

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU BEKERJA TAHUN 2025

Wawang Putri^{1*}, Yulianti², Rosi Kurnia Sugiharti³, Hajar Nur Fathur Rohmah⁴

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : wa2nkpoetri@gmail.com

ABSTRAK

Ibu bekerja menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh anak, yang sering kali menghadapi kendala dalam mempertahankan produksi ASI secara optimal. Tantangan seperti stres kerja, kurangnya waktu menyusui, dan minimnya fasilitas laktasi dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya yang mulai dimanfaatkan untuk mengatasi hal tersebut adalah konsumsi sari kacang hijau, karena kandungan nutrisinya yang dipercaya mampu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu bekerja di TPMB Wawang Putri tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel berjumlah 30 ibu bekerja dengan bayi usia 0–6 bulan, yang dipilih melalui teknik total sampling. Intervensi berupa pemberian 250 ml sari kacang hijau dua kali sehari selama tujuh hari. Volume ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan gelas ukur, lalu dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa peningkatan produksi ASI yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) setelah intervensi konsumsi sari kacang hijau selama tujuh hari. Kesimpulan: Sari kacang hijau efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu bekerja, serta memiliki potensi sebagai intervensi gizi berbasis pangan lokal yang murah dan mudah diakses untuk mendukung keberhasilan.

Kata kunci : ibu bekerja, laktasi, produksi ASI, sari kacang hijau

ABSTRACT

Working mothers play dual roles as breadwinners and caregivers, often facing challenges in maintaining optimal breastmilk production. Challenges such as work stress, limited breastfeeding time, and limited lactation facilities can hinder the success of exclusive breastfeeding. One effort that is beginning to be utilized to overcome this is the consumption of mung bean juice, because its nutritional content is believed to be able to increase breast milk production. This study aims to determine the effect of providing mung bean juice on breast milk production in working mothers at TPMB Wawang Putri in 2025. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The sample consisted of 30 working mothers with infants aged 0–6 months, selected through a total sampling technique. The intervention consisted of providing 250 ml of mung bean juice twice daily for seven days. Breast milk volume was measured before and after the intervention using a measuring cup, then analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed a statistically significant increase in breast milk production ($p < 0.05$) after the seven-day mung bean juice consumption intervention. Conclusion: Mung bean juice is effective in increasing breast milk production in working mothers, and has the potential as a cheap and easily accessible local food-based nutritional intervention to support success.

Keywords : working mothers, lactation breast milk, production, green bean extract

PENDAHULUAN

Ibu bekerja adalah perempuan yang telah memiliki anak dan tetap menjalankan peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus sebagai individu yang aktif dalam kegiatan kerja, baik di sektor formal maupun informal. Dalam menjalankan perannya, ibu bekerja tidak hanya bertanggung jawab terhadap pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan emosional anak, tetapi juga turut berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Pekerjaan yang

dilakukan bisa berupa pekerjaan tetap di institusi formal seperti perkantoran, sekolah, maupun pelayanan kesehatan, maupun pekerjaan informal seperti berdagang, menjalankan usaha rumahan, atau bekerja secara lepas dari rumah. Peran ganda yang dijalankan ibu bekerja sering kali menimbulkan tantangan tersendiri dalam hal pembagian waktu, energi, dan peran sosial, terutama terkait pengasuhan anak dan pemberian ASI secara eksklusif (Fitriani & Sulastri, 2020). Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan. ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi khususnya bayi 0 - 6 bulan karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal (Lestari et al., 2021).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 67,96%, (Kemenkes RI, 2022). Di kawasan Asia dan Pasifik, prevalensi meningkat dari 39,7% menjadi 45,8% dalam periode yang sama. Wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menunjukkan peningkatan signifikan dari 33,5% menjadi 45,1% (WHO, 2023). Kota Bekasi tahun 2021, sekitar 47% bayi di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dari ibu bekerja. Di Kabupaten Bekasi, cakupan ASI eksklusif oleh ibu bekerja yaitu sekitar 56% pada tahun 2022. Salah satu kelompok yang rentan tidak memberikan ASI eksklusif secara optimal adalah ibu yang bekerja (Dinkes Bekasi, 2022). Faktor psikologis seperti stres dan kelelahan secara langsung bisa menurunkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon penting yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, ibu bekerja sering kali kesulitan dalam menjaga frekuensi pemompaan ASI karena kesibukan dan minimnya waktu cuti menyusui, sehingga suplai ASI bisa menurun drastis jika tidak ditangani dengan baik (UNICEF, 2022).

Kacang hijau juga mengandung berbagai vitamin penting, seperti vitamin B kompleks terutama vitamin B1 (tiamin) dan B6 (piridoksin) yang berperan dalam menjaga fungsi saraf, metabolisme energi, dan kestabilan suasana hati ibu selama masa menyusui. Kandungan zat besi dalam kacang hijau juga membantu mencegah anemia post partum, yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan. Tak kalah penting, kandungan asam folat dalam kacang hijau mendukung pembentukan sel darah merah dan regenerasi jaringan, serta sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi melalui ASI (P. Ibu et al., 2020). Dengan kandungan nutrisi yang lengkap ini, kacang hijau tidak hanya menunjang kesehatan ibu menyusui, tetapi juga berkontribusi terhadap tumbuh kembang optimal bayi secara tidak langsung melalui peningkatan kualitas ASI. Selain itu, sebagai bahan makanan yang mudah diolah dan dikombinasikan dalam berbagai bentuk hidangan seperti bubur, susu kacang hijau, atau cemilan sehat, kacang hijau menjadi pilihan ideal dalam pola makan ibu menyusui di Indonesia (Marwiyah & Khaerawati, 2020).

Selain nilai gizinya yang tinggi, kacang hijau juga mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid dan fitoestrogen yang dipercaya mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui. Hormon-hormon ini penting dalam proses laktasi, yaitu produksi dan pengeluaran ASI (Baroroh et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hartatik (2022) di wilayah Yogyakarta menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi sari kacang hijau mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 35% dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsinya. Hal ini menunjukkan bahwa sari kacang hijau bisa menjadi solusi alami dan terjangkau untuk mengatasi masalah produksi ASI yang rendah, khususnya pada ibu bekerja yang sering mengalami penurunan suplai ASI akibat aktivitas pekerjaan (M Hartatik, 2022).

Daun katuk, misalnya, mengandung fitosterol dan alkaloid yang secara langsung merangsang produksi hormon prolaktin, sehingga secara tradisional dianggap sebagai salah satu galactagogue alami paling kuat. Demikian pula dengan daun kelor yang kaya protein, vitamin, kalsium, dan zat besi, selain meningkatkan produksi juga mampu memperbaiki

kualitas ASI berkat kandungan mikronutriennya yang tinggi. Sementara itu, susu kedelai memberikan manfaat melalui kandungan isoflavan dan protein nabatinya yang membantu keseimbangan hormon serta energi, meskipun tidak semua ibu cocok mengonsumsinya karena risiko alergi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau lebih unggul dalam aspek nutrisi, hidrasi, dan pemulihan kondisi ibu, sedangkan daun katuk dan daun kelor lebih menonjol dalam efek langsung sebagai pemicu produksi ASI (Marwiyah & Khaerawati, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap produksi asi pada ibu bekerja di TPMB Wawang Putri Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain quasy experiment yang dilaksanakan di TPMB Wawang Putri pada 01 April hingga Juli 2025. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu bekerja yang melakukan kunjungan atau mendapatkan layanan, atau perawatan nifas di TPMB Wawang Putri sebanyak 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel penelitian terdiri atas variabel independen yaitu pemberian sari kacang hijau sedangkan variabel dependen adalah produksi asi pada ibu bekerja. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel, serta bivariat dengan Wilcoxon test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Proses penelitian ini sudah mendapatkan surat layak etik melalui Digitepp UMEDS dengan no : 002947/ Universitas Medika Suherman/ 2025.

HASIL

Hasil Univariat

Berdasarkan hasil pengolahan data, karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat melalui distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Kategori	Subkategori	Frekuensi	Persentase
Umur	21–25	9	30,0%
	26–30	8	26,7%
	31–35	7	23,3%
	36–40	4	13,3%
	41–45	2	6,7%
	Total	30	100,0%
Pendidikan	SMP	4	13,3%
	SMA	12	40,0%
	SMK	9	30,0%
	S1	5	16,7%
	Total	30	100,0%
Pekerjaan	Karyawan	18	60,0%
	Wiraswasta	8	26,7%
	Pedagang	4	13,3%
	Total	30	100,0%
Paritas	Primigravida	11	36,7%
	Multigravida	19	63,3%
	Total	30	100,0%

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 1, maka didapatkan pada ibu bekerja yang memiliki umur 21-25 sebanyak 9 orang (30 %), umur 26-30 sebanyak 8 orang (26,7 %), umur 31-35 sebanyak 7 orang (23,3 %), umur 36-40 sebanyak 4 orang (13,3%), dan umur 41-45 sebanyak 2 orang (6,7 %). Pada ibu bekerja yang memiliki pendidikan SMP sebanyak 4 orang (13,3 %), SMA sebanyak 12 orang (40,0 %), SMK sebanyak 9 orang (30,0 %), dan S1 sebanyak 5 orang (16,7 %). Pekerjaan ibu bekerja sebagai karyawan sebanyak 18 orang (60 %), wiraswasta sebanyak 8 orang (26,7 %), dan pedagang sebanyak 4 orang (13,3 %). Paritas pada ibu bekerja dengan primigravida sebanyak 11 orang (36,7 %), dan multigravida sebanyak 18 orang (63,3 %).

Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada Ibu Bekerja di TPMB Wawang Putri Tahun 2025

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada Ibu Bekerja di TPMB Wawang Putri Tahun 2025

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Produksi ASI	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	,00	,00	0,000
	<i>Positive Ranks</i>	30 ^b	15,50	465,00	
	<i>Ties</i>	0 ^c			
	Total	30			

Berdasarkan hasil data disajikan, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh bahwa tidak terdapat negative ranks (0 responden) yang menunjukkan adanya penurunan produksi ASI setelah perlakuan dibandingkan sebelum perlakuan. Seluruh responden (30 orang) justru mengalami positive ranks dengan nilai Mean Rank sebesar 15,50 dan Sum of Ranks sebesar 465,00, yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI pada semua responden setelah perlakuan. Tidak ditemukan nilai ties atau data yang sama antara sebelum dan sesudah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas umur ibu bekerja berada pada rentang umur 21 - 25 tahun, yaitu sebanyak 30%. Umur ini masuk dalam kategori usia produktif, yang secara fisiologis memiliki kemampuan laktasi yang optimal karena respon hormonal yang masih stabil dan efisien dalam mendukung produksi ASI (Widiasih et al., 2021). Dalam penelitian ini ibu bekerja memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA sebanyak 12 orang (40%). Tingkat pendidikan diketahui berperan dalam menentukan tingkat pemahaman ibu terhadap pentingnya pemberian ASI serta pemanfaatan nutrisi tambahan untuk mendukung produksi ASI. Menurut Sari dan Oktaviani, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan dan menerapkannya dalam praktik sehari-hari, termasuk dalam hal menyusui (Yuliani & Fitriani, 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ramadhani et al. yang menyatakan bahwa konsumsi sari kacang hijau selama dua minggu mampu meningkatkan produksi ASI sebesar 20%. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kandungan nutrisi dalam kacang hijau mampu mencukupi kebutuhan ibu menyusui serta membantu sintesis komponen utama dalam ASI seperti protein dan lemak

(Ramadhani et al., 2023) Temuan di lapangan menguatkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan SMA dan SMK lebih mudah menerima penjelasan tentang manfaat sari kacang hijau dan cara konsumsinya. Mereka cenderung patuh terhadap instruksi yang diberikan dalam penelitian, seperti waktu konsumsi dan takaran yang dianjurkan.

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas ibu bekerja dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA sebanyak 12 orang (40%), diikuti oleh lulusan SMK sebanyak 9 orang (30%). Adapun lulusan S1 tercatat 5 orang (16,7%) dan SMP 4 orang (13,3%). Tingkat pendidikan diketahui berperan dalam menentukan tingkat pemahaman ibu terhadap pentingnya pemberian ASI serta pemanfaatan nutrisi tambahan untuk mendukung produksi ASI. Menurut Sari dan Oktaviani, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik pula kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan dan menerapkannya dalam praktik sehari-hari, termasuk dalam hal menyusui (Yuliani & Fitriani, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI. Ibu yang rutin mengonsumsi sari kacang hijau melaporkan peningkatan volume ASI, terutama saat menyusui di pagi hari. Kandungan protein nabati, vitamin B1 dan B6, zat besi, serta senyawa fitoestrogen dalam kacang hijau diyakini mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses produksi ASI (Yuliani & Fitriani, 2022). Penelitian ini didukung oleh temuan dari Ramadhani et al., yang menyatakan bahwa konsumsi sari kacang hijau secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sebesar 15–25% dalam waktu dua minggu. Mereka menekankan bahwa selain sebagai sumber protein nabati, kacang hijau juga membantu memperbaiki metabolisme tubuh dan memperkuat daya tahan, yang sangat dibutuhkan oleh ibu bekerja agar tetap bugar dan dapat memproduksi ASI dengan optimal (Ramadhani et al., 2023).

Selain itu, studi oleh Anggraini dan Wahyuni juga sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana pemberian minuman berbasis kacang hijau kepada ibu menyusui terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Penelitian tersebut menyoroti bahwa ibu dengan tingkat pendidikan menengah cenderung lebih responsif terhadap intervensi berbasis makanan lokal, karena informasi yang diberikan mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Anggraini & Wahyuni, 2022). Pada hasil penelitian, ibu bekerja sebagai karyawan sebanyak 18 orang (60%). Jenis pekerjaan memiliki pengaruh terhadap pola hidup, tingkat stres, dan pengaturan waktu dalam menyusui atau memompa ASI. Menurut Wulandari dan Sari, ibu bekerja dengan ritme kerja tetap seperti karyawan cenderung memiliki keterbatasan waktu untuk menyusui secara langsung, sehingga memerlukan strategi khusus seperti konsumsi nutrisi pendukung agar produksi ASI tetap optimal (Wulansari & Sari, 2022). Penelitian ini didukung oleh temuan dari Ramadhani et al., yang menyatakan bahwa konsumsi sari kacang hijau secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sebesar 15–25% dalam waktu dua minggu.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas paritas ibu bekerja adalah multigravida yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Paritas diketahui memiliki pengaruh terhadap pengalaman menyusui dan kesiapan ibu dalam mengelola produksi ASI. Ibu multigravida umumnya telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, sehingga cenderung lebih percaya diri dan mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan laktasi dibandingkan dengan ibu primigravida (Putri & Marlina, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada kedua kelompok paritas, namun peningkatan lebih signifikan terlihat pada ibu multigravida. Hal ini dapat dikaitkan dengan kesiapan fisiologis dan psikologis yang lebih matang pada ibu yang telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Kandungan nutrisi dalam kacang hijau, seperti protein, vitamin B, zat besi, dan fitoestrogen, berperan dalam mendukung produksi hormon

prolaktin dan oksitosi (Yuliani & Fitrii, 2022). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Anggraini dan Wahyuni, yang menyatakan bahwa ibu multigravida lebih responsif terhadap intervensi nutrisi karena sudah memahami pola menyusui, tanda-tanda produksi ASI yang cukup, serta mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kebutuhan bayi. Intervensi dengan sari kacang hijau terbukti efektif, terutama bila dikombinasikan dengan pemahaman dan praktik menyusui yang baik (Anggraini & Wahyuni, 2022). Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh hasil nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, yang mengindikasikan bahwa pemberian sari kacang hijau secara konsisten berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu bekerja selama periode tujuh hari intervensi.

Produksi dan sekresi ASI pada ibu menyusui melibatkan peran penting dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis anterior berfungsi merangsang sel alveoli di payudara untuk memproduksi ASI. Rangsangan ini semakin meningkat ketika bayi menyusu, sebab hisapan pada puting mengirimkan sinyal ke otak untuk memperbanyak sekresi prolaktin (Rizqiyah & Nurul, 2020). Sementara itu, oksitosin yang dilepas oleh hipofisis posterior berperan dalam refleks pengeluaran ASI atau let down reflex. Hormon ini membuat sel-sel mioepitel di sekitar alveoli berkontraksi sehingga ASI yang sudah diproduksi dapat ter dorong keluar menuju puting (Sulistyawati, 2021). Proses kerja kedua hormon ini saling melengkapi, di mana prolaktin bertugas menghasilkan ASI, sedangkan oksitosin memastikan ASI dapat keluar dengan lancar (Marmi, 2021).

Kaitannya dengan sari kacang hijau, minuman ini memiliki kandungan gizi yang dapat mendukung kelancaran produksi ASI. Protein nabati dalam kacang hijau berperan sebagai bahan baku pembentukan komponen ASI, sementara vitamin B kompleks membantu metabolisme energi dan menjaga kestabilan hormon ibu (Rohmawati & Rahayu, 2021). Tidak hanya itu, fitokimia seperti fitoestrogen dalam kacang hijau juga diyakini mampu memberikan efek positif terhadap keseimbangan hormon. Dengan demikian, sari kacang hijau tidak hanya berperan sebagai sumber nutrisi, tetapi juga sebagai laktagogum alami yang dapat memperlancar produksi sekaligus kualitas ASI melalui dukungannya terhadap kinerja prolaktin dan oksitosin (Handayani, 2022).

Hasil sejalan juga dilaporkan oleh Anggraini dan Wahyuni yang melakukan penelitian eksperimental pada ibu menyusui yang bekerja di sektor informal. Mereka menemukan bahwa setelah intervensi sari kacang hijau selama satu minggu, mayoritas responden mengalami peningkatan frekuensi menyusui dan pengeluaran ASI lebih lancar. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan konsistensi pengaruh sari kacang hijau setiap harinya (Anggraini & Wahyuni, 2022). Data signifikan yang ditemukan pada hari pertama hingga hari ketujuh menunjukkan bahwa efek sari kacang hijau cukup cepat dalam memberikan respon fisiologis terhadap tubuh ibu menyusui. Ini menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa intervensi gizi tidak harus berlangsung lama untuk memberikan dampak, selama dikonsumsi secara konsisten dan dengan takaran yang tepat (Yuliani & Fitriani, 2022).

KESIMPULAN

Sebagian besar responden pada ibu bekerja didapatkan memiliki umur 21-25 tahun sebanyak 9 orang (30 %). Pada ibu bekerja yang memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 12 orang (40,0 %), pekerjaan ibu bekerja sebagai karyawan sebanyak 18 orang (60 %), paritas pada ibu bekerja dengan multigravida sebanyak 18 orang (63,3 %). Terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Dari hasil penelitian

Ibu menyusui yang bekerja diharapkan untuk menjaga konsistensi konsumsi makanan bergizi termasuk sari kacang hijau, perlunya peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel tambahan seperti stres kerja, pola makan ibu, kualitas tidur, bagi tenaga kesehatan perlu aktif memberikan edukasi mengenai manfaat sari kacang hijau dalam mendukung kelancaran produksi ASI dan bagi bidang kesehatan perlu menyusun program edukasi gizi laktasi khususnya bahan alami seperti sari kacang hijau, program ini dapat dimasukkan ke dalam kurikulum pelatihan ibu hamil dan menyusui, serta dilengkapi dengan modul yang aplikatif dan berbasis bukti ilmiah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terimakasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta fasilitas dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih juga kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Universitas Medika Suherman atas bimbingan, ilmu, dan motivasi yang telah diberikan selama masa studi hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga segala bantuan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

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.
- Amnar, Y. A., Rohmah, H. N. F., Widaningsih, I., & Yulianti. (2022). Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas DiDesa Sukaraya Tahun 2022. Universitas Medika Suherman, 1–10.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Bekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) *The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods*. Jurnal Kebidanan-ISSN, 7(1).
- Batubara, N. S. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupatenpadang Lawas Utara Tahun 2020. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (*Indonesian Health Scientific Journal*), 6(1), 115. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.415>
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- 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. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3984>
- Fitria, A., Sikumbang, S. R., Nurrahmaton, N., & Vatunah, N. (2022). Pengaruh Pemberian Kacang Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Diklinik Pratama Hanum Tanjung Mulia Medan. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 75–82.
- Handayani, I. F., & Sugiarsoh, U. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 15(1), 118–127.

- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 39–49.
- Hajar NR, L. D. (2022). Pada Ibu Menyusui Postpartum Tiga Hari Di Puskesmas Ciawi Tahun 2022. 1–8
- Julaeha, S., & Koniasari. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-1 Minggu Di Klinik Fatwa Medika. 000, 1–13.
- Marwiyah, N., & Khaerawati, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 18–29.
- Mirani, N. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Sinar*: Jurnal Kebidanan, 6(1), 10–17.
- Mirani, N., & Susilawati, P. (2023). Efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Edukes*, 6(1), 30–34.
- Saputra, R. (2023). Tahun 2023. Pengaruh Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Pada PT. Sinergi Tiga Mitra Usaha, 5(192579), 14–22.
- Siregar, G. G. (2022). Pengaruh pemberian sari kurma dan sari kacang hijau terhadap peningkatan ASI pada ibu nifas di klinik Kurnia Ningsih Kabupaten Deli serdang tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 60–66.
- Sugianti, Y., Megasari, M., & Triana, A. (2022). Pemberian Sari Kacang Merah Untuk Memperlancar Produksi ASI Di Klinik Pratama Ar-Rabih Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 170–180.
- Sugiharti, R. K. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Balita Melalui Pelatihan Skrining Tumbuh Kembang Balita Bagi Ibu Dan Kader Posyandu. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1530.