

Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI)

Zilfi Yola Pitri¹, Adiva Syafira Arla²

^{1,2}Kebidanan/S1 Kebidanan/Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
zilfiyola@gmail.com¹, adivasyarla²

Abstract

Mother's Milk (ASI) is a single food source for babies for the first 6 months of life. The Indonesian government has issued regulations regarding exclusive breastfeeding stated in government regulation (PP) No. 33 of 2012 concerning exclusive breastfeeding. This study aims to look at the effect of porridge green beans on the adequacy of Mother's Milk (ASI) in postpartum mothers. This type of research is a Quasi Experiment with a One-Group Pre-Test-Post-Test design. The population of all postpartum mothers amounted to 30 people with a purposive sampling technique of 10 people. Univariate analysis results found that the average milk production before being given porridge mung beans was 5.20 times and increased after being given porridge mung beans that was 11.90 times. The results of the statistical test found that there was an effect of giving green bean porridge to the production of Breast Milk (ASI) in postpartum mothers ($p = 0,000$). From these data it was concluded that the average adequacy of breast milk before being given porridge of green beans to postpartum mothers was 5.20 times. mung beans on the adequacy of Mother's Milk (ASI) in postpartum mothers, It is recommended that this study can be used as a comparison and guide in conducting research in other subjects as well as adding material to knowledge, experience and can be developed in midwifery.

Keywords:

Bubur Kacang Hijau
Produksi ASI

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah satu-satunya sumber nutrisi yang terbaik untuk bayi usia 0 hingga 6 bulan pertama kehidupannya karena mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. hal tersebut didukung juga oleh Peraturan Pemerintah (PP) No. 33/2012 tentang ASI Eksklusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) setelah melahirkan. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan desain *One-GroupPre-Test-Post-Test*. Populasi semua ibu nifas yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang berjumlah 10 orang. Hasil analisis univariat didapatkan rata-rata produksi ASI sebelum diberikan bubur kacang hijau adalah 5,20 kali dan meningkat sesudah diberikan bubur kacang hijau yaitu 11,90 kali. Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh pemberian pudding kacang hijau terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas ($p = 0,000$). Dari data tersebut disimpulkan bahwa Rata-rata Kecukupan ASI sebelum diberikan bubur kacang hijau pada ibu nifas adalah 5,20 kali, Rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan bubur kacang hijau pada ibu nifas adalah 11,90 kali dilihat dari BAK Bayi, Terdapat pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas, Disarankan penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan pedoman dalam melakukan penelitian pada mata kuliah yang lain serta sebagai bahan penambahan ilmu pengetahuan, pengalaman dan dapat dikembangkan dalam ilmu kebidanan.

Corresponding Author:

Zilfi Yola Putri
Fakultas Kebidanan
Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
Email: zilfiyola@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan tunggal untuk bayi sampai 6 bulan pertama kehidupannya. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan regulasi tentang pemberian ASI eksklusif tercantum dalam peraturan pemerintah (PP) No. 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2012). ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu, air gula) yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan (Sutanto, 2018).

Salah satu program pemerintah dalam meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui adalah dengan cara melaksanakan kebijakan Program Peningkatan Pemberian ASI (PPASI), dengan menekankan pada keterlibatan masyarakat dan petugas kesehatan untuk mempromosikan ASI (Kemenkes RI, 2015). Sesuai dengan Pedoman Internasional *World Health Organization* (WHO) dan *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama yang berguna bagi daya tahan tubuh bayi, pertumbuhan dan perkembangan bayi (Maryunani, 2015).

Data WHO menyebutkan bahwa 40% bayi berusia dibawah 6 bulan di 194 negara di dunia diberikan ASI eksklusif oleh ibu mereka. Menyusui merupakan tonggak kelangsungan hidup anak dan dapat mencegah lebih dari 800.000 kematian per tahun pada bayi dan membantu dalam tumbuh kembang serta mencegah penyakit akut dan kronis pada bayi seperti diare dan infeksi saluran pernafasan (WHO, 2017).

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan regulasi tentang pemberian ASI eksklusif tercantum dalam peraturan pemerintah (PP) No. 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2012). Menurut UNICEF dan WHO serta dan Kementerian Kesehatan merekomendasikan bahwa bayi disusui segera setelah lahir dan tidak diberi makanan apapun selain ASI selama 6 bulan pertama kehidupan, tidak diberikan air, ataupun makanan lain, hanya ASI saja. Dari 6 bulan hingga setidaknya 2 tahun, ASI harus tetap diberikan (UNICEF, 2016).

Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2017, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia sebesar 35,73%, sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Propinsi Sumatera Barat sebesar 36,02% (Kemenkes RI, 2017). Perhatian terhadap bayi di Indonesia perlu mendapat perhatian khusus karena Angka Kematian Bayi (AKB) masih tinggi, bahkan tertinggi diantara negara-negara ASEAN. Hal ini tercatat AKB tahun 2015 sebesar 32 per 1000 kelahiran hidup. Melanjutkan target MDGs untuk menurunkan AKB, maka dibentuklah *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang mempunyai target untuk menurunkan AKB menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup sampai tahun 2030 (Kemenkes RI, 2015).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2016, ditemukan cakupan ASI eksklusif di Pesisir Selatan yaitu 73,0%. Di Kabupaten Pesisir Selatan jumlah ibu nifas pada tahun 2017 sebanyak 1684 dari 18 Puskesmas yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan salah satu puskesmas dengan capaian ASI Eksklusif terendah adalah Puskesmas Tarusan (Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan, 2017). Untuk daerah Tarusan pada tahun 2018, ditemukan capaian ASI Eksklusif sebesar 145 orang (29,65%) (Puskesmas Tarusan Pesisir Selatan, 2018).

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi. Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (periode antenatal) sampai pasca masa persalinan lanjut. Masalah menyusui dapat pula diakibatkan karena keadaan khusus. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah psikologi ibu, anestesi, operasi, rangsangan puting susu, hubungan kelamin, gizi ibu selama menyusui dan konsumsi obat-obatan (Sutanto, 2018). Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya pengeluaran ASI dan persepsi mereka tentang ketidakcukupan produksi ASI, sehingga ibu tidak yakin bisa memberikan ASI pada bayinya (Latifah, 2015).

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam produksi ASI. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjer-kelenjer pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Wahyuni, 2012).

Salah satu upaya agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif adalah ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam produksi ASI. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung

mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjer-kelenjer pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Suksesty, 2017).

Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak masyarakat percaya bahwa makanan/minuman tertentu akan menambah ASI. Namun, telah terbukti secara ilmiah bahwa kacang hijau yang mengandung vitamin B kompleks alami membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui dan membantu produksi ASI (Wakhida, 2011).

Salah satu zat gizi yang terkandung dalam kacang hijau yang sangat diperlukan oleh ibu selama masa laktasi adalah protein. Protein dapat meningkatkan sekresi air susu karena kandungan protein banyak mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI (Suksesty, 2017). Sumber protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan protein nabati, yang salah satunya adalah kacang hijau (Walyani, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2014) tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang, ditemukan responden yang mengalami pengeluaran ASI yang banyak sebelum mengkonsumsi kacang hijau sebesar (42,9%) dan sesudah mengkonsumsi kacang hijau, di dapatkan responden yang banyak mengalami pengeluaran ASI adalah (57,1 %).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di BPM “F” Tarusan Pesisir Selatan dengan menggunakan teknik wawancara langsung kepada 10 ibu nifas, mereka mengatakan bahwa ibu mengeluh ASI tidak keluar pada hari pertama, masih sedikit pengeluaran ASInya dan ASI tidak lancar. Hasil wawancara juga didapatkan ibu mengatakan tidak mengetahui bahwa kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti meneliti tentang pengaruh pudding kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini tentang pengaruh bubur kacang hijau terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas, merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *One-Group Pre-Test-Post-Test*. Penelitian ini dilaksanakan di BPM “F” Tarusan Pesisir Selatan pada bulan Juli – Agustus 2019. Subjek penelitian adalah semua ibu nifas yang ada di BPM “F” Tarusan Pesisir Selatan berjumlah 30 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *t-test dependen* dengan derajat kepercayaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian yang telah dilakukan ditemukan karakteristik responden yaitu umur, pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak, dimana pada karakteristik umur didapatkan ibu nifas yang berumur 20-35 tahun sebanyak 8 orang (80%) dan umur > 35 tahun sebanyak 2 orang (20%). Pada pendidikan ibu nifas didapatkan SMP, SMA dan S1 sebanyak 2 orang (20%) dan perguruan tinggi sebanyak 4 orang (40%). Pada karakteristik pekerjaan didapatkan IRT sebanyak 6 orang (60%), guru sebanyak 3 orang (30%) dan swasta sebanyak 1 orang (10%). Pada karakteristik jumlah anak didapatkan ibu dengan anak ke 1 sebanyak 4 orang (40%), anak ke 2 dan ke 3 sebanyak 3 orang (30%).

2. Analisis Univariat

- a. Rata-Rata Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan bubur Kacang Hijau.

Tabel 1
Rata-Rata Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Bubur Kacang Hijau

Variabel	n	Mean	SD	Min - Ma x
----------	---	------	----	------------------

Produksi ASI Sebelum Intervensi	10	5,20	0,919	4 - 7
---------------------------------	----	------	-------	-------

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata Kecukupan ASI sebelum diberikan Bubur kacang hijau pada ibu nifas yang dilihat dari frekuensi BAK bayi adalah 5,20 kali dengan standar deviasi adalah 0,919 kali. BAK paling sedikit adalah 4 kali dan paling banyak adalah 7 kali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2014) tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang, ditemukan responden yang mengalami pengeluaran ASI yang banyak sebelum mengkonsumsi bubuk kacang hijau sebesar (42,9%).

Asumsi peneliti, produksi ASI sebelum diberikan bubuk kacang hijau yang dilihat dari frekuensi BAK bayi didapatkan rata-rata adalah 5,20 kali. Dilihat dari frekuensi tersebut, rata-rata masih terbilang sedikit. Hal ini bisa terjadi karena upaya-upaya ibu menyusui dalam mengatasi masalah dalam ASI nya belum optimal dan ibu mengaku tidak mengetahui bahwa bubuk kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, juga disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam meningkatkan kecukupan ASI.

b. Rata-Rata Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan bubuk Kacang Hijau.

Tabel 2
Rata-Rata Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan bubuk Kacang Hijau

Variabel	n	Mean	SD	Min - Max
Produksi ASI Sesudah Intervensi	10	11,90	1,792	9 - 15

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sesudah diberikan bubuk kacang hijau pada ibu nifas yang dilihat dari frekuensi BAK bayi adalah 11,90 kali dengan standar deviasi adalah 1,792 kali. BAK paling sedikit adalah 9 kali dan paling banyak adalah 15 kali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2014) tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang, ditemukan responden yang mengalami pengeluaran ASI yang banyak sebelum mengkonsumsi kacang hijau sebesar (42,9%) dan sesudah mengkonsumsi kacang hijau, di dapatkan responden yang banyak mengalami pengeluaran ASI adalah (57,1 %).

Asumsi peneliti, sesudah diberikan bubuk kacang hijau didapatkan adanya peningkatan produksi ASI yang dilihat dari frekuensi BAK bayi dalam 24 jam yaitu menjadi 11,90 kali. Hal ini karena dalam bubuk kacang hijau terdapat kandungan protein yang tinggi, dimana protein dalam bubuk kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, juga didukung oleh faktor isapan bayi karena ibu memberikan ASInya tidak terjadwal, sehingga kemampuan mengisap ASI lebih aktif.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Bubur Kacang Hijau terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas

T-Test	Mean	Difference	SD	t	df	p value
Pretest	5,20					
t	11,9	6,700	1,703	12,442	9	0,0005
Postes	0					

t

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum adalah 5,20 kali dan sesudah diberikan Bubur kacang hijau adalah 11,90 kali. Hasil selisih (*difference*) rata-rata kecukupan ASI sebelum dan sesudah diberikan bubur kacang hijau yang dilihat dari frekuensi BAK bayi yaitu 6,7 kali dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu 1,703 kali. Hasil uji statistik *t-test* didapatkan *p value* = 0,0005, berarti < 0,05, terlihat ada pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2014) tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang, ditemukan adanya pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI (*p value* = 0,000).

Asumsi peneliti, adanya pengaruh rata-rata pudding kacang hijau terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas karena kandungan protein yang tinggi dalam kacang hijau mampu mengoptimalkan produksi ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu nifas. Selain itu, kandungan kacang hijau berupa vitamin mudah diserap ke dalam jaringan mukosa sehingga terproduksinya hormon endorphin yang menyebabkan oksitosin terbentuk sehingga dapat memicu kecukupan ASI.

Kepada ibu nifas yang ASInya tidak keluar dengan banyak dan lancar sehingga tidak ingin periksa kebidan atau dokter, dapat menggunakan sari kacang hijau sebagai alternatif dari pengobatan bendungan ASI dan ASI yang tidak keluar dengan lancar dan banyak. Selain harganya yang terjangkau, sari kacang hijau juga dapat diolah sendiri, hal ini membuat para ibu-ibu yang merasa kesulitan menyusui anaknya karena ASI yang keluar tidak banyak semakin tertarik dan ingin mencobanya.

Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan agar ibu mendapatkan pengetahuan tentang cara yang tepat untuk dapat meningkatkan kecukupan ASI yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses kecukupan ASI dan memberikan pengertian tentang pentingnya ASI eksklusif untuk bayi. Dengan memberikan konseling diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang kaya akan protein dan mineral untuk kecukupan ASI dan ibu dapat menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan.

3. PEMBAHASAN

Bagian pembahasan (diskusi) bertujuan untuk: (1) menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian/kajian; (2) menunjukkan bagaimana temuan-temuan itu diperoleh atau ditemukan; (3) menginterpretasi/menafsirkan hasil temuan-temuan; (4) mengaitkan hasil temuan penelitian/kajian dengan struktur pengetahuan yang telah mapan; dan (5) memunculkan teori-teori baru dan/atau modifikasi teori yang telah ada, dengan mengkomparasikan hasil penelitian terdahulu yang telah diterbitkan pada jurnal bereputasi.

Dalam menjawab rumusan masalah dan/atau pertanyaan-pertanyaan penelitian, hasil penelitian harus disimpulkan secara eksplisit dengan mengacu pada penelitian terdahulu. Interpretasi atas temuan penelitian/kajian, dapat dilakukan dengan menggunakan logika empirik yang didasarkan pada teori-teori yang telah ada dan/atau hasil penelitian terdahulu pada jurnal-jurnal bereputasi baik internasional maupun nasional, sedangkan temuan berupa kenyataan di lapangan diintegrasikan atau dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya atau dengan teori yang sudah ada. Untuk keperluan ini, penulis diharuskan untuk merujuk pada jurnal internasional (scopus) dan jurnal nasional (sinta). Dalam memunculkan teori-teori baru, teori-teori lama bisa dikonfirmasi atau ditolak oleh penulis, sebagian mungkin perlu memodifikasi teori dari teori-teori lama, dan referensi hasil penelitian/kajian yang digunakan penulis, harus referensi 10 (sepuluh) tahun terakhir, minimal 15 (lima belas) referensi.

Bagian pembahasan (diskusi) diharapkan dapat memberikan sumbangan dan warna baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu, penulis diharapkan dapat benar-benar memberikan perhatian khusus untuk memastikan bahwa pembahasan yang dituliskan merupakan bagian penting dari keseluruhan isi artikel, yang dapat meningkatkan kualitas keilmuan dalam bidang keilmuan manajemen pendidikan. Artikel yang ditulis di Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan berkisar antara 3000 sampai 5000 kata atau setara dengan 10 sampai 16 halaman sesuai ketentuan yang ada pada template ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan kesimpulan adalah terdapat pengaruh bubur kacang hijau terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas (*p value* = 0,000).

4.2 Saran/Rekomendasi

Semoga penelitian ini bermanfaat untuk penulis selanjutnya dengan meneliti kandungan gizi dari kacang hijau tersebut.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan. 2017. *Capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2017*. Pesisir Selatan
- Kemendes RI. 2017. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta Kemendes RI
- . 2015. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Kemendes RI
- . 2012. *Peraturan Pemerintah (PP) No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta
- Latifah, J. 2015. *Perbandingan Breast Care dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Normal*. Jurnal Vol.3/No.1/Maret/2015. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat
- Maryunani, A. 2015. *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media
- Suksesty, C.E. 2017. *Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Kecamatan Neglasari Kota Tangerang*. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.3, 2017. Universitas Muhammadiyah Tangerang
- Sutanto, A,Va. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- UNICEF. 2016. *Jutaan bayi di Indonesia Kehilangan Awal Terbaik Dalam Hidup Mereka*. Tersedia dari https://www.unicef.org/indonesia/id/media_25473.htm