



Giving Green Bean Juice Drink to Increase Breast Milk Production

Pemberian Minuman Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi ASI

Hasanah Pratiwi Harahap^{1(K)}, Novy Ramini Harahap², Risfa Safrida. R³

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia^{1,3}

Prodi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia²

| ARTICLE INFORMATION | A B S T R A C T |
|--|---|
| Received: 29, Sept, 2022 Revised: 04, Oct, 2022 Accepted: 10, Nov, 2022 | <p><i>Postpartum mothers who do not experience an increase in breast milk production can increase their nutrition by consuming green beans which contain various nutrients such as protein, iron and vitamin B1. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving mung bean juice to increase breast milk production in postpartum mothers at the Hj Clinic. Ainal Mardhiah Aceh Garot, Pidie District. The research design used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population was all postpartum mothers in the working area of the Hj Clinic. Ainal Mardhiah Aceh as many as 22 people. Sampling with target sampling technology totaling 11 people. Pregnant women consume mung bean juice up to 250 ml per bottle in the morning and evening for 6 consecutive days. After analyzing the data using the t-test, the data is presented in the form of a frequency table. The results showed that the consumption of breast milk increased after treatment. This is evidenced by the average rank index score of infants increased by 6.50 and mothers by 6.00 after giving mung bean juice. The value of $p = 0.003$ was obtained based on the results of the Wilcoxon test. This means that it affects the increase in breast milk production after treatment. The conclusion of this study is an increase in milk production from the infant index with a sig value of 0.004 and an increase in milk products from the mother's index with a sig value of 0.003. It is hoped that this can be achieved through research on giving mung bean juice to postpartum mothers at the Hj Clinic, which can add insight and knowledge for mothers.</i></p> |
| KEYWORD <i>Mung bean Extract, ASI</i> Sari Kacang Hijau, ASI | |
| CORRESPONDING AUTHOR Nama: Hasanah Pratiwi Harahap Address: Institut Kesehatan Helvetia E-mail: hasanah.hrp@gmail.com No. Tlp : +6282365999629 | |
| DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V5I2.1663 | |
| <p>Ibu nifas yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dapat meningkatkan gizinya dengan mengonsumsi kacang hijau yang mengandung berbagai nutrisi seperti protein, zat besi dan vitamin B1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh Garot, Kabupaten Pidie. Desain penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan desain one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel dengan teknologi target sampling yang berjumlah 11 orang. Ibu hamil mengonsumsi jus kacang hijau hingga 250 ml per botol pada pagi dan sore hari selama 6 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji-t, data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ASI meningkat setelah perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan rerata skor rank indeks bayi meningkat sebesar 6,50 dan ibu sebesar 6,00 setelah pemberian sari kacang hijau. Nilai $p = 0,003$ diperoleh</p> | |

berdasarkan hasil uji Wilcoxon. Artinya berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI setelah pengobatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi peningkatan produksi ASI dari indeks bayi dengan nilai sig 0,004 dan peningkatan produk susu dari indeks ibu dengan nilai sig 0,003. Hal ini diharapkan dapat dicapai melalui penelitian tentang pemberian jus kacang hijau pada ibu nifas di Klinik Hj dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi ibu.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresikan oleh kedua sisi kelenjar susu ibu sebagai nutrisi utama bayi. Dalam beberapa tahun terakhir, karena berbagai faktor seperti penyakit bayi, kelelahan kerja, dan stres, banyak ibu yang tidak menghasilkan ASI selama kurang dari setengah tahun, dan pasokan ASI tidak lancar. Proses menyusui memastikan bahwa bayi menerima perawatan nutrisi yang memadai dan banyak cinta yang membantunya berkembang. Perkembangan optimal juga dapat dicapai dengan memberikan ASI eksklusif (murni/eksklusif) kepada bayi Anda selama 6 bulan dan berlanjut hingga usia 2 tahun (Boediarsih, Astuti, and Wulaningsih 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa ASI sangat seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi baru lahir sehingga wajib bagi bayi untuk disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan tanpa makanan tambahan. Berdasarkan data Amerika, menyusui dini semakin meningkat, banyak diantaranya tidak dapat melanjutkan pemberian ASI eksklusif dan tidak mampu mempertahankan durasi menyusui, namun rata-rata penurunan retensi menyusui terbesar adalah di kalangan ibu, Terjadi pada minggu pertama kehidupan, terutama pada ibu menyusui. operasi Caesar (Widaryanti 2019)..

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2018), persentase bayi yang diberi ASI eksklusif 0-5 bulan adalah 54,0% dan persentase bayi yang diberi ASI eksklusif sampai 6 bulan adalah 54,0%, yaitu 29,5%. Dengan latar belakang tersebut, ASI eksklusif belum memenuhi target nasional (2).

Diantara tujuan Sustainable Development Goals (SDG) yang memerlukan upaya signifikan untuk dicapai adalah segala bentuk termasuk mengakhiri kekurangan gizi (Heryani 2017). Bayi yang diberi ASI diharapkan dapat berkontribusi pada pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3 dan 2 untuk mengakhiri kematian anak yang dapat dihindari pada tahun 2030, dan semua negara (Polwandari and Wulandari 2021).

Ada berbagai kendala dalam pemberian ASI eksklusif, antara lain ibu yang tidak memahami manajemen menyusui yang benar, ibu yang memberikan susu formula kemudian menyusui kembali, puting lecet, puting lecet, payudara bengkak, dll tidak normal. Tidak ada kesenjangan antara kehamilan dengan kehamilan (Yanti and Sundawati 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI, termasuk makanan yang dikonsumsi ibu menyusui, tidak secara langsung mempengaruhi kualitas atau kuantitas ASI yang dihasilkan. Tubuh menyimpan berbagai nutrisi yang dapat digunakan saat membutuhkannya. Tentu saja, jika makanan ibu tidak mengandung nutrisi yang cukup untuk jangka waktu yang lama, kelenjar susu di payudara ibu pada akhirnya dapat berhenti bekerja dengan baik, yang pada akhirnya mempengaruhi produksi ASI (Yanti and Sundawati 2015).

Sari kacang hijau (*vigna radiata*) mengandung vitamin B1 (tiamin) yang mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf dan bertanggung jawab untuk produksi susu, dimana tiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan mengirimkan pesan ke hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin sehingga hormon ini dapat merangsang kontraksi otot-otot dada pada dinding alveolus dan dinding duktus sehingga ASI dapat terpompa, selain itu juga berguna untuk memaksimalkan sistem saraf sehingga mudah untuk berkonsentrasi dan lebih bersemangat. Ibu yang dapat berkonsentrasi dengan mudah, bersemangat dan dalam suasana hati yang baik akan mengaktifkan kerja otak untuk memberikan informasi pada impuls saraf untuk merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga proses pembentukan ASI dan pelepasan ASI berjalan lancar (Jahriani and Zunisha 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Lidia Widia (2019) berjudul Efektivitas konsumsi jus kacang hijau (*vigna radiata*) terhadap produksi rutin ibu setelah melahirkan di Puskesmas Batulicin dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus kacang hijau memiliki dampak positif. berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu setelah melahirkan (Widia and Putri 2019).

Berdasarkan studi pertama oleh peneliti yang mengumpulkan data ibu nifas pada bulan Juli di Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh Garot Kabupaten Pidie tahun 2021 dengan wawancara langsung, didapatkan dari 8 ibu setelah melahirkan, hanya 2 ibu yang menyatakan ASI lancar dan tidak menggunakan botol dan 6 ibu nifas ibu mengatakan mereka telah diberi susu botol. bayi lahir karena produksi ASI yang belum atau hampir teratur, ibu merasa ASI nya kurang, maka untuk mengatasi masalah tersebut peneliti menawarkan solusi dalam mengatasi kekurangan produksi ASI dengan mengkonsumsi sari kacang hijau.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment Design* dengan menggunakan rancangan *one Group Pretest-Posttest Design* (1). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh Garot Kabupaten Pidie dengan populasi ibu mulai juli-agustus sebanyak 22 orang Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling berjumlah 11 orang. Pemberian intervensi minuman sari kacang hijau selama 6 hari berturut-turut yaitu pagi dan sore hari sebanyak 250 ml perbotol. Instrumen penilaian peningkatan ASI pada ibu nifas dinilai dari indikator ibu dan bayi berdasarkan kuesioner dari penelitian Hasanah (Harahap, Agustina, and Mardhiah 2022). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden pada Ibu Nifas di Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh Garot Kabupaten Pidie

| Karakteristik | Jumlah | |
|--------------------|-----------|--------------|
| | f | % |
| Umur | | |
| 25-30 | 7 | 63,3 |
| 31-36 | 4 | 36,7 |
| Pendidikan | | |
| Dasar (SD) | 3 | 27,3 |
| Menengah (SMP-SMA) | 6 | 54,5 |
| PT (D1-S1) | 2 | 18,2 |
| Pekerjaan | | |
| Tidak Bekerja | 9 | 81,8 |
| Bekerja | 2 | 18,2 |
| Total | 11 | 100,0 |

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1 didapati dari 11 responden mayoritas umur ibu dengan kelompok 25-30 tahun sebanyak 7 orang (63,3%), mayoritas berpendidikan menengah (SMP-SMA) ada 6 orang (54,5%), dengan pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 9 orang (81,8%).

Tabel 2. Uji Tes Normalitas Data

| Kelompok | Shapiro-Wilk | | |
|---------------|--------------|----|-------|
| | Statistic | Df | Sig |
| Pretest bayi | 0,333 | 11 | 0,001 |
| Pretest ibu | 0,318 | 11 | 0,003 |
| Posttest bayi | 0,360 | 11 | 0,000 |
| Posttest ibu | 0,321 | 11 | 0,002 |

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2. diperoleh nilai pretest 0,001 dan 0,003 lebih kecil dari 0,05 dan nilai posttest 0,000 dan 0,002 yang mana nilai nya lebih kecil dari 0,05 artinya data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Perubahan Rata-Rata Peningkatan ASI Berdasarkan Indikator Bayi dan Ibu

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Posttest_bayi - pretest_bayi | Negative Ranks | 1 ^a | 1.00 | 1.00 |
| | Positive Ranks | 10 ^b | 6.50 | 65.00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 11 | | |
| Posttest_ibu - pretest_ibu | Negative Ranks | 0 ^d | .00 | .00 |
| | Positive Ranks | 11 ^e | 6.00 | 66.00 |
| | Ties | 0 ^f | | |
| | Totaal | 11 | | |

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 indikator bayi, diperoleh penurunan dengan Mean Rank 1,00 ada 1 orang kemudian bayi yang mengalami kenaikan dengan Mean Ranks ada 10 orang sedangkan yang stabil tidak ada. Selanjutnya indikator ibu yang mengalami penurunan peningkatan ASI tidak ada sedangkan yang mengalami peningkatan pengeluaran ASI ibu ada 11 orang.

Mean Ranks pada bayi sebelum dan sesudah rata-rata yang mengalami penurunan yaitu 1,00 sedangkan bayi yang mengalami peningkatan sebelum dan sesudah adalah 6,50. Mean Ranks pada ibu sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau yang mengalami penurunan rata-rata adalah 0,00. dan yang mengalami peningkatan rata-rata adalah 6,00.

Tabel 4. Hasil Uji Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diBerikan Minuman Sari Kacang Hijau

| | Posttest_bayi- pretest_bayi | Posttest_ibu-pretest_ibu |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Z | -2.874 | -2.952 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .004 | .003 |

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4 diperoleh hasil uji Wilcoxon nilai Sig. (2-tailed)=0,004 <0,05 maka Ha diterima yaitu ada efektivitas berupa peningkatan produksi ASI berdasarkan indikator bayi setelah diberikan minuman sari kacang hijau sedangkan pada indikator ibu nilai Sig. (2-tailed)=0,003 <0,05 maka Ha diterima yaitu ada efektivitas berupa peningkatan produksi ASI setelah diberikan minuman sari kacang hijau.

Pembahasan

Peningkatan Produksi ASI Berdasarkan Indikator Bayi

Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai Sig. (2-tailed) =0,004 <0,05 maka yaitu ada efektivitas minuman sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil penelitian ini sejalan dengan Erti Suksesty Catur 2017 berjudul Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi. Berat badan bayi berkorelasi positif dengan kadar hormon prolaktin yang terlihat dari nilai $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar 1,00. Suplementasi galactogorg sangat membantu dalam meningkatkan produksi ASI (Suksesty 2017).

Faktor yang dapat mempengaruhi produksi air susu ibu (ASI) atau sirup yang terdiri dari vitamin, mineral dan obat-obatan, mulai usia 0 bulan Dapat diberikan pada bayi hingga usia 6 tahun bulan. Produksi ASI terjadi ketika hormon prolaktin dan oksitosin dihasilkan oleh rangsangan payudara (Intani, Syafrita, and Chundrayetti 2019). Nutrisi bayi dipengaruhi oleh ibu. Ibu yang mengonsumsi sari kacang hijau berdampak pada produksi ASI yang dibuktikan dengan indikator bayi. Hal ini dikarenakan bayi hanya menerima nutrisi dari ibu berupa ASI (Yuniarti 2020).

Menurut asumsi peneliti produksi ASI setelah ibu mengonsumsi sari kacang hijau dapat kita lihat pada indikator bayi mengalami peningkatan bisa di lihat dari segi BAK, BAB, bayi tenang, berat badan naik. Dan juga dapat di lihat dari hari pertama sampai hari ke 6, selalu mengalami peningkatan yang merupakan efek dari ibu nifas mengonsumsi sari kacang hijau. Tetapi disini terdapat 1 bayi yang tidak mengalami kenaikan BB karena bayi tersebut lahir secara premature dan proses

pencernaannya berbeda dari bayi yang lahir cukup bulan karena pada kelahiran premature memiliki sistem pencernaan belum berjalan dengan baik dikarenakan pergerakan usus yang masih rentan terhadap makanan dan bakteri yang masuk melalui ibu.

Peningkatan Produksi ASI Berdasarkan Indikator Ibu

Hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai Sig. (2-tailed)=0,003 <0,05 berarti ada efektivitas minuman sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI. Setelah diberikan sari kacang hijau. Menurut studi tahun 2020 oleh Reti Puji Handayani, membuat minuman instan dari bubuk kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah 6,80 dan 10,50. Hasil uji Dependent t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kehalusan ASI sebelum dan sesudah konsumsi minuman serbuk kacang hijau instan pada ibu nifas(Widianto, Yanto, and Handayani 2020).

Menyusui ibu mencegah perdarahan pascapersalinan, mendorong kembalinya rahim ke bentuk semula, mencegah anemia defisiensi besi, adalah kontrasepsi alami, memberi nutrisi pada ibu, memberikan nutrisi alami, Ini tentang kewaspadaan mental. Setelah lahir, makan dikendalikan oleh dua refleksi . Refleksi produksi susu (milk production reflex). Saat bayi mengisap puting, ia menghasilkan hormon yang disebut prolaktin (prolaktin). Hormon ini mengatur sel-sel di kantung udara paru-paru untuk memproduksi susu. Susu dikumpulkan disaluran susu. Kedua, refleksi kekecewaan. Mengisap bayi juga merangsang produksi hormon lain yang disebut oksitosin (oxytocin). Ini menyebabkan sel-sel otot di sekitar kantung udara di paru-paru Anda berkontraksi, memaksa susu masuk ke puting. Semakin banyak bayi mengisap, semakin banyak ASI yang diproduksi (Avrianti 2018).

Reflex let down adalah rangsangan yang ditransmisikan oleh isapan bayi ke saraf hipofisis (lobus posterior kelenjar hipofisis), menghasilkan pelepasan oksitosin. Hormon oksitosin diangkut ke rahim melalui aliran darah dan menyebabkan kontraksi rahim, menyebabkan atrofi organ. Oksitosin mencapai alveoli dan mempengaruhi sel-sel mioepitelial. Kontraksi sel mendorong susu keluar dari alveoli ke saluran susu, yang melaluinya mengalir ke mulut bayi. Faktor yang meningkatkan refleksi relaksan adalah melihat, mendengar, mencium, dan memikirkan bayi, tetapi pikiran yang bingung atau terganggu, ketakutan, dan mual melemahkan (Avrianti 2018).

Efek kacang hijau pada produksi ASI mengandung laktogen (zat yang meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI), dan kacang hijau telah terbukti membantu meningkatkan kesehatan.Terbukti secara ilmiah mengandung vitamin B kompleks alami. Ibu menyusui dapat berkontribusi dalam mendukung produksi ASI(Jahriani and Zunisha 2021).

Menurut asumsi peneliti produksi ASI setelah ibu mengkonsumsi sari kacang hijau dapat kita lihat pada indikator ibu mengalami peningkatan bisa di lihat dari payudara yang tegang, keadaan putting payudara, aerola bersih dan posisi perlekatan yang benar, sehingga putting susu tidak lecet, dan juga dapat di lihat dari hari pertama sampai hari ke 6 selalu mengalami peningkatan dikarenakan ibu mengkonsumsi minuman sari kacang hijau yang dimana secara langsung sehingga lebih mudah

dan produksi ASInya lebih efektif. Hal ini terjadi karena kandungan kacang hijau yang memberikan efek pada peningkatan hormon prolaktin ibu serta juga ibu memberikan ASI secara aktif pada bayi.

Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada peningkatan produksi ASI yang signifikan berdasarkan indikator bayi dan ibu setelah ibu nifas mengkonsumsi minuman sari kacang hijau di Klinik Hj. Ainal Mardhiah Aceh Kabupaten Pidie.

Daftar Pustaka

- Avrianti, Regita Aprilian. 2018. "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi ASI Di Kota Bengkulu." [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Boediarsih, Boediarsih, Berty Widya Astuti, and Indah Wulaningsih. 2021. "Dukungan Suami Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui." *JENDELA NURSING JOURNAL* 5(2):74–82.
- Harahap, Hasanah Pratiwi, Winda Agustina, and Ainun Mardhiah. 2022. "Efektivitas Serbuk Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 6(1):55–64.
- Heryani, Reni. 2017. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui*. edited by T. Ismail. Jakarta: TIM.
- Husna, Nadia, Delita Br Panjaitan, Annisa Febriana, Yosepha Ginting, and Sintauli Bernadekta Purba. 2021. "Hubungan Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok." *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro* 3(2):33–39.
- Intani, Trya Mia, Yuliarni Syafrita, and Eva Chundrayetti. 2019. "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dan Stimulasi Psikososial Dengan Perkembangan Bayi Berumur 6-12 Bulan." *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1S):7. doi: 10.25077/jka.v8i1s.920.
- Jahriani, Nani, and Tiara Zunisha. 2021. "Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Klinik H.Syahrudin Tanjung Balai." *Journal of Health Science and Physiotherapy* 3(2):62–66.
- Polwandari, Feling, and Sonia Wulandari. 2021. "Gambaran Usia , Paritas , Tingkat Pendidikan , Status Pekerjaan , Dukungan Suami Dan Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif." *Faletehan Health Journal* 8(1):58–64.
- Suksesty, Catur Erti. 2017. "Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi." *Jurnal Ilmiah Bidan* 2(3):32–40.
- Widaryanti, Rahayu. 2019. *Pemberian Makan Bayi Dan Anak*. Yogyakarta: Deepublish.
- Widia, Lidia, and Ayu Sukoco Putri. 2019. "Consumption Effectiveness Of Green Beans Extract (Vigna Radiate) For Smoothing Out Therelease Of Breast Milk In Postpartum." *Jurnal Darul Azhar* 7(1):23–30.
- Widianto, Diaz Ananda, Elih Sutisna Yanto, and Reti Puji Handayani. 2020. "Making and Organoleptic Testing Of Papaya Leaf (Carica Papaya L.) and Mung Beans (Vigna Radiata L.) As An Instant Powder Drinks To Streamline The Production Of Breast Milk (ASI)." *Journal of Holistic and Health Sciences* 4(1):31–36.
- Yanti, Damai, and Dian Sundawati. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jawa Barat: Refika

Aditama.

Yuniarti. 2020. "Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya." *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* 10(1):40–44.