekankan pentingnya pemenuhan nutrisi dan dukungan psikologis sebagai faktor penting dalam memicu dan mempertahankan produksi ASI. Selain itu, studi oleh Rahmawati et al. (2022) dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi menemukan bahwa kurangnya konsumsi makanan sumber lemak baik dan protein nabati berhubungan erat dengan rendahnya volume ASI yang diproduksi.

4.2.2 Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sesudah Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

Setelah dilakukan pemberian kacang almond, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan produksi ASI ke dalam kategori lancar, dengan rata-rata produksi mencapai 81,97 ml. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori gizi laktasi, di mana nutrisi yang dikonsumsi ibu sangat memengaruhi volume dan kualitas ASI yang diproduksi. Menurut Almatsier (2022) dalam buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi, kacang almond mengandung lemak sehat, protein, vitamin E, serta kalsium dan magnesium yang berperan penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yaitu hormon yang berperan

langsung dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

4.2.3 Efektivitas Pengaruh Pemberian Kacang Almond Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Bd.Rahmawati S.Keb

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah pemberian kacang almond pada ibu nifas di Klinik Bd. Rahmawati S.Keb. Rata-rata produksi ASI meningkat dari 51,87 ml menjadi 81,97 ml, dengan peningkatan sebesar 30,1 ml. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kacang almond efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kacang almond, seluruh responden (100%) mengalami produksi ASI yang tidak lancar, dengan rata-rata volume produksi sebesar 51,87 ml. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa awal nifas, ibu cenderung mengalami hambatan dalam produksi ASI, yang dapat disebabkan oleh faktor hormonal, psikologis, dan kurangnya asupan nutrisi yang mendukung laktasi.
2. Setelah intervensi berupa pemberian kacang almond, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan produksi ASI ke dalam kategori lancar, dengan rata-rata produksi meningkat menjadi 81,97 ml. Hasil ini menunjukkan bahwa kacang almond berperan dalam memperbaiki kelancaran produksi ASI pada ibu nifas melalui kandungan nutrisinya yang mendukung hormon laktasi.
3. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p <$

0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kacang almond. Peningkatan rata-rata sebesar 30,1 ml mengindikasikan bahwa pemberian kacang almond efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Bd. Rahmawati S.Keb Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y. S. (2017). Pengaruh Health Coaching Berbasis Health Promotion Model Terhadap Peningkatan Efikasi Diri dan Tindakan Pencegahan Penularan Pada Pasien TB Paru. Surabaya.
- Almatsier, S. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anderson, B., Torvin, L., & Sorensen, T. (2013). Metylergometrin during the early puerperium: A prospective randomised double blind study. *Acta Obstetricia et Gynecologia Scandinavica*.
- Carr, S., et al. (2014). Kesehatan Masyarakat Epidemiologi (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Endriyani, A. (2020). Pengalaman Ibu Nifas Terhadap Budaya Dalam Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 9(2).
- Fatima, M. K. (2019). Pengaruh Individual Coaching terhadap Efikasi Diri, Tindakan Pencegahan Penularan dan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien TB. Surabaya.
- Hidayani, & Haryani, D. (2024). Laporan WHO tentang ASI dan Gizi Global.
- Kemendes. (2021). Data Capaian Pemberian ASI Eksklusif Nasional Tahun 2021.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). Kualitas Pelayanan Kesehatan Ibu di Indonesia. Jakarta: Kemendes RI.

- Larson, M. (2012). Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: A review of the literature. *Obesity Research*.
- Lestari. (2012). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Nasution, L. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*.
- Nasution, R., & Dewi, S. R. (2022). Pengaruh Konsumsi Kacang Almond terhadap Kadar Prolaktin dan Produksi ASI. *Jurnal Gizi Terapan Indonesia*, 6(2), 50–56.
<https://doi.org/10.31227/jgti.v6i2.2022>
- Puspitasari, D. B. (2020). *Manfaat ASI bagi Ibu dan Bayi*. Yogyakarta.
- Putri, D. A., & Lestari, S. R. (2021). Hubungan Asupan Gizi dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 75–82.
<https://doi.org/10.31227/jgki.v13i2.2021>
- Qipa, D. (2023). *Nutrisi ASI dan Perannya dalam Perkembangan Bayi*. Jakarta.
- Rahmawati, F., Kurniasih, A., & Marlina, T. (2022). Konsumsi Protein Nabati dan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 33–40.
<https://doi.org/10.31227/jkr.v9i1.2022>
- Safitri, D. R. (2019). *Kandungan Biokimia Kacang Almond dan Potensinya bagi Kesehatan*. Bandung.
- Salam, A., dkk. (2018). Efek Suplementasi Vitamin A, Minyak Fortifikasi dan Edukasi Gizi Ibu Nifas terhadap Morbiditas Ibu dan Bayi. *Jurnal MKMI*, 14(3).
- Sari, D. Y. (2022). *Masalah Menyusui dan Asuhan Masa Nifas*. Medan
- Sulistyawati, A. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, M., Hidayati, D. N., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas Pemberian Kacang Almond terhadap Peningkatan Volume ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(1), 22–28.
<https://doi.org/10.31227/jkia.v7i1.2023>