

Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui

Dewi Parwati

Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

Email: parwatidewi227@gmail.com

Abstrak– ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*, disebut juga dengan eksperimen semu. *Quasi Experimental* adalah jenis penelitian eksperimen yang memiliki perlakuan dampak, unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Keang Maros bulan 10 April s/d 06 Mei 2018. Kemudian sampel sebanyak 30 responden yang di ambil menggunakan tehnik purposive sampling. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square* dengan menggunakan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas maka didapatkan nilai $\rho = 0,00 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Keang Maros tahun 2018. Saran kepada ibu nifas agar dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui, karena dapat berpengaruh pada perkembangan anak. Kemudian kepada petugas, dengan adanya hasil penelitian tersebut, diharapkan bidan memberikan penyuluhan pada ibu post partum tentang manfaat mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat melancarkan ASI.

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, Kelancaran ASI

Abstract– Breast milk (breast milk) is the only natural food for babies. Breast milk contains various nutrients needed in the process of growth and development. In 100 grams of green beans contains 124 mg of calcium and 326 mg of phosphorus, useful for strengthening the bone framework. As well as 19.7-24.2% protein and 5.9-7.8% iron can produce the maximum amount of breast milk. The type of research used is Quasi Experimental, also known as quasi-experimental. Quasi-Experimental is a type of experimental research that has an impact treatment, an experimental unit, but does not use random assignment to create comparisons in order to conclude changes caused by the treatment. The population in this study were all postpartum mothers in the Work Area of the Keang Maros Health Center from April 10 to May 6 2018. Then a sample of 30 respondents was taken using a purposive sampling technique. The test used in this study is the Chi-Square test using a value of $\alpha = 0.05$. Based on the results of the research on the effect of consumption of mung bean extract on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers, the value of $\rho = 0.00 < \alpha = 0.05$ was obtained, so H_0 was rejected so that there was an influence of consumption of mung bean extract on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers in the Work Area of the Keang Maros Health Center 2018. Suggestions for postpartum mothers to consume nutritious food during breastfeeding, because it can affect the child's development. Then to the officers, with the results of this research, it is hoped that midwives will provide counseling to post partum mothers about the benefits of consuming mung bean extract which can improve breast milk.

Keywords: Green Beans Extract, Smooth Breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa pemulihan alat-alat kandungan selama 40 hari. Kemudian menurut saya, ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi karena mengandung begitu banyak manfaat terhadap bayi (Sampara & Ernawati, 2020). Kacang hijau merupakan salah satu tumbuhan kacang-kacangan yang bermanfaat untuk ibu menyusui. Sari kacang hijau adalah cairan yang terkandung dalam biji kacang hijau yang mempunyai kandungan gizi yang cukup tinggi (Agustini et al., 2022). ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Khasiat ASI sangat besar antara lain dapat meningkatkan pertumbuhan sel saraf otak, dan menurunkan resiko bayi mengidap penyakit serta memberikan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayinya (S & Rosdiana, 2022).

Pemberian ASI juga sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan sampai usia enam bulan (Barus, 2020).

UNICEF menyatakan, sebanyak 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta anak balita di dunia setiap tahunnya bisa dicegah dengan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran, tanpa harus memberikan makanan atau minuman pada bayi.

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 38 %. Indonesia adalah salah satunya. Di Indonesia, ungkap Monika, angka pemberian ASI masih rendah. Berdasarkan data yang dikumpulkan International Baby Food Action Network (IBFAN), Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) (2021) 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif selama 6 bulan. Sedangkan di Indonesia jumlah frekuensi ibu yang tidak menyusui sebanyak 38.1% (Basri & Veni, 2020). Di Kabupaten Takalar pemberian ASI eksklusif tahun 2019 sebanyak 75,5%, tahun 2020 sebanyak 65% dan Januari-Juni

tahun 2021 cakupan ASI meningkat sebanyak 79%. Meskipun mengalami peningkatan, namun belum mencapai target cakupan ASI Eksklusif pada Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 82% (Dinas Kesehatan, 2017).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ASI memberi manfaat positif baik terhadap kesehatan fisiologis dan psikologis ibu dan bayi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat melindungi bayi dari infeksi gastrointestinal, melindungi bayi baru lahir dari infeksi, dan menurunkan resiko kematian bayi baru lahir (WHO, 2021b). Anak yang diberikan ASI juga akan memiliki kecerdasan lebih baik, mencegah resiko terjadinya obesitas dan menghindari terjadinya penyakit diabetes di kemudian hari (World Health Organization, 2021a). Selain itu, juga dapat terhindar dari penyakit hipertensi, penyakit kardiovaskular, *hyperlipidemia*, dan juga sosio-emosional anak yang lebih baik (Binns & Lee, 2016; Krol, 2018).

Masa menyusui pada anak usia 0-6 bulan merupakan salah satu bagian dari 1.000 hari pertama kehidupan (periode emas). Jika pada masa periode emas terjadi gangguan, akan dapat berdampak pada tumbuh kembang anak yang bersifat permanen, berjangka panjang dan sulit untuk diperbaiki. Sehingga, fase ketika ibu menyusui 0 sampai dengan 6 bulan menjadi hal yang penting (Sudargo et al., 2018). status DHA pada masa bayi pada dasarnya dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang (Aumeistere et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ritonga et al., 2019) diperoleh rata-rata Produksi ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau adalah 0,045 yang berarti tidak lancar dan rata-rata Produksi ASI sesudah diberikan Sari Kacang Hijau adalah 0,82 yang berarti lancar. Dan nilai p-value adalah 0,046 ($p \leq 0,05$). Ini berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Pratama Tutun Sehati Desa Limau Manis Deli Serdang tahun 2019.

Salah satu tanaman kacang-kacangan yang dapat mempengaruhi ASI adalah kacang hijau, karena mengandung polifenol pada beberapa jenis tanaman dapat mempengaruhi peningkatan kelancaran ASI. Selain itu peningkatan kelancaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Peningkatan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada kacang hijau yang juga mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Selain itu kacang hijau mempunyai kandungan B1 yang sangat bermanfaat untuk ibu menyusui (Rosdiana, 2022; Arisjulyanto & Hikmatushaliha, 2018).

Berdasarkan data pengelola puskesmas Keang menunjukkan bahwa pada tahun 2020 jumlah ibu nifas sebanyak 510, dan yang memberikan ASI kepada bayinya 467 (4,67%) yaitu terdiri dari laki-laki 249 (2,49%) dan perempuan 218 (2,18%). Pada Tahun 2016 jumlah ibu nifas sebanyak 224, dan yang memberikan ASI kepada Bayinya 211 (2,11%), dan pada Tahun 2021 jumlah ibu nifas 285 dan yang memberikan ASI kepada bayinya sebanyak 271 (2,71%). Dari data – data diatas dapat dilihat bahwa belum tercapainya ASI eksklusif, jadi saya memilih daerah Keang untuk melakukan penelitian. Berdasarkan data dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul “ Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dengan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental*, disebut juga dengan eksperimen semu. Desain ini rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen Non equivalent Control Group Design* (Sugiyono, 2019). Pada desain ini kelompok-kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Keang. Populasi dalam sampel ini adalah sebanyak 42 responden ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas yang berada di puskesmas Keang yaitu sebanyak 30 responden ibu nifas. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dengan cara *non probability sampling type purposive sampling*. Untuk mendapatkan informasi yang diinginkan peneliti menggunakan lembar observasi dan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Jumlah sampel keseluruhan yang diteliti adalah 30 orang. Kelompok perlakuan sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang, dengan menggunakan lembar kuesioner yang telah dipersiapkan sebelumnya sesuai data yang dibutuhkan. Sumber data adalah data primer. Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut kemudian disusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi baik variabel indenpenden maupun variabel dependen sebagai berikut.

a) Distribusi responden berdasarkan umur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
< 25 Tahun	26	86,7
> 25 Tahun	4	13,3
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan dari 30 responden jumlah ibu nifas yang terbanyak adalah berumur < 25 tahun yaitu 26 orang (86,7%), sedangkan umur > 25 tahun sebanyak 4 orang (13,3%).

b) Distribusi responden berdasarkan paritas pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Primipara	9	30,0
Multipara	21	70,0
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden jumlah ibu nifas terbanyak adalah paritas multipara (lebih dari 1 anak) yaitu 21 orang (70,0%). Paritas primipara sebanyak 9 orang (30,0%).

c) Karakteristik variabel penelitian

Tabel 3. Pengamatan kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Kelompok Intervensi	15	50
Kelompok Kontrol	15	50
Total	30	100

Tabel 3 diketahui bahwa dari 30 responden, 15 (50%) responden kelompok perlakuan dan 15 (50%) responden kelompok kontrol.

2. Analisa Univariat

Analisis univariate dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Pengamatan kelancaran ASI pada kelompok intervensi yang diberikan Sari Kacang Hijau

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
Lancar	13	86,7
Tidak Lancar	2	13,3
Total	15	100

Tabel 4 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok yang diberi sari kacang hijau, sebanyak 15 orang yang mengalami kelancaran ASI sebanyak 13 orang (86,7%) dan sebanyak 2 orang (13,3%) yang tidak mengalami kelancaran ASI.

Tabel 5. Pengamatan kelancaran ASI pada kelompok kontrol yang tidak diberikan Sari Kacang Hijau

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
Lancar	2	13,3
Tidak Lancar	13	86,7
Total	15	100

Tabel 5 diketahui bahwa dari 15 responden kelompok kontrol yang tidak diberi sari kacang hijau, sebanyak 13 orang (86,7%) tidak mengalami kelancaran ASI dan sebanyak 2 orang (13,3%) yang mengalami kelancaran ASI.

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independent dengan variabel dependen. Uji statistic yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hubungan variabel indenpenden terhadap variabel dependent dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel silang.

Tabel 6. Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Keang

Sari Kacang Hijau	Kelancaran ASI				Jumlah		P Value
	Lancar		Tidak Lancar		N	%	
	n	%	n	%			
Diberikan	13	43,3	2	6,7	15	50,0	0,000
Tidak diberikan	2	66,67	13	43,3	15	50,0	
Total	15	50	15	50	30	100,0	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden, 15 kelompok perlakuan yang mengalami kelancaran ASI sebanyak 13 orang (43,3%) dan yang tidak lancar sebanyak 2 orang (6,7%), sedangkan kelompok kontrol mengalami kelancaran ASI sebanyak 2 orang (6,7%) dan yang tidak mengalami kelancaran ASI sebanyak 13 orang (43,3%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS 16.0 dan menggunakan rumus *Chi-Square* diperoleh nilai $\rho = 0,000$, dimana nilai $\rho (0,000) > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI.

Air Susu Ibu (ASI) adalah makan utama untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI diproduksi oleh ibu yang menyusui 800 cc air susu 600 Kkal. ASI sangat dibutuhkan untuk kesehatan bayi dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal (Sampara & Ernawati, 2020).

Kacang hijau adalah kacang-kacangan yang berwarna hijau yang mudah diperoleh dan sudah banyak yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Kacang hijau juga mengandung sumber protein, kalori, vitamin dan mineral. Sari kacang hijau merupakan cairan yang berasal dari ekstrak biji kacang hijau. Sari kacang hijau merupakan sumber protein yang sangat baik, karena bahan bakunya dikenal sebagai sumber protein nabati yang bermutu baik dan mengandung polifenol. Pada umumnya produk olahan sari kacang hijau umumnya dikonsumsi langsung setelah diolah, misalnya bubur sari kacang hijau, sayur kacang hijau dan jus sari kacang hijau (Barus, 2020).

Berdasarkan pada hasil penelitian tentang pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah kerja puskesmas Keang, pengumpulan data dimulai dari tanggal 10 April – 07 Mei 2022.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelancaran ASI pada ibu nifas tanpa memberikan sari kacang hijau dari 15 responden terdapat 2 orang yang mengalami kelancaran ASI. Kemudian yang tidak mengalami kelancaran ASI pada ibu nifas dengan memberikan sari kacang hijau dari 15 responden terdapat 2 orang yang mengalami tidak kelancaran ASI.

Pengaruh pemberian sari kacang hijau dengan kelancaran ASI, Dari hasil Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 30 responden, 15 kelompok perlakuan yang mengalami kelancaran ASI sebanyak 13 orang (43,3%) dan yang tidak lancar sebanyak 2 orang (6,7%), sedangkan kelompok kontrol mengalami kelancaran ASI sebanyak 2 orang (6,7%) dan yang tidak mengalami kelancaran ASI sebanyak 13 orang (43,3%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan SPSS 16.0 dan menggunakan rumus *Chi-Square* diperoleh nilai $\rho = 0,000$, dimana nilai $\rho (0,000) > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (S & Rosdiana, 2022), hasil penelitian yang dilakukan didapatkan ASI yang keluar sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 4 responden (57,1 %) mengalami pengeluaran ASI yang keluar sedikit, dapat diketahui bahwa yang paling banyak mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI adalah Primi sebanyak 5 responden (71,4 %). Pada penelitian ini terjadi kelancaran pengeluaran ASI sesudah diberikan sari kacang hijau, dan pada penilaian akhir didapatkan responden yang pengeluaran ASInya banyak dan lancar sebanyak 4 responden (57,1 %). Sedangkan responden yang pengeluaran ASInya sedikit atau kurang lancar sebanyak 3 responden (42,9 %).

Menurut asumsi peneliti mayoritas responden di Wilayah Kerja Puskesmas Keang, mayoritas mengalami tidak kelancaran ASI dengan memberikan sari kacang hijau. Ini disebabkan karena paritas yaitu ibu yang melahirkan anak kedua seterusnya mempunyai produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak yang pertama. Ibu multipara menunjukkan produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan primipara pada hari keempat *post partum*. Selain itu adapun faktor psikologis ibu yang mempengaruhi kurangnya produksi ASI antara lain adalah ibu yang berada dalam keadaan stress, kacau, marah dan sedih. Kurangnya percaya diri, terlalu lelah, ibu tidak suka menyusui, serta berkurangnya dukungan dan perhatian keluarga dan pasangan kepada ibu.

Hal ini sesuai dengan teori dari Mehta et al., (2020) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapalagi ibu tersebut sudah pernah menyusui. Biasanya ibu yang primi lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak bisa maksimal.

Upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI dengan mengkonsumsi sari kacang hijau sebagai salah satu kacang-kacangan yang mengandung polifenol yang dapat mempengaruhi peningkatan kelancaran ASI.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Keang yang diperoleh, maka peneliti dapat menarik kesimpulan Pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Keang maros sudah dilakukan secara tepat. Dari 15 responden yang tidak diberikan sari kacang hijau terdapat 2 orang yang mengalami kelancaran ASI. Dari 15 responden yang diberikan sari kacang hijau terdapat 13 orang yang mengalami peningkatan kelancaran ASI. Dan Ada pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, I. R., Dewi, S. P. A. A. pertiwi, & Trisnadewi, N. P. A. (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.

- Arisjulyanto, D., & Hikmatushaliha, B. T. (2018). Home visiting dan layanan antar jemput ke rumah sakit lapangan untuk korban gempa: usulan dalam pengembangan rumah sakit lapangan. *Berita Kedokteran Masyarakat*, *Vol 34*(11).
- Aumeistere, L., Ciproviča, I., Zavadska, D., & Volkovs, V. (2018). Fish intake reflects on DHA level in breast milk among lactating women in Latvia. *International Breastfeeding Journal*, *13*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0175-8>
- Barus, E. . (2020). pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI di puskesmas pb selayang II. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, *5*(3), 248–253.
- Basri, H., & Veni, H. (2020). Breastfeeding and complementary food on nutritional status infants in Indonesia. *Enferm Clin*, *4*, 191–195. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.067>
- Binns, C., & Lee, M. (2016). The Long-Term Public Health Benefits of Breastfeeding. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, *28*(1), 7–14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
- Dinas Kesehatan. (2017). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. In *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krol, K. M. (2018). Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, *61*(8), 977–985. <https://doi.org/10.1007/s00103-018-2769-0>
- Mehta, R. V., Sreenivasa, M. A., Mathew, M., Girard, A. W., Taneja, S., Ranjan, S., Ramakrishnan, U., Martorell, R., Ryan, P. B., & Young, M. F. (2020). A mixed-methods study of pesticide exposures in Breastmilk and Community & Lactating Women's perspectives from Haryana, India. *BMC Public Health*, *20*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09966-x>
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. (2019). Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, *2*(1), 89–94. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.272>
- S, I., & Rosdiana, R. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 51–56. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.696>
- Sambara, N., & Ernawati, S. (2020). Efektivitas Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Penurunan Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone Effectiveness Of Oxytosin Stimulation Massage On The Decrease Of Uteri Involution In Postpartum Mother In Puskesmas Biru Bone Dis. *6*(1), 21–25.
- Sudargo, T., Aristasari, T., & Afifah, A. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan* (M. Hakim (ed.)). Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- World Health Organization. (2021a). *Breastfeeding*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021b). *Infant and young child feeding*. World Health Organisation.