

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI AIR
SUSU IBU (ASI) DI DESA PESAKU
KABUPATEN SIGI**

SKRIPSI



**SISKA SARI
201601089**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

ABSTRAK

SISKA SARI. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Pesaku Kabupaten Sigi. Dibimbing oleh PESTA CORRY SIHOTANG dan HADIDJA BANDO.

Menurut data *Global Breastfeeding Scorecard* yang menilai data menyusui dari 194 negara, prevalensi bayi di bawah 6 bulan yang diberi ASI secara eksklusif sekitar 40%. Data Puskesmas Kaleke menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif sejak 3 tahun terakhir mengalami penurunan, dimana cakupan ASI eksklusif pada tahun 2017 adalah 89,42%, menurun menjadi 83,61% pada tahun 2018, dan menurun lagi pada tahun 2019 menjadi 79,48%. Tujuan penelitian ini yaitu dianalisisnya pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Pesaku Kabupaten Sigi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang berada di Desa Pesaku sebanyak 27 orang. Jumlah sampel 21 orang. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Pesaku Kabupaten Sigi, dengan nilai $P = 0,000$. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Pesaku Kabupaten Sigi. Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis maka perlu membandingkan pemberian sari kacang ijo dengan metode lain untuk peningkatatn ASI.

Kata kunci: sari kacang hijau, peningkatan ASI

ABSTRACT

SISKA SARI. The Impact of Giving the Green Bean Extracts on Increasing Breast Milk (ASI) Production in Pesaku Village, Sigi Regency. Supervised by PESTA CORRY SIHOTANG and HADIDJA BANDO.

According to the *Global Breastfeeding Scorecard*, which assesses breastfeeding data from 194 countries, The prevalence of babies under 6 months who are exclusively breastfeeding is about 40%. Data of Kaleke Public Health Center (PHC) shows that exclusive breastfeeding coverage for the last 3 years have decreased, which the coverage of exclusive breastfeeding in 2017 was 89.42%, decreased to 83.61% in 2018, and decreased again in 2019 to 79.48%. The purpose of this research was to analyze the effect of giving the green bean extract on increasing breast milk production in Pesaku Village, Sigi Regency. This type of research is quantitative using a *quasi-experimental* method with a *one-group design pretest and posttest designs*. The population in this research was 27 of breastfeeding women who have been staying in Pesaku Village. The number of samples was 21 people. Data analysis using *the paired sample t-test*. The results showed that have impact of giving the green bean extract to increase breast milk production in Pesaku Village, Kabupaten Sigi, with a value of $P = 0.000$. This research concludes that have impact of giving the green bean extract to increase breast milk production in Pesaku Village, Sigi Regency. For further researchers who conduct similar research, it is necessary to compare the other methods of giving green bean extract to increase breast milk.

Keywords: green bean extract, increase breast milk



**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI AIR
SUSU IBU (ASI) DI DESA PESAKU
KABUPATEN SIGI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**SISKA SARI
201601089**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI AIR
SUSU IBU (ASI) DI DESA PESAKU
KABUPATEN SIGI

SKRIPSI

SISKA SARI
201601089

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 08 September 2020

Pembimbing I

Dr. Pesta Corry Sihotang, Dipl.Mw., S.KM., M.Kes (.....)
NIK. 20080902002

Pembimbing II

Hadidja Bando, S.St., M.Kes
NIK. 20080901003

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu

Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes
NIK. 20080901001

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI	25
C. Kerangka Konsep	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Analisis Data	32
I. Bagan Alur Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	34
B. Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan Komposisi Kolostrum, ASI Transisi atau Peralihan dan ASI Matur	8
Tabel 2.2	Tabel Kecukupan ASI bagi Bayi	14
Tabel 2.3	Perkiraan Berat Badan dalam Kilogram	17
Tabel 2.4	Gizi Anak Menurut Berat Badan dan Umur	17
Tabel 2.5	Status Gizi Anak Menurut Panjang Badan dan Umur	18
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Desa Pesaku Kabupaten Sigi	34
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Desa Pesaku Kabupaten Sigi	35
Tabel 4.3	Peningkatan produksi ASI sebelum (<i>pretest</i>) dan sesudah (<i>posttest</i>) pemberian sari kacang hijau di Desa Pesaku Kabupaten Sigi	35
Tabel 4.4	Hasil uji normalitas data	36
Tabel 4.5	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Desa Pesaku Kabupaten Sigi	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Menyusui yang Benar	14
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	26
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	28
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan Penelitian
2. Surat Izin Pengambilan data awal dari Kampus STIKes Widya Nusantara Palu
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari Puskesmas Kaleke
4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus STIKes Widya Nusantara Palu
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Observasi
7. SOP Pemberian Kacang Hijau
8. Pernyataan Kesediaan menjadi Responden (*Informed Consent*)
9. Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian dari Desa Pesaku
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup Peneliti
12. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat langkah utama dalam menunjang tercapainya kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak secara maksimal serta terpenuhinya hak anak yaitu pemberian makanan paling baik untuk anak saat dilahirkan sampai berusia 2 tahun¹. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan paling ideal bagi bayi khususnya sejak awal-awal bulan, sebab terdapat kandungan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam membentuk serta menyiapkan energi². ASI yaitu air susu yang dikeluarkan oleh ibu setelah melahirkan dan tidak hanya sebagai makanan, namun juga merupakan suatu cairan yang berupa sel-sel hidup yakni sel darah putih, antibodi, hormon, faktor-faktor pertumbuhan, enzim, dan unsur yang bisa mematikan bakteri serta virus³.

Landasan internasional yang mengusulkan dalam memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan awal dilandaskan atas fakta objektif mengenai kegunaan ASI untuk pertahanan tubuh bayi serta tumbuh kembangnya. ASI menyumbangkan seluruh energi dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi sejak 6 bulan awal sesudah lahir. Memberikan ASI eksklusif bisa mencegah angka kematian bayi yang disebabkan sejumlah penyakit yang menyerangnya serta mempermudah penyembuhan jika sakit dan mendukung pembatasan fertilitas⁴.

Umumnya angka menyusui di dunia tergolong rendah. Menurut data *Global Breastfeeding Scorecard* yang menilai data menyusui dari 194 negara, prevalensi bayi di bawah 6 bulan yang diberi ASI secara eksklusif sekitar 40%. Disamping itu, hanya 23 negara yang memberikan ASI eksklusif lebih dari 60%⁵.

Pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-6 bulan di Indonesia merupakan permasalahan yang perlu disoroti. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 0-5 bulan secara nasional sekitar 37,3%. Hal ini menandakan adanya penurunan cakupan pemberian ASI eksklusif daripada tahun 2017 sekitar 46,74% dan tahun 2015 sekitar 55,7%⁶.

Persentase cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Sulawesi Tengah sejak tahun 2017 hingga tahun 2018 mengalami *trend* peningkatan yang tidak terlalu signifikan dari tahun ke tahun, yang mana pada tahun 2017 yaitu 56,6% mengalami peningkatan yaitu 57,7% pada tahun 2018. Menurut data pengelola program kabupaten/kota tahun 2018 cakupan rata-rata paling tinggi berada di Kabupaten Parigi Moutong (80,1%), dibanding cakupan tahun 2017 persentase cakupan yang tertinggi bayi yang diberikan ASI Eksklusifnya ada pada Kabupaten Banggai Laut (77,7%). Cakupan paling rendah bayi yang mendapat ASI Eksklusif terdapat pada Kabupaten Banggai Kepulauan (40,6%) dan Kabupaten Toli-toli (50,8%) tahun 2017, sedangkan tahun 2018 persentase cakupan terendah ada pada Kabupaten Buol (39,5%) dan Kabupaten Morowali Utara (43,8%). Sementara untuk persentase cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Sigi tahun 2018 yaitu sebesar 52,1%⁷.

ASI berguna untuk pemenuhan kebutuhan gizi bayi dan sebagai perlindungan untuk menangkis serangan penyakit. ASI juga banyak mengandung sari pati makanan untuk percepatan tumbuhnya sel otak dan berkembangnya sistem saraf. Anjuran seluruh ibu hanya memberi ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan⁸. Pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan yang rendah berdampak dapat memperparah penyakit meliputi ISPA dan diare. Angka kejadian yang rendah dan cepatnya waktu menyusui dapat memicu peningkatan morbiditas dan mortalitas bayi, khususnya ISPA dan diare. Disamping itu juga gagalnya pemberian ASI eksklusif pada bayi akan mengakibatkan gangguan gizi serta dapat menghambat proses kematangan organ dan hormon⁹.

Hingga sekarang masih banyak ibu yang tidak memberi ASI kepada bayinya. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor, di antaranya ASI tidak segera keluar sesudah melahirkan atau kurang lancarnya produksi ASI. Fakta yang terjadi membuktikan produksi ASI yang kurang pada hari-hari pertama sesudah melahirkan menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif¹⁰. Alasan kebanyakan ibu berhenti memberikan ASI eksklusif dikarenakan ibu beranggapan ASI-nya kurang memenuhi nutrisi bayi. Kurang lebih 35% ibu berhenti memberikan ASI eksklusif dalam beberapa minggu sesudah kelahiran dikarenakan menganggap ASI kurang dan merasa kurang memuaskan bagi bayi¹¹.

Terdapat hal-hal yang mempengaruhi upaya dalam mengeluarkan ASI adalah produksi dan pengeluaran. Produksi ASI berkaitan dengan hormon prolaktin sementara pengeluaran berkaitan dengan hormon oksitosin. Menurunnya produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari awal sesudah melahirkan dikarenakan kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang perannya penting bagi lancarnya produksi dan pengeluaran ASI. Sejumlah faktor yang mempengaruhi lancarnya pengeluaran ASI adalah perawatan payudara, frekuensi menyusui, paritas, stres, penyakit atau kesehatan ibu, konsumsi rokok dan alkohol, pil kontrasepsi serta zat gizi¹².

Ibu menyusui termasuk dalam kelompok yang merupakan kelompok sensitif terhadap gizi. Hal ini berdasarkan penegasan UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009 Bab III pasal 142. Ibu menyusui termasuk ke dalam salah satu kelompok sensitif, karena ASI adalah makanan pokok bayi yang didapatkan dari ibu. Oleh karena itu, ibu menyusui harus memerhatikan nutrisi yang dikonsumsi. Sekresi dari ASI tiap harinya rata-rata 800-850 ml dan setiap 100 ml terkandung 60-65 Kkal, protein 1-1,2 g, dan lemak 2,5-3,5 g. Zat-zat dalam sekresi ASI diperoleh dari tubuh ibu menyusui yang didapatkan dari asupan makanan setiap harinya. Ibu yang tidak dapat mengganti nutrisi yang diberi pada bayi, cenderung mempunyai risiko terhadap kekurangan gizi bahkan gangguan kesehatan¹³.

Salah satu makanan bergizi yang baik untuk produksi ASI adalah kacang hijau. Kacang hijau mengandung gizi tergolong tinggi dan komposisi yang lengkap. Menurut jumlahnya, protein termasuk pembentuk utama kedua sesudah karbohidrat. Kacang hijau dengan kandungan 20-25% protein. Protein tinggi sangat dibutuhkan oleh ibu selama laktasi, khususnya protein yang mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI. Kacang hijau juga memiliki kandungan senyawa aktif yaitu *polifenol* dan *flavonoid* yang mempunyai fungsi untuk peningkatan hormon prolaktin. Pada saat peningkatan hormon prolaktin maka sekresi susu akan optimal sehingga kuantitas ASI mengalami peningkatan dan gizi yang terkandung dalam sari kacang hijau dapat meningkatkan gizi yang terkandung dalam ASI¹⁴.

Hasil penelitian di BPM Yuni Widaryanti menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau pada 7 orang ibu menyusui terdapat 4 orang (57,1%) yang

ASInya keluar dengan lancar dan 3 orang (42,9%) yang ASInya tidak lancar. Kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi sari kacang hijau maka pengeluaran ASI semakin lancar¹⁵.

Data awal yang peneliti peroleh dari Puskesmas Kaleke menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kaleke sejak 3 tahun terakhir mengalami penurunan, dimana cakupan ASI eksklusif pada tahun 2017 adalah 89,42%, menurun menjadi 83,61% pada tahun 2018, dan menurun lagi pada tahun 2019 menjadi 79,48%. Jumlah ibu menyusui di Desa Pesaku pada tahun 2020 (Januari-April) sebanyak 27 orang¹⁶.

Wawancara awal yang di lakukan pada salah satu bidan desa yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kaleke menerangkan bahwa umumnya ibu-ibu hanya memberi ASI pada bayinya hingga bayi berusia 4 bulan, setelah itu bayi akan diberikan MP-ASI seperti pisang, bubur, dan adapula yang memberikan biskuit. Alasan yang paling sering terdengar dari ibu bayi adalah produksi ASI yang tidak lancar membuat ibu memutuskan untuk memberikan MP-ASI dini pada bayinya, karena merasa bayinya masih lapar dan ASI yang keluar tidak mencukupi kebutuhan pada bayi. Walaupun pihak puskesmas sudah gencar dalam mensosialisasikan ASI eksklusif di wilayah kerjanya, tetapi masih ada pula ibu yang tidak bisa memberi ASI secara eksklusif dengan alasan produksi ASI yang kurang.

Hasil wawancara awal pada 3 orang ibu yang memiliki bayi di Desa Pesaku menunjukkan bahwa 2 orang diantaranya memberikan susu formula pada bayinya sebagai pengganti ASI dengan alasan produksi ASI tidak lancar, sedangkan ibu yang satunya lagi memberikan ASI tetapi disertai pula dengan pemberian MP-ASI walaupun umur bayi masih di bawah enam bulan, hal ini karena ibu tersebut merasa bayinya sering rewel setelah diberikan ASI, sehingga ibu memutuskan untuk memberikan MP-ASI dini agar mencukupi kebutuhan makan dari bayinya. Sejauh ini belum ada terapi ataupun asupan makanan tertentu seperti sari kacang hijau yang dikonsumsi ibu dalam meningkatkan produksi ASI.

Dari permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Pesaku Kabupaten Sigi”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Pesaku Kabupaten Sigi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teranalisisnya pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Pesaku Kabupaten Sigi.

2. Tujuan Khusus

- a. Teranalisisnya produksi Air Susu Ibu (ASI) sebelum pemberian sari kacang hijau di Desa Pesaku Kabupaten Sigi.
- b. Teranalisisnya peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) sesudah pemberian sari kacang hijau di Desa Pesaku Kabupaten Sigi
- c. Teranalisisnya pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Pesaku Kabupaten Sigi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan tambahan referensi di perpustakaan dan sebagai pedoman untuk mahasiswa lain yang ingin meneliti dengan permasalahan yang sama.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman ibu terhadap kegunaan sari kacang hijau untuk peningkatan produksi ASI, sehingga ibu bisa mempraktekkan secara mandiri agar kecukupan ASI pada bayi bisa terpenuhi.

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan bahan evaluasi oleh pihak Puskesmas Kaleke dalam pelaksanaan pencapaian program ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹ Nurlinda A. Gizi Dalam Siklus Daur Kehidupan Seri Baduta (Anak Usia 2 Tahun). Yogyakarta (ID): Andi; 2013.
- ² Khasanah. ASI atau susu formula ya?. Panduan Lengkap Seputar ASI dan Susu Formula. Yogyakarta (ID): Flashbook; 2011.
- ³ Nugroho T. ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta (ID): Nuha Medika; 2011
- ⁴ Prasetyono DS. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta (ID): Diva Press; 2012.
- ⁵ United Nations Children's Fund. Early Initiation of Breastfeeding. Geneva (CH): UNICEF/WHO; 2017.
- ⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- ⁷ Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2018. Palu (ID): Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah; 2018.
- ⁸ Rosita S. 2014. ASI Untuk Kecerdasan Bayi. Yogyakarta (ID): Ayyana.
- ⁹ Kurniawati D dan Hargono R. Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Kelurahan Mulyorejo Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya. Jurnal Promkes Indonesia. 2014; 2(1): 15-27.
- ¹⁰ Adinda F. Peran ASI bagi Tumbuh Kembang Anak. Jakarta (ID): World Breastfeeding Week; 2016.
- ¹¹ Sutanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta (ID): Pustaka Baru Press; 2018.
- ¹² Pollard M. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta (ID): EGC; 2016.
- ¹³ Winarsih. Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan. Yogyakarta (ID): Pustaka Baru Press; 2018.
- ¹⁴ Suksesty. Pengaruh Jus Campur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi. Universitas Muhammadiyah Tangerang. Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2017; 11(3).
- ¹⁵ Wulandari. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd.Keb Sumber Mulyo Jogoroto Jombang. Universitas Pesantren Tinggi Draul'Ulum Jombang. Jurnal EDU Health. 2015; 5(2).

-
- ¹⁶ Puskesmas Kaleke. Laporan Puskesmas Kaleke. Palu (ID): Puskesmas Kaleke; 2019.
 - ¹⁷ Hubertin. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta (ID): EGC; 2012.
 - ¹⁸ Widuri H. 2013. Cara Mengolah ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta (ID): Gosyen. Publising.
 - ¹⁹ Suryoprayogo N. Keajaiban Menyusui. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu; 2012.
 - ²⁰ Fikawati S, Syafiq A, Karima K. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta (ID): PT Raja Grafindo Persada; 2015.
 - ²¹ Proverawati A dan Rahmawati E. Kapita Selektasi ASI dan Menyusui. Yogyakarta (ID): Nuha Medika; 2012.
 - ²² Haryono R dan Setianingsih S. Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta (ID): Gosyen Publishing; 2014.
 - ²³ Ikatan Dokter Anak Inodo. Nilai Nutrisi Air Susu Ibu. [Internet] [diunduh 2020 April 2]. Tersedia pada: idai.or.id/public-articles/klinik/asi/nilainutrisi-air-susu-ibu.html; 2014.
 - ²⁴ Soetjiningsih. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta (ID): EGC; 2012.
 - ²⁵ Rahayu Y dan Akhiriyanti N. Buku Ajar Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta (ID): Mitra Wacana Medika; 2012.
 - ²⁶ Supariasa. Penilaian Status Gizi Edisi Revisi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2012.
 - ²⁷ Sacharin. Prinsip Keperawatan Pediatrik. Jakarta: EGC; 2011.
 - ²⁸ Anggraini Y. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2012.
 - ²⁹ Ambarwati ER & Wulandari D. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
 - ³⁰ Rukmana R. Kacang Hijau Budidaya dan Pasca Panen. Yogyakarta (ID): Kanisius; 2011.
 - ³¹ Wijaningsih W. Aktivitas AntiBakteri In Vitro dan Sifat Kimia Kefir Susu Kacang Hijau (*Vignaradiata*) oleh Pengaruh Jumlah Starter dan Lama Fermentasi [Tesis]. Semarang (ID): Universitas Diponegoro; 2013.
 - ³² Rahardjo M dan Hernani. Tanaman Berkhasiat Antioksidan. Jakarta (ID): Penebar Swadaya; 2012.

-
- ³³ Diniyati B. Kadar Betakaroten, Protein, Tingkat Kekerasan dan Mutu Organoleptik Mie Instan dengan Substitusi Tepung Ubi Jalar Merah (*Ipomoea batatas*) dan Kacang Hijau (*Vigna radiata*). Semarang (ID): Universitas Diponegoro; 2012.
- ³⁴ Purwono MS dan Hartono R. Kacang Hijau. Jakarta (ID): Penebar Swadaya; 2015.
- ³⁵ Purwono. Seri Agribisnis Kacang Hijau. Bandung: Media Pustaka; 2011.
- ³⁶ Ritonga NJ, Mulyani ED, Anuhgera DE, dkk. Sari Kacang Hijau sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*. 2019 Oktober 31;2(1):89-94.
- ³⁷ Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung (ID): Alfabeta; 2010.
- ³⁸ Kartika II. Dasar-dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik. Jakarta (ID): Trans Info Media; 2017.
- ³⁹ Sastroasmoro S. Dasar-dasar Metodologi penelitian Klinik. Jakarta (ID): CV Sagung Seto; 2012
- ⁴⁰ Setiawan A & Saryono. Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, S2. Yogyakarta (ID): Nuha Medika; 2011.
- ⁴¹ Safira V. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Kepulauan Melayu Jakarta Timur [skripsi]. Jakarta (ID): Unismuh; 2017
- ⁴² Angrugo GA. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Kecamatan Cipondoh Tangerang [skripsi]. Tangerang (ID): Unismuh Tangerang; 2018
- ⁴³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Demografi Penduduk di Indonesia. Jakarta (ID): Kemenkes RI; 2011
- ⁴⁴ Adiningrum H. Buku Pintar ASI Eksklusif. Jakarta (ID): Salsabila; 2014.
- ⁴⁵ Hidajati A. Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui?. Yogyakarta (ID): Flashbook; 2012.
- ⁴⁶ Saleha S. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta (ID): Salemba Medika; 2010.
- ⁴⁷ Vivian NL. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta (ID): Salemba Medika; 2012.

-
- ⁴⁸ Cahyanto AB. Asupan Vitamin A, Perawatan Kesehatan Produksi ASI dan Status Kesehatan pada Ibu Nifas. Jakarta (ID): Departemen Gizi Masyarakat; 2013.
- ⁴⁹ Kodrat L. Dahsyatnya ASI & Laktasi Untuk Kecerdasaan. Buah Hati Anda. Yogyakarta (ID): Media Baca; 2010.
- ⁵⁰ Shohib. Pembuatan Susu Kacang Hijau Sebagai Alternatif Minuman Kesehatan. Jakarta (ID): Salemba Medika; 2016.
- ⁵¹ Widia L dan Putri AS. Efektivitas konsumsi sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu. Jurnal Darul Azhar; 2015. Vol 7:(1).
- ⁵² Yulaenda Y. Pemberian Sari Kacang Hijau Murni Untuk Mengatasi Ketidacukupan ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum. Jurnal Publikasi Institut Teknologi Sains. 2019;1-7.
- ⁵³ Profil Desa Pesaku, Data Desa, 2020.