

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU
TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI DI BPM
WINDI KABUPATEN KAMPAR**

**Verawaty Fitrinelda Silaban^{1*}, Windi Dina Astuti², Windi Anjela³, Windiana Purba⁴,
Yarmidiani Simamora⁵, Yanti Eltermin Dachi⁶, Devi Ardila⁷**

verawatyfitrineldasilaban@unprimdn.ac.id^{1*}, windidinaastuti2015@gmail.com²,
windiaja277@gmail.com³, windiana85@gmail.com⁴, yarmidiani.simamora7@gmail.com⁵,
yantieltermind@gmail.com⁶, devi_ardila@yahoo.com⁷

Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Permasalahan ASI yang sering muncul pada saat ibu menyusui adalah Ibu mengalami produksi ASI tidak lancar sehingga mengakibatkan rendahnya tingkat pengetahuan ibu terhadap makanan yang dikonsumsi, dan menyebabkan proses menyusui menjadi tidak efektif. Sari kacang hijau merupakan pilihan terbaik buat ibu menyusui karena mengandung protein, asam amino esensial, asam folat serta kaya serat dan prebiotik yang dapat memberikan banyak manfaat terhadap ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap kelancaran produksi ASI di BPM Windi Kabupaten Kampar. Penelitian ini adalah penelitian Quasi Experimental Design dengan Nonequivalent control Group Design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 60 responden. Peneliti ini mengumpulkan data langsung dari hasil wawancara kepada responden yang telah diberikan sari kacang hijau selama 14 hari untuk mengetahui aliran produksi ASI Ibu pada saat menyusui. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yang diberikan Sari Kacang Hijau sebanyak 30 responden 87% mengalami kelancaran produksi ASI pada saat menyusui, dan sebagian besar yang tidak diberikan sari kacang hijau sebanyak 30 responden 33% mengalami kelancaran produksi ASI. Ada hubungan kelancaran produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau terhadap ibu menyusui dengan ρ -value=0,000 ($\rho < 0.05$). Kesimpulan penelitian Ibu menyusui disarankan agar mengonsumsi Sari kacang Hijau supaya produksi ASI nya lancar.

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, Produksi ASI.

PENDAHULUAN

Pilihan nutrisi optimal bayi ialah Air Susu Ibu (ASI). ASI merupakan makanan alamiah yang terbaik bagi bayi. Komposisi ASI mencakup protein, lemak, karbohidrat, dan mineral yang terbentuk dua penghasil susu ibu yakni sumber inti nutrisi yang diperlukan bayi dengan proporsi yang seimbang. ASI berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Nutrisi makanan yang memiliki kandungan protein yang baik pada saat menyusui terdapat dalam kacang-kacangan seperti kacang hijau. Sari Kacang Hijau merupakan cairan yang terdapat dalam kacang hijau dan memiliki kandungan gizi yang cukup baik (Dewi Parwati, 2023)

Secara garis besar, volume ASI yang dihasilkan oleh ibu berkisar antara 800-1000 mililiter. Namun, kandungan gizi dalam ASI dapat berbeda-beda tergantung pada asupan nutrisi ibu. Jadi, jika ibu mengalami kekurangan gizi, maka kandungan gizi dalam ASI juga akan berbeda dengan ibu yang memiliki status gizi normal. Jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu dipengaruhi oleh jumlah makanan yang ibu konsumsi. Jadi, jika seorang ibu memiliki status gizi baik, hal ini akan berdampak positif pada kelancaran produksi ASI-nya. Namun, jika seorang ibu menolak untuk menyusui, produksi ASI-nya tidak akan berjalan dengan lancar karena sinyal dari otaknya menolak untuk memberikan ASI (Tria Astika, 2023).

Menurut penelitian dari Ikatan Dokter Indonesia (IDAI), persentase ibu di Indonesia sebelumnya menyusui anaknya cukup besar, yakni 90%. Akan tetapi, persentase ibu memberikan ASI sepanjang 6 bulan belum tinggi, hanya sekitar 20%. Menurut rekomendasi, mengasii sebaiknya dilanjutkan hingga usia 2 tahun atau lebih. Meskipun bayi telah berusia 6 bulan, ASI tetap diberikan karena sekitar 65% keharusan energi bayi umur 6-8 bulan terpenuhi dari ASI. Pada usia 9-12 bulan, sekitar 50% kebutuhan energi bayi berasal dari ASI, dan pada usia 1-2 tahun, hanya 20% dari kebutuhan energi bayi yang dipenuhi oleh ASI. (Resty Iva A, 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Riau, pada tahun 2020, sekitar 46,8% ibu di Provinsi Riau memberikan ASI eksklusif kepada anak mereka. Sedangkan di Kabupaten Kampar, sekitar 52,2% ibu masih berikan ASI umur 0-6 bulan. Meskipun demikian, persentase memberi ASI eksklusif di Kabupaten Kampar belum mencapai target yang diharapkan, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang beragam. Kegagalan pemberian ASI eksklusif, terutama pada 6 bulan pertama, dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan yang dimiliki oleh ibu (Ainil Hasanah & Agrina, Bayhakki, 2022)

Pertumbuhan bayi dan perkembangannya ditentukan sesuai dengan jumlah ASI yang diperoleh termasuk nutrisi dan zat gizi lainnya yang terdapat di dalam ASI tersebut. ASI eksklusif pada umumnya sudah mampu mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia enam bulan tanpa ada tambahan makanan lainnya. selanjutnya ASI berfungsi untuk sebagai sumber protein vitamin dan mineral terhadap bayi yang memperoleh makanan tambahan. Faktor utama yang memberikan peran penting dalam peningkatan kualitas hidup manusia adalah ASI (Christian Jayanti & Devi Yulianti, 2022)

Masalah yang sering muncul pada saat pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASInya tidak lancar. Oleh sebab itu upaya yang dilakukan untuk memperlancar produksi ASI Ibu salah satunya adalah mengkomsumsi sari kacang hijau. Karena memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang seimbang diantaranya mengandung protein, zat besi, asam folat dan vitamin B1. Protein ini dapat membantu dalam pembentukan sel otot, serta meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh sehingga mempercepat pemulihan, membuat terasa lebih kenyang. Zat besi mampu mencegah terjadinya anemia, karena sangat berperan untuk meningkatkan hemoglobin (Nani Jahriani & Tiara Zunisha, 2021)

Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan ialah memberikan pengetahuan kepada ibu tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya serat dan nutrisi saat menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI. Satu diantaranya nutrisi yang dapat membantu memperlancar penghasilan ASI ialah kacang hijau. Kacang hijau mempunyai komposisi

karbohidrat yang besar, menjangkau poin 62,90 gram/100 gram karbohidrat. Konsentrat Asli yang terdapat dalam kacang hijau mengalihkan kalori merubah daya berkualitas bagi badan sepanjang menyusui (Yufianda Novitasari, 2018).

Temuan Emi pada tahun 2021 menerangkan rerata penghasilan ASI terhadap ibu menyusui sebelum meminum sari kacang hijau ialah 97,67 batas dispersion sejumlah 4,302. Sebaliknya setelah meminum sari kacang hijau, rerata penghasil ASI naik menjangkau 118,33 dengan standar deviasi sebesar 3,790. Melalui uji chi- square, tersedia nilai $p=0,000$. Dimana tampak keragaman yang kuat produksi ASI saat tidak diberikan sar kacang hijau dan sesudah meminum sari kacang hijau. Sebab itu, disarankan agar ibu menyusui mengonsumsi sari kacang hijau secara rutin. Konsumsi sari kacang hijau dapat merangsang peningkatan sekresi dan jumlah produksi ASI.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di wilayah BPM W Kabupaten Kampar, tampak 6 bayi yang meminum ASI eksklusif (40%), sebaliknya 14 bayi (60%) tidak meminum ASI eksklusif diakibatkan penghasilan ASI yang tidak lancer hingga mereka dikasih susu formula. Menyadari hal tersebut, peneliti menjadi tergugah menyelenggarakan penelitian bertema "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI di BPM Winda Kabupaten Kampar". Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan solusi bagi ibu-ibu yang mengalami masalah produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Skema penelitian Quasi Experimental Design, yaitu memakai struktur pretest-posttest control design. artinya, penelitian ini membagikan dua bagian, yakni bagian eksperimen dan bagian kontrol, namun tidak dipilih secara acak. Model penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Skema Desain penelitian

	Pretest		Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O2		O4

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Pesebaran frekuensi karakteristik Ibu menyusui berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Berat Badan Bayi baru lahir, penggunaan alat Kontrasepsi, mengkonsumsi obat pelancar ASI

Karakteristik	Distribusi	Kelompok			
		Eksperimen		Kontrol	
		f	%	F	%
Umur	reproduksi sehat	25	83,3	22	73,3
	reproduksi tidak sehat	5	16,7	8	26,7
pendidikan	Tinggi	14	46,7	13	43,3
	Rendah	16	53,3	17	56,7
Pekerjaan	Bekerja	7	23,3	2	6,7
	tidak bekerja	23	76,7	28	93,3

Berat badan bayi	BBLR<2500 gram	1	3,3	1	3,3
	Normal(2500-4000 gram)	26	86,7	27	90
	Makrosomia >4000 gram	3	10	2	6,7
Penggunaan alat kontrasepsi	Pakai	12	40	17	56,7
	tidak pakai	18	60	13	43,3
Mengkomsumsi obat pelancar ASI	Ada	5	16,7	10	33,3
	tidak ada	25	83,3	20	66,7

Tabel 1, diperoleh umur reproduksi sehat sebanyak 25 (83,3%), kelompok kontrol sebanyak 22 (73,3%). Menurut pendidikan mayoritas tingkat pendidikan rendah sebanyak 16 (53,3%), dan kelompok kontrol sebanyak 17 (56,7%). Pada variabel pekerjaan, dijumpai banyak yang tidak bekerja sejumlah 23 (76,7%) dan kelompok kontrol sejumlah 28 (93,3%). Berat badan bayi lahir 2500-4000gram dijumpai sejumlah 26 (86,7%), dan kelompok kontrol sejumlah 27 (90%). Pemakaian alat kontrasepsi ditemukan tidak memakai alat kontrasepsi sejumlah 18 (60%), dan kelompok kontrol lebih banyak memakai alat kontrasepsi sejumlah 17 (56,7%). Obat pelancar ASI banyak dijumpai tidak mengkomsumsi obat pelancar ASI sejumlah 25 (83,3%) dan kelompok kontrol sejumlah 20 (66,7%).

Tabel 2. Pesebaran Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada saat dikomsumsi Sari Kacang Hijau sebelum dan setelah diberikan

Sari kacang hijau	Frekuensi	Persentase(%)
Diberi		
- Lancar	26	87%
- Tidak lancar	4	13%
Total	30	100%
Sari kacang hijau	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak diberi		
- Lancar	10	33%
- Tidak lancar	20	67%
Total	30	100%

Menurut tabel diatas dilihat dari 60 ibu menyusui, diberi sari kacang hijau sejumlah 30 orang (50%) dan yang tidak diberi sari kacang hijau sejumlah 30 orang (50%), dijelaskan bahwa sejumlah 36 orang (60%) yang mempunyai penghasilan ASI lancar dan sejumlah 24 orang (40%) yang mempunyai penghasilan ASI tidak lancar.

B. Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh saat diberikan sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui

Pemberian kacang Hijau	Sari						Total	p-Value
	Kelancaran Produksi ASI							
	Lancar		Tidak Lancar					
F	%	F	%	F	%	$\alpha = 0,05$		
Diberi	26	87%	4	13%	30	100%	$p=0,000$	
Tidak Diberi	10	33%	20	67%	30	100%		

Menurut tabel diatas kita lihat diberi sari kacang hijau terhadap 30 ibu menyusui tampak 26 orang (87%) yang penghasilan ASI nya lancar dan tampak 4 orang (13%) penghasilan ASInya tidak lancar, sebaliknya 30 orang tidak diberikan sari kacang hijau tampak 10 orang (33%) yang penghasilan ASI nya lancar serta tampak 20 orang (67%) yang penghasilan ASI nya tidak lancar. Tampak hasil *chi – square* memperlihatkan nilai $\chi^2 = 0,000$ dengan batas $\alpha = 0,05$ dimana $0,000 < 0,05$ menandakan H_1 diterima H_0 ditolak, yang mana tampak pengaruh saat diberikan sari kacang hijau mengakibatkan lancarnya produksi ASI ketika ibu menyusui

Pembahasan

Produksi ASI ibu sebelum pemberian Sari Kacang Hijau

Hasil penelitian dijelaskan ketika tidak diberikan sari kacang hijau, tingkat kelancaran ASI yang dialami ibu menyusui di BPM windi Kabupaten Kampar dilihat hasil dari 30 orang, mendapatkan hasil produksi ASI tidak lancar sejumlah 20 orang (67%) dan yang mendapatkan kelancaran produksi ASI sejumlah 10 orang (33%).

Produksi ASI yang kurang dan tidak lancar dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, satu diantaranya pelekatan yang tidak baik ketika menyusui, stres yang di akibatkan oleh kelelahan atau kurang tidur, mengakibatkan kurang hormon oksitosin yang berperan aktif dalam produksi ASI. Kelahiran bayi prematur juga dapat mengakibatkan penundaan produksi ASI karena ibu tidak bisa menyusui segera setelah melahirkan. Pemakaian obat-obatan dan alat kontrasepsi hormonal beresiko kurang produksi ASI pada ibu menyusui. Oleh sebab itu, point yang terpenting agar ibu meningkatkan gizi yang seimbang guna memperkuat produksi ASI yang berkualitas (dr Kevin Adrian, 2023). Sebuah penelitian yang diberitakan *American Journal of Clinical Nutrition* pada tahun 2021, dijelaskan yakni mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan tidak memadai dapat beresiko pada produksi ASI. Oleh karena itu, ibu perlu memantau pola makan mereka dan menjamin asupan nutrisi yang seimbang dan memadai untuk pendukung produksi ASI yang optimal. (IHC Telemed, 2021).

Produksi ASI setelah pemberian sari kacang hijau

Temuan peneliti dijelaskan setelah diberi sari kacang hijau kepada 30 orang responden tampak hasil 26 orang (87%) penghasil ASI nya lancar dan 4 orang (13%) penghasil ASInya tidak lancar. Hasil uji *chi square* tampak nilai $\chi^2 = 0,000$ dimana $0,000 < 0,05$, menandakan tampak pengaruh ketika diberikan sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Menurut Ida Farida Handayani, 2023 setelah melakukan penelitian terbukti bahwa penghasilan ASI yang diberi sari kacang hijau dalam jangka 14 hari diberikannya 250 ml sejumlah 2 kali sehari nilainya 4,448 dengan penyebaran data 0,870 dan yang tidak diberi sari kacang hijau rerata keteraturan produksi ASI nilainya 2.454, penyebaran data 1.033. sehingga dilihat temuan uji statistik nilainya $\chi^2 = 0,000$, yang mana tampak perbedaan yang signifikan ketika ibu diberikan mengalami peningkatan dibandingkan terhadap ibu yang tidak diberikan sari kacang hijau.

Kacang hijau nutrisi yang sehat dan dapat diolah sebagai penambah nutrisi ibu ketika

menyusui Manfaat, sari pati pada kacang hijau terkandung karbohidrat yang besar hingga jangkauan nilainya 62,90 gram/100 gram karbohidrat. Komposisi protein didalam kacang hijau ialah 22 gram/100gram sehat bagi pertumbuhan bayi. Komposisi lemak tak jenuh pada kacang hijau 73% dapat memperkuat kecerdasan otak pada bayi. Sumber vitamin, mineral, zat besi dan asam folat sangat bagus bagi terapi keluhan seputar ASI yang susah keluar, tersumbat, dan tidak lancar (dr. Mutia Winanda, 2021).

Faktor yang dapat mengubah keberhasilan pada pemberian ASI eksklusif yakni faktor interistik dan faktor eksteristik. Faktor interistik yakni usia ibu, tingkat pendidikan, status gizi, sedangkan faktor eksternal adalah pengetahuan ibu, media massa dan tenaga kesehatan. Serta alasan bekerja, penghasilan ASInya yang sedikit, agresifnya promo susu formula, sehingga kualitas pemberian ASI bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat bagus mereka lewatkan begitu saja. Oleh karena itu dibutuhkan dukungan dan dorongan dari keluarga, konselor terlatih, teman sebaya (dr. Fathia Avisha, 2022).

Pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap kelancaran produksi ASI

Temuan Irmawati S dan Rosdiana (2022) menyatakan pada saat ibu tidak mengkomsumsi sari kacang hijau sejumlah 66,7% ibu menyusui yang produksi ASInya tidak lancar. Setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau dalam waktu 7 hari sejumlah 86,7% ibu menyusui mendapatkan hasil kenaikan terhadap kelancaran penghasilan ASI nya. Hasil evaluasi diperoleh nilai χ^2 -value < 0,009 (p,0,05), tampak jelas adanya pengaruh disaat diberikannya sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Temuan Yuniarti (2020) dijelaskan sebelum diberi sari kacang hijau intensitas ASI yang diperoleh ibu menyusui adalah 56,82 ml. Kemudian dilakukan pemberian sari kacang hijau hingga 14 hari, diberikan 3 kotak sari kacang hijau kemasan 250 ml dalam 1 hari, dikomsumsi setiap 3 kali sehari, maka diperoleh jumlah kapasitas ASI berubah jadi 69,55 ml. ketidak seragaman jumlah intensitas ASI saat tidak diberikan dan setelah diberikannya sari kacang hijau ialah 12,424 ml.

Menurut hasil penelitian Iga Ratih Agustini, dkk (2022), dinyatakan selama ibu tidak mengkomsumsi sari kacang hijau rata-rata jumlah intensitas ASInya sedikit sejumlah 176,76 ml/sekali pompa. Akan tetapi, saat pemberian sari kacang hijau berbungkus kotak 250 ml hingga 7 hari, tampak jumlah volume ASI ibu ialah 358,82ml/sekali pompa. Hasil yang diperoleh setelah diberikan sari kacang hijau terhadap keteraturan penghasilan ASI ketika ibu menyusui dimana poin χ^2 -value ,0,001 (p<0,05).

Sari kacang hijau sangat berdampak terhadap keteraturan penghasilan ASI, ketika diberi intervensi sari kacang hijau, manfaat polifenol yang ada pada sari kacang hijau dapat memperkuat penghasilan hormon oksitosin dan hormon prolactin yang sangat berperan aktif didalam proses merangsang penghasilan ASI (Al Hidayah, 2019).

Kandungan polifenol yang terdapat pada kacang hijau dapat merangsang hormon prolaktin untuk memperkuat produksi ASI dan merangsang hormon oksitosin untuk menjadi *let down reflex*, hormon prolaktin timbul pada malam hari, dimana menyusui di malam hari dapat memperkuat penghasilan ASI. Kedua hormon ini dapat menjaga perasaan ibu tetap tenang, rileks dan siap untuk menyusui, dan penting diperhatikan frekuensi pemberian ASI agar kebutuhan nutrisi bayi tercukupi sekaligus menjaga produksi ASI tetap banyak (dr.Irwan Effendi, 2023).

Sari kacang hijau ialah minuman yang di bentuk dari ekstrak kacang hijau. Minuman ini mengandung protein yang sangat tinggi, serat yang sangat baik, asam amino esensial, dan asam folat yang dapat menaikkan nutrisi dalam tubuh. Selain dapat dikelola sendiri, sari kacang hijau dapat diminum dalam kemasan namun pada umumnya mengandung pemanis buatan, pemanis buatan secara berlebihan beresiko gangguan pencernaan dan menderita kegemukan atau resiko lainnya (Sysilia Tanhati, 2021).

Sari kacang hijau mempunyai kandungan protein tinggi yang terbukti efektif dalam

memperkuat penghasilan ASI pada ibu menyusui. Akan tetapi, sari kacang hijau ini ialah pendamping bagi ibu menyusui bukan makanan pokok, dimana ibu menyusui tetap memerlukan kebutuhan tambahan lain didalam memenuhi nutrisi pada saat menyusui, dan mengatur pola hidup sehat.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat bahwa 30 responden yang tidak diberikan sari kacang hijau sejumlah 10 orang (33%) produksi ASINya Lancar dan sejumlah 20 orang (67%) produksinya ASINya tidak lancar.
2. Setelah pelaksanaan pemberian sari kacang hijau di BPM Windi Kabupaten Kampar dari 30 responden diperoleh sejumlah 26 orang (87%) produksinya ASINya lancar dan sejumlah 4 orang (13%) produksi ASINya tidak lancar.
3. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI di BPM Windi Kabupaten Kampar Tahun 2023 dengan ρ -value 0,000 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ainil, H., Agrina & Bayhakki.(2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan. JOM FKp,vol 9 no 2 tahun 2022. Diakses dari <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/33337/32064>
- Al-Hidayah.(2019). Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Kelancaran Asi Diwilayah Kerja Puskesmas 1 Cilongok.Tesis Diploma Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://Repository.Ump.Ac.Id:80/Id/Eprint/9079>
- Christian., J & Devi., Y.(2022). Coronaphobia dan Kelancaran ASI dimasa Post Partum merjosari kecamatan lowokwaru. kota Malang.CV.Literasi Nusantara Abadi
- Dewi.,P.(2023). Pengaruh Komsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui Journal of Pharnaceutical and Health research Vol4, No 2,june 2023,pp.220-224
- Emi.,(2021). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi Puskesmas Pb Selayang .Jurnal Mutiara Kebidanan(8)1.50 -57
[Http://36.91.220.51/055/Index,Php/Jmk/Article/Viewfile/155/128](http://36.91.220.51/055/Index,Php/Jmk/Article/Viewfile/155/128)
- Ida Farida., H.(2023). Efektifitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Juli 2023. Jurnal Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung15(1):118.127.D01:10.34011tahun2023. <https://Juriskes.Com/Index.Php/Jrk/Article/View/2023-05-30>.
- Iga Ratih.,A.(2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Pukesmas
- Kintamani Vi. Indonesian Journal Of Health Research,2022 Vol 5,No 2,127-133 <https://Orcid.Org/0000-0003-0427-0238>
- IHC., T.(2021) Ketahui Pentingnya Memberikan Asi Eksklusif Untuk Anak <https://Telemed.Ihc.Id/Artikel-Detail-449-Ketahui-Pentingnya>
- Irwan., E.(2023). Penerapan Manajemen Laktasi Untuk Ibu Menyusui.Siloam Hospital Artikel. Diakses Pada 27 Oktober 2023,Dari <https://Www.Siloamhospitals.Com/Informasi-Siloam/Artikel/5-Hal-Penting-Dalam-Manjemen-Laktasi>
- Irmawati., S.,Rosdiana.,R.(2022). Pengaruh Pemberian Sari KacangHijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Doi:1035816/Jiskh.V 1 1i1.696 <https://AkperSandikarsa.E-Journal.Id/Jiksh>
- Mutia.,W.(2021). 7 Manfaat Kacang Hijau Untuk Ibu Menyusui .Diakses Pada 11 November 2021. <https://Diarybunda.Co.Id/Articles/7-manfaat-Kacang-Hijau-Untuk-Ibu-Menyusui>
- Nani., J & Tiara.,Z.(2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Klinik

- H.Syahrudin Tanjung Balai .vol 3 no 2-2021hal 62-66<https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp>
- Resty., I.(2023). Keunggulan Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif. KementrianKesehatan Artikel. Diakses Pada 28 Juli 2023, Dari <https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View-Artikel/2656/Keunggulan-Air-Susu-Ibu-AsiEksklusif>
- Sysilia.,T.(2021). Asi Booster, Apakah Sari Kacang Hijau Aman Untuk Ibu Menyusui ?.Dia Akses Pada 17 Februari 2021. <https://Www.Popmama.Com/Amp/Pregnancy/Birth/Sysilia-Tanhati/Asi-BoosterApakah-Sari-Kacang-Hijau>
- Tria.,P.(2023). Asi Adalah Keajaiban Dari Ibu Untuk Bayi.Universitas Muhammadiyah Jakarta. Asi. Diakses Pada 4 Agustus 2023, Dari.<https://Umj.Ac.Id/Opini-I/Asi-Adalahkeajaiban-Dari-Ibu-Untuk-Bayi/>
- Yufiendra Novita., S.(2018). Produksi Asi Perah Menurun? Coba MintaSuami Lakukan Hal Ini.Kumpran Mom. Diakses 25 Oktober 2018 <https://M.Kumpran.Com/Amp/Kumpranmom/Produksi-Asi-Perah-MenurunCoba-Minta-Suami-Lakukan-Hal-Ini>
- Yuniarti.(2020). Efektifitas Pemberian Sari Kacang Hijau TerhadapPeningkatan Volume Asi Pada Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Kota Palangka Raya.Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah [Http://Journal.Poltekkes-Palangkaraya.Ac.Id/Jfk/](http://Journal.Poltekkes-Palangkaraya.Ac.Id/Jfk/)