

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG TANAH TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB BIDAN UMay MUSTIKA JAYA**Melawati^{1*}, Gusrida Umairo²**¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: hudam0443@gmail.com

Disubmit: 06 Agustus 2023

Diterima: 24 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11416>**ABSTRACT**

Breastfeeding mothers after giving birth often face problems due to delayed milk release or insufficient milk production. Efforts to improve nutrition for breastfeeding mothers by providing foods that can increase milk production, especially peanuts. The purpose of this study was to determine the effect of peanut extract on lactation in Umay midwives in 2023, Kec. Mustikajaya. To determine the effect of peanut extract on increasing milk production in nursing mothers at PMB Midwife Umay in 2023. Single group research method This is a pre-test project. The test used in this study was the Wilcoxon test. The population of all breastfeeding mothers was the PMB Umay midwife, Mustika Jaya sub-district, as many as 15 people. The results of this study showed that the majority of breastfeeding mothers were over the age of > 20 years, namely 40% at the age of 21-27 and above 28-37 years by 40%. The last education of mothers who were breastfeeding, the majority (53.3%) were at the junior high school level. most (80%) breastfeeding mothers before being given peanut extract had milk production that was not smooth. From the results of the Wilcoxon statistical test, the p-value was 0.001 <0.05. There is sufficient evidence to state that there is a significant effect between pretest and posttest values, so that there is an effect of peanut extract on increasing milk production in PMB Umay Kec mothers. Mustika Jaya in 2023.

Keywords: Peanuts, Milk Production, Breastfeeding Mothers**ABSTRAK**

Ibu menyusui setelah melahirkan seringkali menghadapi kendala karena pengeluaran ASI yang tertunda atau produksi ASI yang tidak mencukupi. Upaya perbaikan Nutrisi bagi ibu menyusui dengan memberikan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI khususnya kacang tanah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ekstrak kacang tanah terhadap laktasi pada Pmb bidan Umay pada tahun 2023, Kec. Mustikajaya. Untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan Produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Bidan Umay tahun 2023. Metode penelitian kelompok tunggal Ini adalah proyek tes pra-tes. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Populasi seluruh ibu menyusui adalah bidan PMB Umay kecamatan Mustika Jaya sebanyak 15 orang. Hasil dari penelitian ini bahwa mayoritas ibu menyusui berada di atas usia >20 tahun, yaitu 40% di usia 21-27 dan diatas 28-37 tahun sebesar 40%.

Pendidikan terakhir ibu yang sedang menyusui, sebagian besar (53,3%) berada di tingkat SMP. sebagian besar (80%) ibu menyusui sebelum diberikan sari kacang tanah memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Dari hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu PMB Umay Kec. Mustika Jaya pada tahun 2023.

Kata Kunci: Kacang Tanah, Produksi ASI, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga mencapai tumbuh kembang yang optimal (Wahyuningsih, 2018). ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan yang terformulasikan secara unik di dalam tubuh ibu untuk menjamin proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama. ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu saja, tanpa tambahan cairan lainnya seperti susu formula, air putih, madu, air teh, maupun makanan lainnya (Roesli, 2018).

Menurut data World Health Organization (WHO), persentase ASI Eksklusif tahun 2018 melalui data The Global Breastfeeding Scorecard diperoleh dari 194 negara hanya terdapat 40% bayi disusui secara Eksklusif dan hanya 23 negara yang memiliki tingkat menyusui Eksklusif diatas 60%. Padahal WHO sendiri memiliki target setidaknya 50% ASI Eksklusif pada tahun 2025 (World Health Organization, 2022).

Berdasarkan SDKI tahun 2017 hasil presentasi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, bayi 0-5 bulan yaitu 54,0%, sedangkan bayi yang usia 0-6 bulan yaitu (29,5%). Provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan yaitu provinsi Gorontalo (32,3%) dan yang tertinggi di provinsi Nusa

Tenggara Timur (79,9%). Sedangkan provinsi terendah yang mendapatkan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan yaitu provinsi Sumatera Utara (12,4%) dan yang tertinggi diprovinsi DI Yogyakarta (55,4%) (Badan Pusat Statistik, 2017).

Produksi ASI merupakan suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Karena asupan nutrisi ibu, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang tidak teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Wahyuningsih, 2018).

Memperlancar produksi ASI bisa dilakukan secara farmakologi salah satunya dengan mengonsumsi suplemen seperti Moloco+B12, Lactaman, Asifit, Lancar ASI, BlackMores Pregnancy and Breastfeeding Gold, dll. Beberapa suplemen mungkin memiliki efek samping bagi ibu dan ada kemungkinan bahanbahan herbal dari suplemen tersebut juga dikonsumsi oleh bayi melalui air

susu. Jika mengkonsumsi suplemen memiliki efek samping bagi ibu dan bayi ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Soetiarso, 2010).

Dampak produksi ASI yang tidak lancar mengakibatkan bayi tidak bisa menyusui, sehingga terjadinya gangguan pencernaan pada bayi dan daya tahan tubuh bayi yang rentan karena bayi mengkonsumsi makanan selain ASI yang memiliki resiko terkontaminasi bakteri atau penyebab penyakit lainnya (Soetjningsih dalam Wijayanti & Setiyaningsih, 2016). Secara nasional bayi yang tidak diberi ASI dapat mengalami permasalahan dengan pertumbuhannya, bahkan dapat meningkatkan angka kesakitan ataupun angka kematian bayi (AKB) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan nutrisi ibu menyusui dengan memberikan makanan yang kaya dengan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI. Nutrisi Ibu yang sedang menyusui harus dapat tambahan energi, protein, maupun vitamin dan mineral. Pada 6 bulan pertama masa menyusui saat bayi hanya mendapat ASI saja ibu perlu tambahan nutrisi 700 kalori/hari. Bulan berikutnya 500 kalori/hari dan tahun kedua 400 kalori/hari (Elisabeth, 2017).

Kacang tanah merupakan suatu tanaman yang termasuk tanaman leguminosa yang banyak dibudidayakan karena kacang tanah merupakan salah satu tanaman pangan yang memiliki nilai ekonomi yang tinggi dan jugamemiliki nilai gizi yang juga tinggi. Dilihat dari kandungan gizinya kacang tanah mempunyai kandungan lemak nabati

sekitar 40-50%, protein (25-30%), karbohidrat (12%), mineral seperti Ca, P, Fe serta vitamin A dan vitamin B, C, D, E dan K, juga mengandung mineral antara lain Calcium, Chlorida, Ferro, Magnesium, Phospor, Kalium dan Sulphur (Direktorat Jenderal Tanaman Pangan, 2012).

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas, untuk memberikan bukti khasiat dari biji kacang Tanah sebagai laktagogum (pelancar sekresi air susu) maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah pada Ibu Nifas Terhadap Produksi ASI di Pmb Bidan umay.

TINJAUAN PUSTAKA

Asi

Air susu ibu (ASI) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Ningsih & Komang, 2021). Selain menyediakan nutrisi lengkap untuk seorang anak, ASI juga memberikan perlindungan pada bayi atas infeksi dan sakit penyakit bayi. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam - garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga mencapai tumbuh kembang yang optimal (Wahyuningsih, 2018). ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu saja, tanpa tambahan cairan lainnya seperti susu formula, air putih, madu, air teh, maupun makanan lainnya (Roesli, 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) ASI eksklusif memberikan dua manfaat sekaligus yaitu bagi bayi dan ibu. Manfaat ASI bagi bayi yaitu sebagai kekebalan alami sehingga mampu mencegah bayi terserang penyakit. ASI juga mengoptimalkan perkembangan otak dan fisik bayi. Manfaat ASI bagi Ibu antara lain mencegah trauma, memperlambat bonding dan mampu mencegah kanker payudara.

Susu ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian asi sedini mungkin setelah persalinan dan diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan apapun minuman tambahan lainnya sekalipun air putih, sampai bayi berumur 6 bulan (Achadi, 2019). Air Susu Ibu (ASI) adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Air susu ibu mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam ASI mencakup hampir 200 unsur zat makanan (Sapitri & Luh, 2018). Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu indikator program pemerintah dalam melaksanakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka seribu hari pertama kehidupan (Gerakan 1000 HPK), gerakan ini dimulai dari masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun (Achadi, 2019).

Kacang Tanah

Kacang tanah merupakan suatu tanaman yang termasuk tanaman leguminosa yang banyak dibudidayakan karena kacang tanah merupakan salah satu tanaman pangan yang memiliki nilai ekonomi yang tinggi dan juga memiliki nilai gizi yang juga tinggi. Dilihat dari kandungan gizinya kacang tanah mempunyai kandungan lemak nabati sekitar 40-50%, protein (25-30%),

karbohidrat (12%), mineral seperti Ca, P, Fe serta vitamin A dan vitamin B, C, D, E dan K, juga mengandung mineral antara lain Calcium, Chlorida, Ferro, Magnesium, Phospor, Kalium dan Sulphur (Direktorat Jenderal Tanaman Pangan, 2012).

Kacang tanah mengandung lemak 40-50%, protein 27%, Karbohidrat serta vitamin (A, B, C, D, E dan K) disamping itu kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral (Suprpto, 2017).

Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya angka cakupan ASI eksklusif di PMB Bidan Umay.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah Apakah Pemberian Sari Kacang Tanah pada Ibu Nifas Berpengaruh Terhadap Produksi ASI di PMB Bidan Umay tahun 2023?

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan Produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Bidan Umay tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* atau *eksperimen semu*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal hari pertama di BPM bidam Umay. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas normal berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah *accidental sampling* sesuai dengan konteks penelitian. Adapun kriterianya

berupa Ibu post partum, ibu yang bersalin normal dan pervaginam, bersedia menjadi responden, ibu dengan kondisi puting susu yang baik (tidak bermasalah), dan berat badan bayi lahir ≥ 2500 gram dengan refleks menghisap dan menelan yang baik.. *Instrument* dalam penelitian ini adalah observasi pemberian sari kacang tanah kepada ibu menyusui selama 7 hari, dan kuesioner untuk kelancaran produksi ASI.. Data kemudian diolah menggunakan tahapan *editing, coding, tabulating, processing, dan cleaning*. Lalu data dianalisis menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi dan analisis bivariat *Wilcoxon signed rank*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Usia Ibu		
	18 - 20 tahun	3 orang	20 %
	21 - 27 tahun	6 orang	40 %
	28 - 37 tahun	6 orang	40 %
2	Pendidikan		
	SMP	8 orang	53,33 %
	SMA	7 orang	47,67 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas ibu menyusui berada di atas usia >20 tahun, yaitu 40% di usia 21-27 dan diatas 28-37

tahun sebesar 40%. Pendidikan terakhir ibu yang sedang menyusui, sebagian besar (53,3%) berada di tingkat SMP.

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah pemberian sari kacang tanah

Produksi ASI	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Lancar	12	80	0	0
Lancar	3	20	15	100
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa, sebagian besar

(80%) ibu menyusui sebelum diberikan sari kacang tanah memiliki

produksi ASI yang tidak lancar. Setelah pemberian sari kacang

tanah, semua ibu (100%) memiliki produksi asi yang lancar.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pengaruh Sari Kacang Tanah terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu PMB Umay Kec. Mustika Jaya pada Tahun 2023

Hasil Wilcoxon	Uji Mean	Wilcoxon Test				
		Minimum	Maksimum	Z (Posttest Pretest)	- P-value	
Pretest	3,467	1	5	-3,437	0,001	
Posttest	9,133	8	10			

Dari hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yaitu terdapat cukup bukti untuk menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga ada pengaruh sari kacang tanah terhadap

peningkatan produksi ASI pada ibu PMB Umay Kec. Mustika Jaya pada tahun 2023. Dari tabel 1 juga didapatkan data nilai $Z=(-3.437)$ yang artinya pemberian sari kacang tanah mampu meningkatkan produksi ASI 3.437 kali lebih efektif pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi Asi

Berdasarkan penelitian, sebagian besar (80%) ibu menyusui sebelum diberikan sari kacang tanah memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Setelah pemberian sari kacang tanah, semua ibu (100%) memiliki produksi asi yang lancar. Hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga ada pengaruh sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu PMB Umay Kec. Mustika Jaya. Nilai $Z=(-3.437)$ yang artinya pemberian sari kacang tanah mampu meningkatkan produksi ASI 3.437 kali lebih efektif pada ibu menyusui.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Wulandari et al. (2017) dimana 15 responden (100 %) ibu mengalami peningkatan produksi ASI setelah pemberian sari kacang

tanah. Begitu pula dengan hasil penelitian Batubara & Siregar (2021) ada pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi pada ibu menyusui di Desa Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020 dengan nilai P Value 0,001.

Kacang tanah memiliki kandungan protein 25-30%, lemak 40%-50%, karbohidrat 12% serta vitamin B1 dan menempatkan kacang tanah dalam hal pemenuhan gizi setelah tanaman kedelai. Manfaat kacang tanah pada bidang industri antara lain sebagai pembuatan margarin, sabun, minyak goreng dan lain sebagainya (Rahayu et al., 2020). Kacang tanah juga mengandung bahan-bahan mineral antara lain Ca, Cl, Fe, Mg, P, K, dan S yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Konsumsi kacang tanah memberikan 2 manfaat yaitu untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat untuk proses produksi ASI dan

menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli.

Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI, dan untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein, asam lemak, vitamin dan mineral (Suprpto, 2017). Terdapat dua mekanisme dalam pembentukan asi yaitu mekanisme sintesis dan sekresi, Sintesis Adalah proses pembentukan asi yang prosesnya sangat dipengaruhi oleh bahan-bahan pembentuk asi, yaitu Karbohidrat, Lemak, Protein, vitamin dan Mineral, Kacang tanah sangat kaya dengan Vitamin dan Mineral, sehingga konsumsi kacang tanah akan mendukung proses penyediaan bahan untuk sintesis Asi (Soetjiningsih, 2019).

Proses pembentukan ASI membutuhkan tambahan konsumsi nutrisi khususnya mineral dan vitamin (Proverawati, 2017). Kacang tanah merupakan salah satu sumber protein dan lemak nabati yang berguna bagi pemenuhan gizi masyarakat dan dapat dijadikan sebagai bahan komplementer sumber protein (sumber protein hewani dengan sumber protein nabati) dan sumber lemak (sumber lemak hewani dengan sumber lemak nabati) (Suprpto, 2017).

Manfaat mengkonsumsi kacang tanah ialah untuk mendukung proses produksi hormone seperti oksitosin yang sangat bermanfaat guna untuk proses produksi ASI dan menyediakan bahan substrat untuk melakukan sintesis susu pada kelenjar alveoli. Hormon oksitosin memberikan pengaruh pada peningkatan proses produksi ASI. Untuk memproduksi ASI dibutuhkan substrat yang dapat dipenuhi nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah, yaitu protein,

asam lemak, vitamin dan mineral (Anwar, 2019).

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian sari kacang tanah terhadap kelancaran produksi asi ibu menyusui.

SARAN

Diharapkan klinik dapat menjadikan metode pemberian sari kacang tanah terhadap ibu menyusui sebagai acuan untuk meningkatkan produksi asi bagi ibu menyusui di PMB bidan Umay.

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan manajemen pemberian sari kacang tanah sebagai asuhan kebidanan untuk ibu menyusui. Bagi Ibu diharapkan pada ibu agar menerapkan metode kangguru sebagai asuhan untuk mengurangi nyeri pada bayi baru lahir.

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi ilmiah bagi perpustakaan dalam praktik asuhan kebidanan pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2019). *Investasi Gizi 1000 Hpk Dan Produktivitas Generasi Indonesia. Disampaikan Pada: Lokakarya Dan Seminar Ilmiah "Peran Profesi Dalam Upaya Peningkatan Status Kesehatan Dan Gizi Pada Periode 1000 Hpk."*
- Anwar, M. C. (2019). *Pertumbuhan Dan Hasil Tanaman Kacang Tanah (Arachis Hypogaea L.) Pada Berbagai Jenis Pupuk Kandang Dan Pupuk Organik Cair (Poc) Urin Kelinci. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.*

- Badan Pusat Statistik. (2017). *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017*.
- Batubara, N. S., & Siregar, R. A. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Padangbaruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 6(1).
- Direktorat Jenderal Tanaman Pangan. (2012). *Laporan Tahunan Ditjen Tanaman Pangan Tahun 2012*. [https://Tanamanpangan.Pertanian.Go.Id/Assets/Front/Uploads/Document/Laporan Tahunan Ditjen Tp Tahun 2012.Pdf](https://Tanamanpangan.Pertanian.Go.Id/Assets/Front/Uploads/Document/Laporan%20Tahunan%20Ditjen%20Tp%20Tahun%202012.Pdf)
- Elisabeth, T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas: Teori Dan Praktek*. Egc.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pemberian Air Susu Ibu Dan Makanan Pendamping Asi*.
- Ningsih, K., & Komang, N. (2021). *Gambaran Karakteristik Dan Kondisi Payudara Ibu Nifas Post Seksio Sesarea Dalam Pemberian Air Susu Ibu*. Poltekkes Denpasar.
- Proverawati, A. (2017). *Kapita Selekta Asi Dan Menyusui*. Nuha Medika.
- Rahayu, A., Rahayu, M. S., & Manik, S. E. (2020). Peran Berbagai Sumber N Terhadap Pertumbuhan Dan Produksi Berbagai Varietas Tanaman Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L.*). *Agriland Jurnal Ilmu Pertanian*, 8(1), 29-93.
- Roesli, U. (2018). *Mengenal Asi Eksklusif*. Trubus Agriwidaya.
- Sapitri, E., & Luh, N. (2018). *Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Dengan Berat Badan Bayi Pada Hari Ke-10 Di Kota Denpasar Tahun 2018*. Poltekkes Denpasar.
- Soetiarso. (2010). Sayuran Indigenous Alternatif Sumber Pangan Bernilai Gizi Tinggi. *Iptek Hortikultura*, 6(1), 1-6.
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Anak*. Egc.
- Soetjningsih. (2019). *Asi Petunjuk Tenaga Kesehatan*. Egc.
- Suprpto. (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi Asi Di Bpm Yuni Widaryanti. *Jurnal Universitas Pesantren Tinggi Darul'ulum Jombang*.
- Wahyuningsih, P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Trans Info Media.
- Wijayanti, T., & Setiyaningsih, A. (2016). Efektifitas Breast Care Post Partum Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 8(02). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.224>
- World Health Organization. (2022). *Pekan Menyusui Sedunia: Unicef Dan Who Serukan Dukungan Yang Lebih Besar Terhadap Pemberian Asi Di Indonesia Seiring Penurunan Tingkat Menyusui Selama Pandemi Covid-19*. World Health Organization Indonesia. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/31-07-2022-world-breastfeeding-week--unicef-and-who-urge-greater-support-for-breastfeeding-in-indonesia-as-rates-decline-during-covid-19>
- Wulandari, Triloka, D., Jannah, & Siti, R. (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Asi Di Bpm Yuni Widaryanti. *Edu Health*, 5(2), 82-157.