

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RSUD BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS

Ratih Mahendra¹, Rifa Yanti², Hirza Rahmita³, Nurhidaya Fitria⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email : ratihbks35@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Nutrisi ibu selama menyusui sangat mempengaruhi produksi ASI, jika makanan yang ibu konsumsi tidak memenuhi asupan gizi yang cukup maka kelenjar payudara tidak akan bekerja dengan baik untuk menghasilkan produksi ASI yang baik, salah satu makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah kacang hijau. Tujuan penelitian Untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode experimental dengan rancangan pretest posttest designs. Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon rank test, didapatkan nilai p-value 0,000. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, prolaktin merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama menyusui, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Ketika hormon prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI. Ada efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Kabupaten Bengkalis. Diharapkan sari kacang hijau dapat dijadikan alternatif bahan alami untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.</i></p>	<p>Diajukan : 19-11-2024 Diterima : 25-01-2025 Diterbitkan : 25-3-2025</p>
<p>Abstract</p>	<p>Kata kunci: <i>Produksi ASI, Sari Kacang Hijau, Ibu Menyusui</i></p> <p>Keywords: <i>Breast milk production, green bean juice, breastfeeding mothers</i></p>
<p><i>Mother's nutrition during breastfeeding greatly affects breast milk production, if the food consumed by the mother does not meet sufficient nutritional intake, the mammary glands will not work properly to produce good breast milk production, one of the foods that can increase breast milk production is green beans. The purpose of the study To determine the effectiveness of giving green bean juice to increase breast milk production in breastfeeding mothers. Experimental method with pretest posttest designs. The results of the study using the Wilcoxon rank test, obtained a p-value of 0.000. The nutritional content of green beans is quite high and its composition is complete. Based on the amount, prolactin is the second main component after carbohydrates. Green beans contain 20-25% high protein which is very much needed by mothers during breastfeeding, especially the protein contains amino acids so that it can stimulate breast milk secretion. Green beans also contain active compounds, namely polyphenols and flavonoids which function to increase the hormone prolactin. When the hormone prolactin increases, milk secretion will be maximized so that the quantity of breast milk will increase and the nutritional content in green bean juice will increase the nutritional content in breast milk. There is effectiveness of giving</i></p>	

green bean juice to increase breast milk production in breastfeeding mothers at Bengkalis District Hospital. It is expected that green bean juice can be used as an alternative natural ingredient to increase breast milk production in breastfeeding mothers.

Cara mensitasi artikel:

Mahendra, R., Yanti, R., Rahmita, H., & Fitria, N. (2025). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(1), hal 89-95
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang terbaik untuk bayi pada awal kehidupannya, tepatnya pada usia 6 bulan pertama kehidupan tanpa adanya makanan tambahan. ASI yang diberikan kepada bayi mengandung lemak dan protein yang penting bagi pertumbuhan serta dapat menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup penerus bangsa. Selain itu ASI mengandung anti mikroba, anti inflamasi serta membentuk sistim imun pada bayi sehingga jika bayi diberikan bayi ASI secara eksklusif dapat kejadian penyakit infeksi dan mortalitas bayi (Evayani, 2021).

WHO merekomendasikan pemberian ASI harus dimulai pada jam pertama kelahiran, bayi harus diberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan terus menyusui hingga usia dua tahun atau lebih. Manfaat ASI eksklusif begitu besar sehingga dapat mencegah bayi menderita wasting dan juga stunting. Cakupan ASI eksklusif di dunia sesuai dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) sebesar 50%, namun presentase menyusui di dunia terbilang cukup rendah. Secara global data pemberian ASI eksklusif hanya sekitar 44% diberikan pada bayi berusia 0–6 bulan pada tahun 2019. Berdasarkan laporan *Global Breastfeeding Scorecard* yang mengevaluasi data menyusui dari 194 negara, persentase bayi di bawah enam bulan yang diberikan ASI eksklusif hanya 40%. Selain itu, hanya 23 negara yang pemberian ASI eksklusifnya di atas 60% (Unicef, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun (2023), persentase bayi umur 0-5 bulan yang menerima ASI eksklusif adalah 73,97 persen. Angka ini naik dari tahun 2021 (71,58 persen) dan tahun 2022 (71,58 persen) (Kemenkes, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun (2022), cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan adalah 45,4%, meningkat dibandingkan dengan tahun 2021 yang mencapai 39,4%. Sedangkan capaian ASI eksklusif di Kabupaten Bengkalis masih rendah pada tahun 2022 yaitu sebesar 28% (Dinkes Provinsi Riau, 2022).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu nutrisi ibu. Jika makanan yang ibu konsumsi tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, maka kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Salah satu upaya memperbanyak ASI yaitu dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu salah satunya adalah kacang hijau (Asfira, 2023).

Kandungan gizi kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) sebagai *galactagogue* (pelancar sekresi air susu). Kacang hijau merupakan salah satu makanan yang sangat baik serta dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui. Selain itu kacang hijau mengandung karbohidrat, protein dan vitamin lainnya yang menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI. Lingkungan sekitar kacang hijau sangat mudah ditemukan serta harganya yang ekonomis untuk semua kalangan. Kacang hijau dapat digunakan sebagai menu harian

alternatif bagi ibu menyusui dan solusi untuk menangani produksi ASI yang sedikit pada ibu menyusui (Asfira, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostiani (2023), yang meneliti tentang Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di UPT Puskesmas Pimping tahun 2023. Hasil penelitian didapatkan rata-rata produksi ASI pada kelompok eksperimen adalah 10,05. Rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol adalah 0. Perbedaan rata-rata produksi ASI pada kedua kelompok yaitu sebesar 10,05 dengan p value sebesar 0,000 ($\rho < 0,05$). Ada perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan bubur kacang hijau dengan yang tidak diberikan bubur kacang hijau, Serta diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($\rho < 0,05$) yang berarti ada pengaruh secara signifikan pemberian bubur kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Pimping Tahun 2023.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 01 November 2024 pada 10 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan, yang berkunjung ke poli anak RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis, 7 diantaranya ibu tidak menyusui bayi secara eksklusif, dengan alasan ASI nya tidak cukup, sehingga bayi rewel dan ibu memberikan makanan tambahan kepada bayinya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

METODE

Metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post-test designs* (pengukuran di depan atau *pretest* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau *posttest*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Desember 2024 - Januari 2025, dilaksanakan di ruangan poli anak RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis, Teknik pengambilan sampel *total sampling* sebanyak 24 orang ibu menyusui usia 0-6 bulan. Instrument pengukuran ASI menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Intervensi dilakukan dengan cara pemberian sari kacang hijau sebanyak 250 gram yang telah diolah menjadi sari kacang hijau yang dikonsumsi oleh ibu nifas selama 7 hari dengan dosis 2x sehari. Analisa data yang digunakan Univariat dan Bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel. 1 Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre-test	24	4,00	0,978	2	5

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,00 dengan standar deviasi 0,978 nilai minimum produksi ASI 2 dan nilai maksimum 5.

Tabel. 2 Distribusi frekuensi produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pos-test	24	4,96	0,908	3	6

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,96 dengan standar deviasi 0,908 nilai minimum produksi ASI 3 dan nilai maksimum 6.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan Uji T *dependen*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas data menggunakan nilai *Shapiro-Wilk* dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Rata-rata peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau dengan nilai $p=0,000$ dan peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau dengan nilai $p=0,002$. Dari kedua data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal karena nilai $p < 0,05$. Oleh karena itu peneliti maka peneliti menggunakan uji alternatif yaitu *Uji Wilcoxon Rank Test*.

Tabel 3 Efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Produksi ASI	N	Mean	Standar Devisiasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	24	4,00	0,978	5-2	0,96	0,000
<i>Posttest</i>	24	4,96	0,908	6-3		

Tabel 3. dapat dilihat bahwa peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,00 (SD= 0,978), nilai skor peningkatan produksi ASI maksimal 5 dan nilai minimal 2. peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,96 (SD= 0,908), nilai skor peningkatan produksi ASI maksimal 6 dan nilai minimal 3. Selisih mean sebesar 0,96 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\ value = 0,000 < 0,05$, artinya ada efektifitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan didapatkan peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,00 (SD= 0,978), nilai skor peningkatan produksi ASI maksimal 5 dan nilai minimal 2. peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,96 (SD= 0,908), nilai skor peningkatan produksi ASI maksimal 6 dan nilai minimal 3. Selisih mean sebesar 0,96 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan $p\ value = 0,000 < 0,05$, artinya ada efektifitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

Hasil penelitian pengukuran produksi ASI dengan menggunakan kuisioner sebanyak 6 kuisioner dengan kategori jika ibu menjawab pertanyaan ya ≥ 5 soal maka ASI ibu dinyatakan lancar dan jika ibu menjawab pertanyaan ya < 5 soal maka ASI ibu dinyatakan tidak lancar. Hasil penelitian didapatkan rata-rata secara keseluruhan setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau sebanyak 250 gram yang telah diolah menjadi sari kacang hijau yang dikonsumsi oleh ibu nifas selama 7 hari dengan dosis 2x sehari ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI atau ASI ibu menyusui lancar setelah dilakukan

pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau produksi ASI lancar sebanyak 10 responden dan tidak lancar sebanyak 14 responden. Setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau terjadi peningkatan produksi ASI lancar sebanyak 16 responden dan tidak lancar sebanyak 8 responden. Namun terdapat 1 responden No. res 21 atas nama Ny. NK tidak mengalami peningkatan produksi ASI masih berada di angka 5, namun jika dikategorikan ASI ibu dinyatakan lancar.

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan khusus yang kompleks, terdiri dari suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI merupakan cairan yang terbaik bagi bayi baru lahir hingga umur 6 bulan dikarenakan komponen ASI yang mudah dicerna dan diabsorpsi tubuh bayi baru lahir, dan memiliki kandungan nutrisi terbaik. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga dapat mencapai tumbuh kembang yang optimal (Wahyuningsih, 2018).

Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI.

Asupan makanan ibu sangat mempengaruhi produksi ASI, bila jumlah makanan ibu cukup mengandung zat gizi yang diperlukan baik jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral maka produksi ASI juga akan cukup, selain itu ibu dianjurkan minum air putih lebih banyak kira-kira 8-12 gelas sehari (Syari et al., 2021). Makan makanan bergizi dan makanan yang bersifat lactogogum membantu melancarkan ASI. Kacang hijau termasuk salah satu lactogogum. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI (Agustini et al., 2022). Kacang hijau juga mengandung vitamin B1 (thiamin) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggung jawab untuk produksi ASI, dimana thiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan menyampaikan pesan ke hipofisis posterior untuk mensekresi hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat memacu kontraksi otot polos mammae yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran sehingga ASI dipompa keluar (Risdayanti, 2020). Oleh sebab itu, ketika responden eksperimen yang sebelumnya ASInya tidak lancar, ketika diberikan perlakuan pemberian sari kacang hijau sebanyak 250 gram selama 7 hari berturut-turut diberikan 2kali sehari, terjadi peningkatan produksi ASI menjadi lancar karena adanya proses peningkatan gizi yang membantu produksi ASI meningkat.

Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu polifenol dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan hormone prolaktin. Ketika hormone prolaktin meningkat maka sekresi susu

akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Evayani, 2021).

Ibu menyusui harus mendapatkan tambahan protein 20 gram setiap hari, karena dalam 100 cc ASI terdiri dari 1,2 gram protein. Selain membentuk protein dalam ASI, kebutuhan protein juga dibutuhkan untuk sintesis hormone produksi ASI (Prolaktin) dan hormon sekresi ASI (Oksitosin). Sumber protein ini dapat diperoleh dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, susu, dan juga tahu, tempe, serta kacang-kacangan. Jika kebutuhan protein tidak terpenuhi dari makanan maka protein diambil dari protein ibu yang berada di otot. Hal ini mengakibatkan ibu menjadi kurus dan setelah menyusui akan merasa lapar (Sulistyoningsih H, 2017).

Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau, karena di dalamnya terkandung berbagai komposisi gizi, diantaranya protein, zat besi dan vitamin B1. Protein berguna dalam membantu pembentukan sel-sel otot, mempercepat pemulihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta membuat kenyang lebih lama. Serta kandungan B1 yang terdapat pada sari kacang hijau dapat mengubah perasaan seseorang menjadi senang, bahagia dan lebih mudah berkonsentrasi sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi banyak atau lancar.

Menurut asumsi peneliti kurangnya ekskresi ASI pada ibu menyusui karena ibu beranggapan ASI tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu merasa takut dalam memberikan ASI kepada bayi dan puting susu yang tidak menonjol yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI kepada bayinya. Teknik yang salah dalam menyusui bayi juga dapat memengaruhi ibu tidak memberikan ASI pada bayinya. Sari kacang hijau mengandung laktagogum yang memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 24 responden dengan judul efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis., dapat disimpulkan bahwa : Peningkatan produksi ASI sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,00 dengan standar deviasi 0,978 nilai minimum produksi ASI 2 dan nilai maksimum 5. Peningkatan produksi ASI sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah 4,96 dengan standar deviasi 0,908 nilai minimum produksi ASI 3 dan nilai maksimum 6. Efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Bengkalis Kabupaten Bengkalis dengan nilai p value 0,000. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan di RSUD Bengkalis dalam menunjang pencapaian ASI eksklusif dengan menggunakan metode alami khususnya tentang pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR RUJUKAN

Agustini, I. R., Dewi, S. P. A. A. P., & Dewi, N. P. A. T. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 127-133.

- Asfira, I. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem Sleman Yogyakarta (Skripsi, Universitas Kusuma Husada).
- Dinkes Provinsi Riau. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau. Dinas Kesehatan Provinsi Riau. <https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/202311/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202022.pdf>. Diakses pada tanggal 01 Oktober 2024.
- Evayani, N. L. (2021). Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Bebandem Tahun 2021 Penelitian ini dilakukan di Desa Bebandem Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem Tahun 2021 (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021)
- Evayani, N. L. (2021). Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Bebandem Tahun 2021 Penelitian ini dilakukan di Desa Bebandem Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem Tahun 2021 (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021).
- Risdayanti Asfira, I. (2022). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem Sleman Yogyakarta (Skripsi, Universitas Kusuma Husada).
- Rostiani, R., Mardiana, N. (2023). Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Upt Puskesmas Pimping Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 435-447.
- Sulistyoningsih, H., & Danefi, T. (2020). Kampanye Terbuka “Asi Saja Sampai Usia 6 Bulan” Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Pada Bayi Di Dusun Gunung Kawung Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 2(1), 36-40.
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Journal of maternity and neonatal*, 09(1), 128-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01>
- Unicef. (2019). *Breastfeeding: A Mother's Gift, for Every Child*. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF).
- Wahyuningsih. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan. Jember: CV Budi utama