

**ANALISIS PEMBERIAN AIR REBUSAN KACANG HIJAU (PHASEOLUS RADIATUS)
DAN DAUN ADAS (FOENICULUM VULGARE) PADA IBU MENYUSUI
TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 0-6
BULAN DI PERUM BMA DESA BENGLE**

Ekayanti^{1*}, Dahliyani²

¹⁻²Stikes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: ekayanti826@gmail.com

Disubmit: 01 September 2024

Diterima: 20 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16673>

ABSTRACT

*The problem of non-fluency in breast milk is a factor that influences the nutritional intake and needs of babies, thus influencing the increase and decrease in body weight of babies or toddlers. This problem of non-fluency in breast milk was also found in the Majalaya Community Health Center area, specifically in Perum BMA Bengle Village. Plants are effective in increasing breast milk production because they provide food with high nutritional content. Vegetables such as fennel and green beans are both lactogogums which have the effect of facilitating breast milk. To determine the analysis of giving boiled water from green beans (*Phaseolus radiatus*) and fennel leaves (*Foeniculum vulgare*) to breastfeeding mothers on the analysis of weight gain in babies aged 0-6 months at Perum BMA Bengle Village. The design of this research is a two group pre-post test. In this study, an intervention monitoring observation checklist sheet was used. The sample used in this research used a total sampling method, that is, the entire research population was sampled in this research, namely 30 people. The analysis carried out was univariate and bivariate analysis with the help of the SPSS computer program. Based on the Shapiro Wilk test, it was found that the data was normally distributed, so a parametric test was carried out using the independent t-test. The value obtained was $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there was an effect of giving boiled water from green beans and fennel leaves on the increase in baby weight in breastfeeding mothers in BMA Bengle Village, Karawang Regency. It is hoped that all health workers will provide education regarding the benefits and effectiveness of boiled water from green beans and fennel leaves on the smooth flow of breast milk which can influence weight gain in babies aged 0-6 months*

Keywords: Green Beans, Fennel Leaves, Breast Milk, Baby Weight Gain

ABSTRAK

Masalah ketidak lancaran ASI merupakan suatu faktor yang mempengaruhi asupan nutrisi dan kebutuhan pada bayi, sehingga mempengaruhi terhadap peningkatan dan penurunan badan bayi atau balita. Masalah ketidak lancaran ASI ini juga ditemukan di wilayah puskesmas majalaya tepatnya di Perum BMA Desa Bengle. Tumbuhan efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena menyediakan makanan dengan kandungan nutrisi tinggi. Sayuran seperti adas dan kacang hijau

Keduanya merupakan lactogogum yang memiliki efek untuk memperlancar ASI. Untuk Mengetahui Analisis Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) dan Daun Adas (*Foeniculum vulgare*) Pada Ibu Menyusui Terhadap Analisis Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan di Perum BMA Desa Bengele. Desain penelitian ini adalah two group pre-post test. Pada penelitian ini menggunakan lembar check list observasi pemantauan intervensi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling yaitu seluruh populasi penelitian menjadi sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang. Analisis yang dilakukan yaitu analisis univariate dan bivariate dengan dibantu program komputer SPSS. Berdasarkan uji Shapiro wilk didapatkan bahwa data berdistribusi normal, maka dilakukan uji parametrik dengan menggunakan uji independent t-test. Didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi air rebusan kacang hijau dan daun adas terhadap peningkatan berat badan bayi pada ibu menyusui di BMA Desa Bengele- Kabupaten Karawang. Diharapkan pada seluruh tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan terkait manfaat dan efektivitas terkait air rebusan kacang hijau dan daun adas terhadap kelancaran ASI yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan pada bayi usia 0-6 bulan.

Kata Kunci: Kacang Hijau, Daun Adas, ASI, Kenaikan Berat Badan Bayi

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2020), angka pemberian ASI eksklusif masih cukup rendah, yaitu sekitar 44% dari tujuan pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Pada tahun 2020 di Benua Eropa cakupan ASI eksklusif sebesar 20%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Amerika Latin dan Karibia sebesar 32%, Afrika Tengah sebesar 25%, Asia Timur sebesar 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Hal ini disebabkan karena faktor orang tua yang bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif dan cenderung memberikan susu formula pada bayinya. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di beberapa benua seperti Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Negara berkembang belum mencapai target global pemberian ASI eksklusif sebesar 50% (Saragih, 2022)

Dalam proses menyusui, terdapat hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang mempengaruhi produksi ASI. Kedua hormon ini dapat membantu melancarkan produksi ASI sehingga

cukup untuk melengkapi nutrisi yang dibutuhkan bayi. Namun, masih saja terdapat sebagian ibu yang bekerja yang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya (Linton et al., 2020)

Tumbuhan efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena menyediakan makanan dengan kandungan nutrisi tinggi. Sayuran seperti adas dan kacang hijau merupakan contoh lactagogum, salah satu dari sekian banyak kelompok tumbuhan asli Indonesia yang kaya akan nutrisi. Laktagogum kimia telah terbukti merangsang produksi susu pada mamalia. Kacang hijau dan daun adas keduanya galactogogues karena kelimpahan flavonoid, karbohidrat, lipid, dan protein yang dikandungnya. Akibat senyawa anti nutrisi seperti antitripsin dan tanin, protein dalam kacang hijau kurang diserap oleh tubuh (polifenol). Nutrisi kacang hijau selama menyusui telah terbukti mempengaruhi kadar

prolaktin pasca makan. Sistem endokrin dan aksi hormon, seperti produksi susu, dapat diubah oleh adanya flavonoid pada tumbuhan lain selain kacang hijau (Linton et al., 2020)

Tanaman adas telah terbukti memiliki efek yang sama. Kacang hijau merupakan makanan tambahan yang dapat memperlancar ASI pada ibu, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Siska (2021) yang menyatakan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI. Najda (2020) menemukan bahwa pemberian ekstrak etanol pada dosis yang lebih tinggi menyebabkan peningkatan berat badan yang lebih besar (Rifqiyati et al., 2021)

Masalah ketidak lancaran ASI merupakan suatu faktor yang mempengaruhi asupan nutrisi dan kebutuhan pada bayi, sehingga mempengaruhi terhadap peningkatan dan penurunan badan bayi atau balita. Masalah ketidak lancaran ASI ini juga ditemukan di wilayah puskesmas majalaya tepatnya di Perum BMA Desa Bengle. Berdasarkan hasil study yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 orang responden ibu bayi balita di tempat tersebut dengan melakukan wawancara terkait kelancaran ASI dan pola nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui, Selain melakukan wawancara peneliti juga memberikan terapi air rebusan kacang hijau dan daun adas kepada ibu menyusui selama kurang lebih dua minggu.

Dan didapatkan 3 dari 5 orang yang mengkonsumsi air rebusan tersebut secara rutin mengatakan pengeluaran ASI nya saat ini mengalami peningkatan. Dan selain itu dilakukan pula evaluasi pada kenaikan berat badan bayinya, dimana terdapat kenaikan berat badan bayi yang signifikan dari hasil intervensi yang telah dilakukan. Berdasarkan latar belakang diatas

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) dan Daun Adas (*Foeniculum vulgare*) Pada Ibu Menyusui Terhadap Analisis Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan di Perum BMA Desa Bengle”

KAJIAN PUSTAKA

Menurut World Health Organization ASI eksklusif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's (UNICEF) dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding mengatur pola pemberian makan terbaik pada bayi dari lahir sampai usia dua tahun untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada bayi dan anak dengan cara memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayi segera dalam waktu satu jam setelah bayi lahir, memberikan ASI saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 (enam) bulan, memberikan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) sejak bayi berusia 6 (enam) bulan sampai 24 bulan serta meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan 9 selama enam bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral) (Nuradhiani, 2020)

Pemberian ASI eksklusif memberi dampak baik bagi bayi yaitu sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhannya, meningkatkan daya tahan tubuh

bayi, anti alergi, meningkatkan kecerdasan dan meningkatkan jalinan kasih sayang. (Nuradhiani, 2020)

Pemenuhan nutrisi yang adekuat selama proses laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin setelah makan. Selain kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) yang dapat memicu pengeluaran ASI. (Shohib, 2021). Kacang hijau (*phaseolus radiates*) juga merupakan sumber gizi, terutama protein nabati. Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20 - 25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat anti gizi, seperti anti trypsin dan tanin (polifenol) pada kacang hijau (S & Rosdiana, 2022)

Selain kacang hijau, tanaman adas (*Foeniculum Fugare Mill*) diduga dapat meningkatkan produksi ASI . tanaman ini banyak mengandung flavonoit yang berperan dalam sistem endokrin dan hormon yang

memicu sekresi laktasi. Adapun komposisi adas adalah minyak atsiri 1-6%, anetol 50-60%, fenkon 20%, pinen, limonen, metilchavocol, anisaldehyd, asam anisatdan 12% asam lemak (Jasmiati, et al., 2024)

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian merupakan keseluruhan rencana peneliti untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis penelitian. Desain penelitian ini adalah two group pre-post test design. Dalam desain ini Desain penelitian ini adalah two group pre-post test design responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini kelompok intervensi maupun kontrol tidak dipilih secara random. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 sampel dengan menggunakan lembar observasi wawancara terkait hasil dari penimbangan bayi yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Berat Badan Bayi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Karakteristik	n	Mean	Standar Deviasi
BB Bayi sebelum intervensi (gram)	30	5.150,00	1.278,401
BB Bayi setelah Intervensi (gram)	30	5.351,67	1.269,570
Selisih BB	30	201,67	8,83

Berdasarkan tabel 1 diketahui mean berat badan sebelum dilakukan intervensi 5.150,00 gram dan setelah 10 hari mengalami kenaikan yaitu 5.351,67 gram serta

selisih peningkatan berat badan sebelum dan setelah 10 hari adalah 20,67 gram

Tabel 2. Perbedaan Rerata Berat Badan Bayi Ibu Menyusui Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Rebusan Kacang Hijau Dan Daun Adas Pada Ibu Menyusui

Karakteristik	n	Rerata $\pm$ SD	Perbedaan Rerata $\pm$ SD	p
BB Bayi sebelum intervensi (gram)	30	5.150,00 $\pm$ 1278,401	201,67 $\pm$ 8,83	0.000
BB Bayi Setelah Intervensi (gram)	30	5.351,67 $\pm$ 1269.570		

Berdasarkan Tabel 2 menggambarkan uji T berpasangan diperoleh nilai signifikansi 0,00 ($p < 0.05$) artinya terdapat perbedaan rerat berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi air rebusan kacang hijau dan daun adas

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Kacang Hijau Dan Daun Adas Terhadap Berat Badan Bayi Pada Ibu Menyusui

Karakteristik	n	IK 95%	p
Kenaikan Berat Badan Bayi Kelompok Intervensi	30	274.096-129.237	0.000

Berdasarkan uji Shapiro wilk didapatkan bahwa data berdistribusi normal, maka dilakukan uji parametrik dengan menggunakan uji independent t-test. Didapatkan nilai

$p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi air rebusan kacang hijau dan daun adas terhadap peningkatan berat badan bayi pada ibu menyusui

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui mean berat badan sebelum dilakukan intervensi 5.150,00 gram dan setelah 10 hari mengalami kenaikan yaitu 5.351,67 gram serta selisih peningkatan berat badan sebelum dan setelah 10 hari adalah 20,67 gram

Hal ini sejalan dengan penelitian (Purwanti, 2023) bahwa Hipotesis penelitian (H_0) dianggap salah jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, dan dikatakan benar jika lebih besar dari 0,05. Karena H_0 tidak dapat diterima ($\text{sig.} = 0,000$ 0,05). Pemberian air kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) dan daun adas

(*Foeniculum vulgare*) pada ibu menyusui terbukti dapat meningkatkan berat lahir bayinya, sehingga H_1 benar di PMB Yuni Pagelaran dan H_0 salah.

Sebagian besar berat badan bayi (88%) memiliki berat badan Median dalam artian normal sesuai usia dan sisanya sebanyak 22% mengalami peningkatan berat badan yang signifikan sehingga tergolong kedalam kategori 1SD. Rata-rata bayi mengalami peningkatan berat badan antara 200-500 gram setiap minggunya. Hal tersebut melebihi estimasi kenaikan berat badan bayi

menurut WHO yakni antara 200 - 400 per dua minggu nya.

Berdasarkan Tabel 2 Menggambarkan uji T berpasangan diperoleh nilai signifikasi 0,00 ($p < 0.05$) artinya terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan intervensi air rebusan kacang hijau dan daun adas.

Kenaikan berat badan merupakan indikator utama kesehatan dan perkembangan bayi (Prasetyono, 2018) Komposisi susu yang bergizi menyebabkan peningkatan berat badan pada anak tikus ketika suplai susu ditambah melalui peningkatan sekresi susu (Suksesty et al. 2017). Sejauh mana prolaktin disekresi sebagai respons terhadap makanan selama menyusui dapat dipengaruhi oleh asupan makanan. Hormon prolaktin perlu dirangsang untuk bertindak jika ibu menyusui ingin membuat susu, dan jika dia makan dengan baik, ini akan terjadi (Ma.munah, 2015).

Salah satu makanan dengan kepadatan gizi yang tinggi adalah kacang hijau. Kacang hijau (*Phaseolus radiatus*) menawarkan signifikansi nutrisi sebagai galaktogog karena komponen utamanya, karbohidrat (62-63% berat), meningkatkan produksi susu. Kacang hijau mengandung lemak dalam jumlah sedang (0,7-1 g/kg kacang hijau segar), tetapi sebagian besar lemak ini adalah jenis tak jenuh tunggal yang menyehatkan jantung (73%) dan hanya sebagian kecil (27% lemak) yang berasal dari sumber jenuh. Protein, baik dari segi kuantitas maupun kepentingan relatifnya, adalah komponen paling melimpah kedua, di belakang karbohidrat. Prolaktin menggunakan zat yang ditemukan dalam kacang hijau sebagai substrat untuk produksi ASI.

Selain tinggi karbohidrat dan rendah lemak, adas juga mengandung 6,3% minyak, 9,5%

protein, 10% lemak, 13,4% mineral, 18,5% serat, dan 42,3% gula. Daun dan batangnya digunakan sebagai lactagogue (zat yang merangsang produksi ASI pada ibu menyusui) dalam masakan dan pengobatan tradisional. Kalsium, fosfor, zat besi, garam, kalium, tiamin, riboflavin, niasin, dan vitamin C hanyalah sebagian dari mineral dan vitamin yang ditemukan dalam adas. Komponen lain dari tanaman adas, seperti flavonoid, tanin, steroid, triterpenoid, dan alkaloid (Akbar, 2018) dapat mempengaruhi kadar hormon dan fungsi endokrin, menghasilkan peningkatan produksi susu (Sayed, et al., 2019)

Berdasarkan uji Shapiro wilk pada tabel 3 didapatkan bahwa data berdistribusi normal, maka dilakukan uji parametrik dengan menggunakan uji independent t-test. Didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi air rebusan kacang hijau dan daun adas terhadap peningkatan berat badan bayi pada ibu menyusui.

Air kacang hijau dan teh daun adas merupakan dua unsur makanan ibu yang tinggi nutrisi dan membantu hormon prolaktin memproduksi ASI, yang keduanya berpengaruh pada berat badan bayi. ASI dianalisis kandungan nutrisinya untuk melihat apakah ibu menyusui mendapatkan nutrisi yang cukup, oleh karena itu pola makan ibu sangat berperan dalam menentukan kuantitas dan kualitas ASI yang diterima bayinya. Selama menyusui, ibu harus terus makan dengan baik dan mendapatkan nutrisi yang cukup untuk dirinya dan bayinya (Purwanti, 2023).

Kacang hijau dan daun adas mengandung polifenol dan flavonoid, yang telah terbukti meningkatkan produksi ASI dan mendorong pertumbuhan tubuh bayi, yang mengarah ke berat lahir

yang lebih tinggi jika menyusui berlanjut dengan baik. Kelenjar susu mengeluarkan ASI, yang kaya akan nutrisi seperti protein, lemak, karbohidrat, dan vitamin dan mineral (Hastuti, 2023). Hal ini karena, seperti yang ditemukan (Duggan, et al., 2018) produksi susu mempengaruhi perkembangan anak sejak lahir hingga setelah disapih. Kacang hijau dan daun adas telah mencapai potensi dietnya, dan ini, bersama dengan kandungan senyawa makanan tersebut, merupakan unsur pendukung untuk menaikkan berat badan pada bayi. Protein adalah salah satu dari banyak komponen bergizi tinggi dari dua bahan baku. Wanita menyusui membutuhkan diet tinggi protein. Untuk meningkatkan sekresi ASI, dianjurkan untuk memberikan jus yang terbuat dari kombinasi 30 gram kacang hijau dan 40 gram daun adas, dikemas dalam wadah 300 mililiter (Sulastri & Ikhlasih, 2018)

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan rerata berat badan bayi sebelum dan sesudah pemberian rebusan kacang hijau dan daun adas pada kelompok intervensi dengan p value = 0,00. Terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan berat badan bayi dengan p value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B., 2018. *Tumbuhan Dengan Kandungan Senyawa Aktif Yang Berpotensi Sebagai Bahan Antifertilitas*. Jakarta: Adabia Press.
- Adeodatus, Y. A., & Kep, S. T. (2023). *Penerapan Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Afifah, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata L) Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 2 Di Rumah Sakit Bantuan Lawang Kabupaten Malang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Rs Dr. Soepraoen).
- Arvianti, R. A., Mariati, M., Mizawati, A., Eliana, E., & Yuliana, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi Di Kota Bengkulu* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Bili, Y. A. (2021). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny" S"usia 38 Tahun Di Bpm Kenny Soedijono, S. St., Sp Sl Malang Oleh: Yulita Agustina Bili Nim: 1413.15401. 979*.
- Duggan, C., Watkins, J. B., Koletzko, B. & Walker, A., 2018. *Nutrition In Pediatrics*. S.L.:Pmph Usa.
- Hastuti, N. A. R., Agustasari, K. I., Putri, R., Kusumaningtyas, D., Gumanti, K. A., Maharani, A., ... & Proborini, A. (2023). *Mengasahi Di Era Society (5.0)*. Universitas Brawijaya Press.
- Jasmiati, J., Prihatin, N. S. & Dewita, D., 2024. *Seduhan Daun Kelor Dan Daun Adas Untuk Meningkatkan Kelancaran Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui*. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(6), Pp. 2202-2210.
- Ma'munah, M. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur* (Bachelor's

- Thesis, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2015).
- Nisa, N. K. (2024). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Sosial Budaya Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Puskesmas Guntur 1 Kabupaten Demak* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nuradhiani, A., 2020. Pemberian Asi Eksklusif Dan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Pada Kejadian Stunting Di Negara Berkembang. *J. Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 1(1), Pp. 23-28.
- Parera, A. (2021). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.” N” Usia 23 Tahun Di Bpm Soemidyah Ipung, Amd. Keb Kota Malang Oleh: Anita Parera 1413.15401. 877.
- Prasetyono, D. S., 2018. *Buku Pintar Asi Eksklusif*. Cet. Iii Penyunt. S.L.:Diva Press.
- Pratami, P. R. (2016). Pengalaman Suami Dalam Memberikan Dukungan Asi Eksklusif Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Semplak Kelurahan Curug Mekar Kota Bogor.
- Purwanti, A. S., 2023. Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus) Dan Daun Adas (Foeniculum Vulgare) Pada Ibu Menyusui Terhadap Berat Badan Bayi 0-6 Bulan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), Pp. 134-141.
- Rianingtiyas, Y. D. V. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Pmb Ovalya Pujon Kabupaten Malang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Rs Dr. Soepraoen).
- Sayed, N., Khurana, A. & Godugu, C., 2019. Pharmaceutical Perspective On The Translational Hurdles Of Phytoconstituents And Strategies To Overcome. *Journal Of Drug Delivery Sciebcce And Technology*, 53(<https://doi.org/10.1016/J.Jddst.2019.101201>).
- S, I. & Rosdiana, R., 2022. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), Pp. 51-56.
- Sulastri, C. E. & Ikhlasih, M., 2018. *Prolaktin Dan Berat Badan Bay*. Tangerang: U.M: S.N.