

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home Care Postpartum* Terhadap Kualitas Asi (Air Susu Ibu)**Kistina Sinaga¹, Wulan Novika Ambarsari², Karwati³**¹Prodi Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budil Luhur Cimahi**Koresponden: Kistina Sinaga**Alamat: Huta XIV Dolok Siantar Bandar Tongah, Email: kistinasinaga4@gmail.com**ABSTRACT**

The impact when breast milk not given to infant is nutrient deficiencies. The Diseases caused by poor nutrition include stunting (23%), pneumonia (20%), and diarrhea (15%). Various initiatives, including exclusive breastfeeding from 0-6 months, have been implemented to reduce Infant Mortality Rate (IMR). According to DINKES West Java Province reported 349,968 infant aged 0–6 months out of 754,438 infant aged 0–6 months (46.4%) who were given exclusive breast milk. This coverage is still far below the national target of 80%. Prevention of malnutrition, stunting and diarrhea in toddlers is one of the benefits of exclusive breastfeeding. The aim of this study is to find out that there is an effect of giving green bean juice in Postpartum Home Care services on the quality of breast milk. This study method uses a Quasi-Experimental study plan (Quasy-Experimental). The sample used was 14 respondents. One group pre-test-post-test study design. The pre-test results show that the average quality of breast milk is 2.57 (Mean). The post-test results showed that the average quality of breast milk was 4.2. Data analysis using the Dependent simple T-Test statistical test, obtained a p-value of $0.004 < \alpha = (0.05)$. The Simple T-Test (Paired Samples Test) obtained a p-value $(0.004) \alpha (0.05)$. The conclusion of this study there is an influence of giving green bean juice on the quality of breast milk the target area at Leuwigajah Public Health Center.

Keywords: green bean juice; homecare; breast milk**ABSTRAK**

Dampak yang timbul ketika tidak diberikannya ASI pada bayi yaitu kekurangan nutrisi dan gizi. Penyakit yang disebabkan oleh gizi buruk antara lain stunting (23%), pneumonia (20%), dan diare (15%). Berbagai inisiatif, pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan, telah dilaksanakan untuk menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB). DINKES Provinsi Jawa Barat melaporkan 349.968 bayi usia 0–6 bulan dari 754.438 bayi usia 0–6 bulan (46,4%) diberikan ASI eksklusif. Cakupan ini masih jauh di bawah target nasional sebesar 80%. Pencegahan gizi buruk, stunting, dan diare pada balita merupakan salah satu manfaat pemberian ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian sari kacang hijau dalam pelayanan *Home Care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu). Metode Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*Quasy-Experimental*). Sampel yang digunakan adalah sebanyak 14 responden. Desain penelitian *one group pre-test-post-test Design*. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata kualitas ASI nya yaitu 2.57 (Mean) . Hasil *post-test* menunjukkan rata-rata kualitas ASI nya yaitu 4.2. Analisa Data menggunakan uji statistic *Dependent simple T-Test*, diperoleh nilai p-value $0,004 < \alpha = (0,05)$. Simple T-Test (*Paired samples Test*) diperoleh nilai p $(0,004) \alpha (0,05)$. Kesimpulannya terdapat pengaruh dari Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah.

Kata kunci: sari kacang hijau; homecare; air susu ibu (asi)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Suplemen nutrisi ASI (Air Susu Ibu), sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi dan kesehatan secara keseluruhan. Menyusui harus dimulai sesegera mungkin, idealnya dalam 30 hingga 60 menit pertama setelah bayi lahir. Meningkatkan pasokan ASI adalah tujuan yang lebih penting. Dampak tidak memberikan ASI pada bayiterutama disebabkan oleh variabel pola makan yaitu sebesar 53%. Penyakit yang disebabkan oleh gizi buruk antara lain stunting (23%), pneumonia (20%), dan diare (15%). Hal itu juga berdampak membuat balita menjadi kekurangan gizi. Berbagai inisiatif, termasuk vaksinasi dan pemberian ASI eksklusif dan cepat, telah dilaksanakan untuk menurunkan angka kematian bayi (AKB). Memberikan ASI pada bayi secara eksklusif dan sedini mungkin merupakan salah satu cara untuk menjamin gizi bayi agar tetap optimal.[1]

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, hanya separuh dari 2,3 juta anak di Indonesia, atau 52,5 persen, yang mendapat ASI eksklusif. Angka ini turun 12% dari perkiraan di tahun 2019. Menurut Indrayani dan Choirunnissa (2023), angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga menurun, dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021. Sementara itu, Jawa Barat mengalami pertumbuhan dari 76,46% menjadi 77%. data Badan Pusat Statistik tahun 2021–2022. Persentase anak di Cimahi yang memberikan ASI eksklusif meningkat menjadi 76,47% pada tahun 2020. Dimana keadaan status gizi pada anak, menurut RISKESDAS Kondisi (2018) yang mempengaruhi status gizi anak 30,8% balita sangat pendek dan stunting, 10,2% balita sangat kurus dan kurus, 8% serta 17,7% balita gizi buruk dan kurang gizi.[2]

Nutrisi yang ideal untuk kebutuhan bayi sejak lahir adalah ASI. Namun menurut survei di Indonesia, 38% ibu berhenti menyusui karena payudara mereka tidak memproduksi cukup ASI, yang mungkin disebabkan oleh beberapa hal seperti nutrisi dan psikologi ibu. Seorang ibu yang mengalami kesulitan memproduksi ASI yang cukup mungkin menjadi khawatir, menghindari menyusui, dan bayinya mungkin mengalami gangguan hisapan. Hal ini dapat berdampak pada penurunan produksi ASI serta kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang dapat mengakibatkan terhambatnya produksi ASI dan keputusan ibu untuk berhenti menyusui dan beralih ke susu formula. Mengurangi angka kematian bayi dapat dibantu dengan pemberian ASI. [3]

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat melaporkan 349.968 bayi usia 0–6 bulan dari 754.438 bayi usia 0–6 bulan (46,4%) diberikan ASI eksklusif. Cakupan ini masih jauh di bawah target nasional sebesar 80%, meskipun terdapat fakta bahwa 80% bayi di seluruh negeri menerima ASI eksklusif. Pencegahan gizi buruk, stunting, dan diare pada balita merupakan salah satu manfaat pemberian ASI eksklusif. Di Puskesmas Bekasi pada tahun 2018, terdapat satu kasus gizi buruk, 25 kasus stunting, 72 kasus diare (12,4%), dan 105 kasus diare (18,2%) pada bayi usia 12 hingga 24 bulan.[4]

Dikota Cimahi pada tahun 2015 mengalami penurunan dalam pemberian ASI Eksklusif Di Kota Cimahi yaitu dari 61,7% menurun hingga 50,4%. Di kota cimahi khususnya Di Puskesmas Leuwigajah pada tahun 2023 untuk data ibu menyusui ASI eksklusif 0-6 bulan yaitu sebanyak 168 (85,71%) dan untuk 2 bulan terakhir data ibu menyusui ASI Eksklusif 0-6 bulan yaitu sebanyak 162 (81,41%).

Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) dipilih sebagai *galactagogue* karena nilai gizinya yang tinggi, termasuk karbohidrat yang merupakan 62–63% komposisi kacang-kacangan. Kacang hijau aman dikonsumsi karena memiliki kadar lemak 0,7–1 g/kg segar, dimana 27% merupakan lemak jenuh dan 73% merupakan lemak tak jenuh. Protein menempati urutan kedua di antara konstituen berdasarkan kuantitas, setelah karbohidrat.[5]

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Wakhida (2018) yang menemukan bahwa mengonsumsi kacang hijau mempengaruhi kemampuan ibu menyusui dalam memproduksi ASI. Selain itu juga sesuai dengan penelitian Iriani (2018) yang menunjukkan bahwa minum sari kacang hijau dapat membantu ibu menyusui memproduksi Air Susu Ibu lebih banyak. P value = 0,007 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik konsumsi sari kacang hijau terhadap produksi ASI. Kandungan B1 pada sari kacang hijau dapat membuat ibu menyusui merasa bahagia, tenang, dan fokus sehingga akan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI.[6]

Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian sari kacang hijau dalam pelayanan *Homecare* Postpartum Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test Design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre-test-post-test Design* diukur dengan menggunakan *pre-test* yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* yang dilakukan setelah diberikan perlakuan untuk setiap pemberian perlakuan.

Populasi dari penelitian ini adalah data ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas leuwigajah dari periode bulan Februari tahun 2024 yaitu seluruh ibu menyusui anaknya yang berusia 0-6 bulan yang ada di wilayah kerja puskesmas leuwigajah di RW 09 yaitu sebanyak 32 ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif. Teknik penentuan sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin. Maka didapatkan sampel dalam penelitian ini menggunakan 14 Responden.

Alur pada penelitian ini yang pertama yaitu peneliti melakukan inform Consent kepada calon responden dan menjelaskan tujuan dari penelitian, setelah responden sudah bersedia menjadi responden maka peneliti melaksanakan pengambilan data dengan membagikan kuesioner *pre-test* penelitian. Kuesioner yang sudah diisi langsung dikumpulkan dan diperiksa kelengkapan responden mengisi kuesioner, dan data sudah lengkap maka peneliti memberikan sari kacang hijau untuk dikonsumsi, dan penelitian ini dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Setelah 7 hari berturut-turut peneliti memberikan kuesioner *post-test*. Setelah data terkumpul peneliti mulai melakukan olah data. Setelah pengolahan data selesai maka dilanjutkan dengan melakukan Analisa data. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Binaan Puskesmas Leuwigajah RW 09.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengelola data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta dapat diuji secara statistik, kebenaran hipotesa yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara bertahap yaitu Analisa data univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisa bivariat mendeskripsikan distribusi variabel independen yaitu pemberian sari kacang hijau dan variabel dependen yaitu kualitas ASI. Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *dependent sample T-Test* yang membandingkan antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan melihat normalitasnya.

Etika dalam penelitian Kerahasiaan (*Confidentiality*) adalah prinsip yang menjamin bahwa data pribadi dan identitas partisipan akan dilindungi dan dirahasiakan oleh peneliti, Manfaat (*Benefit*) dalam konteks penelitian adalah segala sesuatu yang dapat diharapkan atau dijadikan keuntungan oleh partisipan atau masyarakat secara umum sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan dan Keadilan (*justice*) dalam konteks penelitian merujuk pada prinsip yang memastikan bahwa partisipan penelitian diperlakukan secara adil dan setara, tanpa diskriminasi, serta mendapatkan manfaat yang sama dari penelitian tersebut.

HASIL

Hasil analisis penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan RW 09 Puskesmas Leuwigajah” yang dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024 dengan jumlah responden sebanyak 14 ibu menyusui. Hasil penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *instrument* berupa kuesioner.

Analisa Univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel dependen yaitu kualitas ASI (Air Susu Ibu) berdasarkan kuesioner yang telah ditabulasi dan dikelompokkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Gambaran kualitas ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home Care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Puskesmas Leuwigajah

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min	Maks	N
Kualitas ASI Ibu <i>Preetest</i>	2.57	1.089	0	4	14

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan hasil analisis, Gambaran Kualitas ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan RW 09 Puskesmas Leuwigajah Terhadap 14 responden didapatkan data nilai rata-rata kualitas ASI (Air Susu Ibu) yaitu 2.57 dengan standar deviasi 1.089, kualitas ASI buruk 0 (min) dan kualitas ASI baik 4 (maks).

Tabel 2 Gambaran kualitas ASI sesudah diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home Care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Min	Maks	N
Kualitas ASI Ibu <i>Posttest</i>	4.21	1.424	2	6	14

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan hasil analisis, Gambaran kualitas ASI sesudah diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah Terhadap 14 responden didapatkan data rata-rata kualitas ASI (Air Susu Ibu) yaitu 4.21 dengan standar deviasi 1.424, kualitas ASI buruk 2 (min) dan kualitas ASI baik 6 (maks).

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh antara kedua variabel yaitu Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* dan Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Skewness	Std Error	Hasil/ keterangan
Kualitas ASI <i>Pretest</i>	-1.045	.597	Normal
Kualitas ASI <i>Posttest</i>	-.624	.597	Normal

Sumber : Data Peneliti 2024

Hasil uji Normalitas data dengan menggunakan Skewness pada variabel Kualitas ASI *Pretest* yaitu Nilai Skewness (-1,045) / Std Error (0,597) = - 1,750 dan Data Kualitas ASI *Posttest* yaitu Nilai Skewness (- 0,624) / Std Error (0,597) = - 1,045, karena keduanya tidak lebih dari -2 dan 2 artinya berdistribusi normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji yang digunakan adalah *Dependen Simple T-Test*.

Tabel 4 Hasil uji analisis statistik Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home Care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah.

Variabel	Mean	Std Error Mean	Std.Deviation	P value	N
Kualitas ASI <i>Pretest</i>	2.57	0.291	1.089	0,004	14
Kualitas ASI <i>Posttest</i>	4.21	0.381	1.424		14

Sumber : Data peneliti 2024

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil analisis statistic *Dependent Simple T-Test* Efektivitas pemberian sari kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* terhadap kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah Terhadap 14 responden didapatkan kualitas ASI (Air Susu Ibu) sebelum diberikan sari kacang hijau rata-rata nya **2.57**, *standart error mean* rata-ratanya **0.291**, dan *Standar Deviation* **1.089**. Sedangkan kualitas ASI (Air Susu Ibu) Sesudah diberikan sari kacang hijau meningkat menjadi **4.21**, *standar error* rata-ratanya **0.381**, dan standar *deviasi* **1.424**. Hasil uji *dependen simple T-test* Diperoleh nilai p = **(0,004)** < α = **(0,05)** maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari pemberian sari kacang hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian selama 7 hari berturut-turut kepada 14 responden yang sedang menyusui di RW 09 Wilayah binaan puskesmas Leuwigajah pada tanggal 13 Juni 2024 diperoleh Hasil Gambaran Kualitas ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah.

Sebelum diberikan sari kacang hijau dapat dikatakan kualitas ASI masih kurang baik, karena sesuai dengan pengisian koesiner yang diisi oleh ibu menyusui dari 14 responden rata-rata menjawab <4, dari 6 items pertanyaan koesioner sedangkan untuk kualitas ASI yang baik itu jika ibu menjawab $\geq 4 - \leq 6$, dari 6 items pertanyaan koesioner.

Menurut Kusumastuti (2017), hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam kelancaran ASI tidak terstimulasi secara memadai sehingga menyebabkan kualitas ASI menjadi rendah. Gizi yang tidak memadai, pola makan yang tidak seimbang, dan pola makan yang tidak konsisten semuanya berdampak pada rendahnya produksi ASI ibu sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayi. Karena hormon prolaktin, yang terkait dengan nutrisi ibu, mempengaruhi produksi dan ekskresi ASI, pola makan sangat penting dalam meningkatkan produksi ASI yang optimal.

Selain karena kandungan B1, produksi ASI yang baik juga disebabkan oleh ibu yang menerima nutrisi dan gizi setiap harinya. Hal tersebut bisa ia capai dengan mengonsumsi jus kacang hijau yang tinggi nutrisi dan mempengaruhi fungsi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI. Komponen jus kacang hijau juga dapat membantu memaksimalkan fungsi saraf sehingga lebih mudah berkonsentrasi dan merasa lebih berenergi.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan susu terbaik, tersehat, dan berenergi tertinggi yang dihasilkan selama kehamilan. Merupakan cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu dalam bentuk makanan alami. ASI merupakan nutrisi ideal bagi bayi, terutama bayi berusia antara 0 sampai 6 bulan, karena ASI menyediakan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat untuk bayi.

Setelah diberikan Sari kacang hijau kualitas ASI ibu meningkat, yang berarti bahwa pemberian sari kacang hijau dapat mempengaruhi kualitas ASI (Air Susu Ibu). Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) dipilih sebagai *galactagogue* karena nilai gizinya yang tinggi, termasuk karbohidrat yang merupakan 62–63% komposisi kacang-kacangan. Kacang hijau aman dikonsumsi karena memiliki kadar lemak 0,7–1 g/kg segar, dimana 27% merupakan lemak jenuh dan 73% merupakan lemak tak jenuh. Protein menempati urutan kedua di antara konstituen berdasarkan kuantitas, setelah karbohidrat. Protein menghasilkan antara 20–25% kacang hijau. Sekitar 77% protein dalam kacang hijau mentah dapat dicerna. Kacang hijau memiliki bahan antinutrisi seperti *antitripsin* dan *tanin (polifenol)* yang berkontribusi terhadap buruknya pencernaan. Produksi hormon prolaktin setelah makan mungkin dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang cukup selama proses laktasi.

KESIMPULAN & SARAN

Gambaran kualitas ASI sebelum diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah, didapatkan rata-rata kualitas ASI (Air Susu Ibu) yaitu 2.57. Dan Gambaran kualitas ASI sesudah diberikan Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah, didapatkan rata-rata kualitas ASI (Air Susu Ibu) yaitu 4.21.

Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh dari pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Pelayanan *Home care Postpartum* Terhadap Kualitas ASI (Air Susu Ibu) Di Wilayah Binaan Rw 09 Puskesmas Leuwigajah, ditunjukkan dengan menggunakan uji statistik *Dependent Simple T-Test (Paired samples Test)* diperoleh nilai $p = (0,004) < \alpha = (0,05)$.

Saran untuk puskesmas Leuwigajah diharapkan Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu *Postpartum* tentang kualitas ASI (Air Susu Ibu) sebagai masukan untuk meningkatkan derajat kesehatan bayi di wilayah puskesmas Leuwigajah dan menjadi pengetahuan baru kepada para kader di wilayah puskesmas Leuwigajah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Handayani, P. M. Tegal, A. Info, G. B. Juice, and B. M. Production, "Pengaruh Pemberian Juice Kacang Hijau," *J. Ilm. Kebidanan IMELDA*, vol. 9, no. 2, pp. 93–97, 2023.
- [2] E. P. Mahadewi and A. Heryana, "Analisis Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Bekasi," *Gorontalo J. Public Heal.*, vol. 3, no. 1, p. 23, 2020, doi: 10.32662/gjph.v3i1.850.
- [3] Z. H. Nisa, "Kemenkes. (2018). Pedoman Pekan ASI Sedunia (PAS) Tahun 2018 (pp. 2–3).Kemenkes RI," *J. Ilm. Kesehat. BPI*, vol. 7, no. 1, 2023, doi: 10.58813/stikesbpi.v7i1.123.
- [4] C. E. Suksesty and M. Ikhlasih, "Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi," no. 3, 2017.
- [5] Lara, "Mustika. 2018. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas ASI EKSKLUSIF. Penata Aksara Jakarta., no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022, [Online]. Available: www.aging-us.com