

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara

Effectiveness of Giving Mung Bean Juice on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at the Kolongan Community Health Center, North Minahasa Regency

Anita Lontaan¹, Ririn Anggraini², Atik Purwandari³ Moudy Lombogia⁴ Femmy Keintjem⁵ Kusmiyati⁶ Sjenny Olga Tuju⁷

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Manado, Indonesia

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado, Indonesia

*Corresponding Author: anitalontaan31@gmail.com

Received: 20 April 2025

Received in revised: 30 April 2025

Accepted: 10 Juni 2025

Available online: 30 Juni 2025

Abstract

One of the causes of breast milk not coming out is nutritional factors. The quantity and quality of a mother's food greatly influence the amount of breast milk produced. Mothers who breastfeed are advised to obtain additional nutrition for breast milk production. One is green beans, a valuable food for facilitating breast milk production. The research aimed to identify the effectiveness of green bean juice in increasing breast milk volume in breastfeeding mothers. This research uses a pre-experimental design method with a one-group pre-posttest design. The sample in this study was 30 breastfeeding mothers using a total sampling method and a breast milk production observation sheet, where the entire population was used as respondents. Data analysis used a paired t-test. The results of the paired t-test statistical test show that the p value = $0.004 < \alpha$ value (0.05), which means that there is an effectiveness of giving green bean juice on breast milk production in breastfeeding mothers at the Kolongan Community Health Center, North Minahasa Regency. The conclusion is that green bean juice effectively increases breast milk volume in breastfeeding mothers. Hopefully, this research can provide additional information for the public and raise awareness among mothers and families to pay more attention to the portion of nutrition consumed during breastfeeding, so that breast milk production can run smoothly.

Keywords: Nurse Discharge Planning, Satisfaction

Abstrak (Indonesian)

Salah satu penyebab dari ASI tidak keluar dikarenakan faktor nutrisi. Jumlah dan kualitas makanan ibu sangat mempengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI. Salah satunya adalah kacang hijau makanan yang bermanfaat sebagai pelancar produksi ASI. Tujuan penelitian mengidentifikasi efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan metode *pra-eksperimental design* dengan rancangan *one group pre posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu menyusui dengan menggunakan metode *total sampling* menggunakan lembar observasi produksi ASI dimana seluruh populasi digunakan sebagai responden. Analisis data menggunakan *paired t-test*. Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan nilai p value = $0,004 < \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara. Kesimpulannya yaitu sari kacang hijau memiliki efektivitas terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat serta juga dapat meningkatkan kesadaran ibu dan keluarga agar semakin memperhatikan porsi gizi yang dikonsumsi selama menyusui sehingga dapat membuat produksi ASI semakin lancar

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar susu ibu sebagai makanan alami atau sebagai susu terbaik, bergizi dan kaya energi yang dihasilkan selama kehamilan. ASI merupakan makanan ideal dan terbaik bagi bayi, khususnya bayi usia 0-6 bulan, karena mengandung zat-zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang bayi secara optimal (Agustini et al., 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ASI eksklusif berarti memberikan ASI tanpa cairan lain seperti susu, air, jus jeruk atau makanan pendamping lainnya sebelum usia enam bulan. Para ibu seringkali mengalami kendala dalam penyelenggaraan pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala terbesarnya adalah rendahnya produksi ASI. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah pola makan ibu. Jika makanan yang dikonsumsi ibu tidak sesuai dengan nilai gizi yang cukup, maka kelenjar penghasil ASI pada payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan hal ini pada akhirnya mempengaruhi produksi ASI. (Asfira1 et al., 2022)

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh langsung terhadap produksi ASI, yaitu kacang hijau. Kacang hijau bisa menjadi pilihan untuk membantu meningkatkan produksi ASI sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi ibu. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Kecernaan protein kacang hijau mentah sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi disebabkan adanya zat anti gizi seperti *antitripsin* dan *tanin (polifenol)* dalam kacang hijau. Selain itu, hormon oksitosin dan hormon prolaktin berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Pertumbuhan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu *polifenol* dan asam amino pada kacang hijau yang juga mempengaruhi produksi hormon prolaktin pada ASI dengan cara merangsang *alveoli* yang berperan aktif dalam produksi ASI. Peningkatan hormon oksitosin menyebabkan ASI mengalir lebih cepat dari biasanya. Selain itu kacang hijau mengandung B1 yang sangat bermanfaat bagi ibu menyusui (Asfira1 et al., 2022).

Menurut hasil penelitian Widya Astuti tahun 2014 didapatkan bahwa mengkonsumsi sari kacang hijau berpengaruh terhadap produksi air susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Dinoyo Malang. Penelitian Wulandari tahun 2015 juga menjelaskan bahwa pemberian sari kacang hijau pada 7 orang ibu menyusui terdapat 4 orang (57,1%) yang ASI nya keluar dengan lancar dan 3 orang (42,9%) yang ASI nya tidak lancar. Kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi sari kacang hijau pengeluaran ASI semakin lancar (Ritonga et al., 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan tahun 2023 capaian target pemberian ASI Eksklusif Kabupaten Minahasa Utara didapatkan jumlah keseluruhan yaitu 4.686 bayi yang ASI Eksklusif (64,76%) dan data dari Provinsi Sulawesi Utara didapatkan jumlah keseluruhan yaitu 23.702 bayi yang ASI Eksklusif (39,76%). Dan berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan Maret-April tahun 2024 di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara didapatkan jumlah keseluruhan ibu nifas yaitu 30 orang ibu, terdapat 20 orang (66%) yang ASI nya lancar dan 10 orang (33%) yang ASI nya tidak lancar. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa utara.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan menggunakan bentuk rancangan *One Group Prepost Test Design*, Perlakuan yang diberikan berupa pemberian sari kacang hijau (*vigna radiata*) terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui. Lokasi Penelitian Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang, dengan Teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

lembar *Informed consent* dan Lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *T Test*. Penelitian ini sudah melalui komisi etik dan sudah layak etik

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Ibu Menyusui Di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara Tahun 2024

KARAKTERISTIK RESPONDEN		
Usia	Frekuensi	(%)
< 20 Tahun	3	10
20-30 Tahun	25	83.3
>35 Tahun	2	6.7
Total	30	100.0
Pekerjaan	Frekuensi	(%)
Ibu Rumah Tangga	11	36.7
Pegawai/Pekerja Swasta	17	56.7
Pegawai Negeri Sipil	2	6.7
Total	30	100.0
Pendidikan	Frekuensi	(%)
SMP	14	46.7
SMA	14	46.7
D4/S1	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa usia responden paling terbanyak berusia 20-30 tahun yaitu sejumlah 25 responden (83.3%), adapun mayoritas responden bekerja terbanyak sebagai pegawai/pekerja swasta yaitu sejumlah 17 responden (56.7%). Dan juga didapati bahwa Pendidikan responden yang terbanyak adalah SMP dan SMA yaitu sebanyak 14 responden (46.7%).

2. Hasil Uji Efektivitas Sari Kacang Hijau

Hasil analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh konsumsi sari kacang hijau pada produksi ASI pada Ibu menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara disajikan pada tabel berikut ini

Tabel 2. Hasil Analisis Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Sari Kacang Hijau

	N	Mean	SD	P value
Produksi ASI Sebelum Konsumsi Sari Kacang Hijau	30	1.27	0.521	0.004
Produksi ASI Sesudah Konsumsi Sari Kacang Hijau	30	2.80	0.805	

Pada Tabel 2. diatas diketahui rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi sari kacang hijau berada di kisaran 1.27 (<500 ml) dan rata-rata produksi ASI setelah konsumsi sari kacang hijau berada di kisaran 2.80 (500-800 ml). Hal ini menunjukkan adanya kenaikan nilai rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau sekitar 1.53 (<500ml/hari). Hasil analisis pada responden diperoleh nilai lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0.004 < \alpha = 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi sari kacang hijau berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini pada Tabel 1. menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berusia 20-30 tahun yaitu sejumlah 25 responden (83.3%), Dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden merupakan wanita usia produktif. Usia ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibanding ibu yang sudah tua karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan (Asfira1 et al., 2022).

Adapun mayoritas responden bekerja sebagai pegawai/pekerja swasta yaitu sejumlah 17 responden (56.7%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi jumlah volume ASI dibanding yang tidak bekerja. Keterbatasan dalam memberikan ASI mengurangi frekuensi menyusui sehingga kondisi tersebut akan menghambat pengosongan *alveoli mammae* sehingga produksi ASI menurun (Donsu et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini juga didapati bahwa Pendidikan responden yang terbanyak adalah SMP dan SMA yaitu sebanyak 14 responden (46.7%). Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin baik tingkat pendidikan, semakin mudah bagi mereka untuk memperoleh dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian pemberian intervensi sari kacang hijau terhadap 30 Ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Kolongan didapatkan rata-rata produksi ASI ibu sebelum intervensi berada pada kategori kurang (<500 ml/hari) dan setelah pemberian intervensi berada pada kategori cukup (500-800 ml/hari) dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ dimana $\alpha = 0,05$, ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau. Keberhasilan kenaikan produksi ASI ini salah satunya dikarenakan adanya kandungan *laktagogum* pada kacang hijau yang berfungsi membantu meningkatkan laju *sekresi* dan produksi ASI dengan cara merangsang hormon *prolaktin* yang merupakan hormon *laktagonik* yang merangsang laktasi (Rostiani et al., 2023).

Laktagogum pada kacang hijau ini didapatkan dari protein dan lemak. Pada 100 gram kacang hijau mentah mengandung 22 gram protein dan 1,5 gram lemak. Protein ini nantinya akan dirubah menjadi senyawa *polifenol* sedangkan lemak akan dirubah menjadi senyawa *steroid*. Mekanisme senyawa *polifenol* dan *steroid* dimulai dari stimulus langsung kelenjar *hipofisis* yang merupakan sekresi dari kelenjar *hipotalamus*, serta menstimulasi *prolactin releasing* hormon (Handayani & Sugarsih, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iga Ratih Agustini (2022), menunjukkan ada perbedaan volume ASI sebelum diberikan intervensi diperoleh rata-rata 176,76 ml dan setelah diberikan intervensi yaitu 358,82 ml dengan t hitung -21,703 dan $p\text{ value}$ sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis adalah menerima H_a . Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Yuniarti (2020), yang menunjukkan volume ASI sebelum dilakukan pemberian sari

kacang hijau adalah 56,82 ml dan volume ASI sesudah dilakukan intervensi adalah 69,55 ml. Perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau adalah sebesar 12,424 ml.

Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai α (0,05) yang berarti ada perbedaan yang bermakna yaitu sari kacang hijau efektif terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui. Penelitian Ritonga (2019), menunjukkan adanya pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu menyusui ($p > 0,05$). Hal yang sama dengan penelitian Donsu (2021), ada perbedaan sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau yaitu 9,80 ml dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau yaitu 12,40 ml.

Hasil analisis penelitian ini yang menggunakan *uji t test* mendapatkan nilai $p \text{ value} = 0,002$ yang berarti ada pengaruh sari kacang hijau terhadap kecukupan ASI pada bayi. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Wulandari, Dewi Triloka dan Jannah (2017), mengenai sari kacang hijau sebagai alternatif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, diperoleh dari hasil *uji Wilcoxon* diperoleh nilai $p \text{ value}$ sebesar 0,046 ($< 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat efektivitas sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan pernyataan Suskesty, (2017) yang menyampaikan bahwa kacang hijau mengandung 20-25 % protein yang mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Sari kacang hijau juga mengandung senyawa aktif yaitu *polifenol* dan *flavonoid* 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 kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI. Selain protein dan lemak, terdapat pula kandungan vitamin B1 pada sari kacang hijau yang didalamnya terdapat senyawa *thiamin* yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi karena ibu menyusui energinya lebih besar dibandingkan saat hamil. Bila kekurangan *thiamin* ibu jadi mudah tersinggung sulit konsentrasi dan kurang bersemangat. Perubahan yang baik akan memicu hormon oksitosin mengeluarkan ASI sehingga bisa mengubah perasaan seseorang menjadi lebih tenang, bahagia dan lebih mudah berkonsentrasi dan akhirnya pengeluaran ASI bisa menjadi lancar (Donsu et al., 2021).

Berdasarkan nilai kepuasan responden sebelum dilakukan *discharge planning* sebagian besar responden dari kelompok perlakuan dan kontrol memiliki kepuasan yang kurang. Setelah dilakukan *discharge planning* pada kelompok perlakuan nilai reratanya meningkat menjadi 81,63 dengan standar deviasi 2,483. Melalui uji *Paired Samples T Test* pada kelompok perlakuan didapatkan $P \text{ Value} = 0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan *discharge planning* dengan kepuasan pasien di ruangan sakura UPTD rumah sakit Manembo-Nembo Bitung.

Manfaat perencanaan pulang bagi perawat antara lain merasakan bahwa keahliannya diterima dan dapat digunakan, menerima informasi kunci setiap waktu, memahami perannya dalam sistem, dapat mengembangkan ketrampilan dalam prosedur baru, memiliki kesempatan untuk bekerja dalam tempat yang berbeda dan cara yang berbeda, dan bekerja dalam suatu sistem dengan efektif (Pemila U, 2009)

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil analisis secara bivariat untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau dengan menggunakan uji *paired t test* dengan nilai $p \text{ value} = 0.004 < \alpha 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Sari Kacang Hijau terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui di Puskesmas Kolongan Kabupaten Minahasa Utara.

B. SARAN

Sebagai bahan informasi dan pengetahuan baru untuk responden maupun masyarakat bahwa dengan mengkonsumsi sari kacang hijau dapat menambah volume ASI sehingga dapat memudahkan proses menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dr. Cicilia Paat, M.Kes, Kepala Puskesmas Kolongan dan Staf Pegawai Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara yang sudah memberikan ijin dan dukungan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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.
2. Al Rivan, M. E., Rachmat, N., & Rizki Ayustin, M. (2020). Klasifikasi Jenis Kacang-Kacangan Berdasarkan Tekstur Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan. *Jurnal Komputer Terapan*, 6 (Vol. 6 No. 1 (2020), 89–98.
3. Asfira¹, R., Prastyoningsih, A., & Megayana Yessy Mareta. (2022). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Ibu Postpartum Terhadap Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem Sleman Yogyakarta. 3–4.
4. Donsu, A., Losu, F. N., & Marasabessy, H. (2021). Asupan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Pada Ibu Nifas Mempengaruhi Berat Badan Bayi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 143–148.
5. Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15 (1), 118–127.
6. Klinik, D. I., & Tanjung, H. S. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI. jurnal.stikes-siti-hajar.ac.id/index.php.
7. Mahayati, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Bps Mien Hendro Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 9-Pages.
8. Nasution, N., Natalia, K., Insani, S. D., Sihombing, J. S., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2023). Edukasi Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 3(4), 17–21.
9. Parwati, D. (2023). *Journal of Pharmaceutical and Health Research* Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4(2), 220–224.
10. Pitri, Z. Y., & Arla, A. S. (2023). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Indragiri Penelitian Multi disiplin*, 3(1), 22–27.
11. 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. 435–447.
12. Rostiani, R., Mardiana, N., & Haloho, C. B. (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.
13. Solikhah, S., & Setyowati, S. (2019). Manfaat Pemberian ASI Eksklusif Dalam Menstimulasi Reaksi Bayi Usia 4 Sampai 6 Bulan Di *Bee Creative Day Care* Sambikerep. *Core.Ac.Uk*, 23, 8.
 14. Widia, L., & Putri, A. S. (2019). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiate*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Nifas (*Consumption Effectiveness Of Green Beans Extract (Vigna Radiate) For Smoothing Out Therelease Of Breast Milk In Postpartum*). *Jurnal Darul Azhar*, 7(1), 23–30.
 15. Yudianti, I., Kusmiwiyati, A., & Rahayu, P. (2017). Pengetahuan Ibu Tentang Materi Perawatan Masa Nifas Dalam Buku KIA Dengan Keteraturan Kunjungan Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), 71–78.<https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.54>.
 16. Yulaenda, Y. (2019). Pemberian Sari Kacang Hijau Murni Untuk Mengatasi Ketidacukupan ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum. *Jurnal Publikasi*, 1–8.
 17. Yuniarti. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume ASI pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangkaraya. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 10, 40–44.. ”