

**UPAYA PENINGKATAN ASI PADA IBU NIFAS DENGAN
PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DI PMB
ROSITA KOTA PEKANBARU 2025**

Mutiara Amanda Mizwar¹, Octa Dwienda Ristica¹, Miratu Megasari¹, Ika Putri Damayanti¹, Juli Selvi Yanti¹

⁽¹⁾Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hangtuh Pekanbaru, Indonesia
e-mail: mutiaraamandamizwar@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama dan terbaik bagi bayi, namun tidak semua ibu dapat memproduksi ASI dalam jumlah cukup, terutama pada masa nifas. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan pemberian sari kacang hijau yang kaya akan protein, vitamin B1, dan polifenol yang berperan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 15 ibu nifas hari ke-1 hingga ke-3 yang bersalin di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Intervensi dilakukan dengan memberikan sari kacang hijau sebanyak 250 ml dua kali sehari selama 7 hari. Data dikumpulkan melalui observasi produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas ibu (86,7%) belum mengalami peningkatan produksi ASI. Setelah intervensi, terjadi peningkatan produksi ASI pada 66,7% responden. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : : ASI, ibu nifas, sari kacang hijau, produksi ASI

ABSTRACT

Background: Breast milk (ASI) is the most essential and optimal source of nutrition for infants, yet not all mothers are able to produce it in sufficient quantities, particularly during the postpartum period. One natural method to enhance breast milk production is the consumption of mung bean extract, which is rich in protein, vitamin B1, and polyphenols known to stimulate the hormones prolactin and oxytocin. This study aims to examine the effect of mung bean extract on increasing breast milk production in postpartum mothers.

Method: This research employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study involved 15 postpartum mothers (1–3 days after delivery) at PMB Rosita Clinic in Pekanbaru. The intervention consisted of administering 250 ml of mung bean extract twice daily for 7 days. Data on breast milk production were collected before and after the intervention through observation and analyzed statistically.

Result: The results revealed that prior to the intervention, most participants (86.7%) had not experienced an increase in breast milk production. Post-intervention, 66.7% of the participants showed improved milk production. Statistical analysis confirmed a significant difference in breast milk output before and after the administration of mung bean extract ($p < 0.05$). In

conclusion, mung bean extract is effective in enhancing breast milk production among postpartum mothers.

Keywords: *Breast milk, postpartum mothers, mung bean extract, milk production*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung komponen imunologis dan zat gizi yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan, kemudian dilanjutkan hingga usia 2 tahun dengan makanan pendamping. Namun, capaian ASI eksklusif di dunia baru mencapai 48% dan masih di bawah target WHO tahun 2025 yaitu 50%.

Di Indonesia, capaian ASI eksklusif tahun 2023 mencapai 63,9%, tetapi masih belum merata di berbagai provinsi. Salah satunya Provinsi Riau yang mencatat cakupan 45% di Kota Pekanbaru, masih di bawah target nasional 80%. Rendahnya capaian ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi, faktor psikologis, asupan nutrisi yang kurang, serta ketidaklancaran produksi ASI pada masa nifas.

Masa nifas merupakan periode penting untuk mengoptimalkan produksi ASI melalui rangsangan hormonal dan dukungan nutrisi. Salah satu bahan alami yang berpotensi meningkatkan produksi ASI adalah kacang hijau (*Vigna radiata*). Kacang hijau mengandung protein, vitamin B1, dan polifenol yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mendukung proses laktasi. Beberapa penelitian menunjukkan pemberian sari kacang hijau mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan di PMB Rosita pada bulan Januari 2025, diperoleh data mengenai jumlah ibu bersalin selama satu bulan terakhir, yaitu bulan Februari 2025, didapat sebanyak 15 orang ibu bersalin. Informasi yang didapat dari wawancara di PMB Rosita menunjukkan bahwa sari kacang hijau yang dapat meningkatkan produksi ASI belum pernah dilakukan. Mengingat kondisi ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan ASI Pada Ibu Nifas Dengan Pemberian Sari Kacang Hijau Di PMB Rosita Pekanbaru”

Metode

Waktu penelitian ini dilaksanakan di 1 lokasi, yaitu di PMB Rosita yang beralamat di daerah Panam, Jl. Taman Karya, No.8, Tuah Karya, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April – 24 Mei 2025 dengan tujuan untuk mengetahui adanya Upaya Peningkatan ASI Pada Ibu Nifas Dengan Pemberian Sari Kacang Hijau Di PMB Rosita Kota Pekanbaru 2025. Responden yang terkumpul pada penelitian ini adalah kelompok pre-test dan post-test yang jumlahnya sebanyak 15 responden. Adapun Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini meliputi ibu nifas dengan kontraindikasi dalam masa menyusui dan ibu nifas yang tidak bersedia menjadi responden. Responden diberikan sari kacang hijau sebanyak 250 ml, 2 kali sehari (pagi dan sore), selama 7 hari berturut-turut. Jenis dan takaran sari kacang hijau diberikan sesuai dengan SOP yang digunakan oleh peneliti. Adapun data produksi yang dikumpulkan melalui lembar observasi, dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest).

Analisis bivariat dilakukan untuk memahami keterkaitan atau perbedaan yang berarti antara dua variabel, yaitu produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau. Metode yang dipakai adalah Uji Wilcoxon Signed Ranks karena data tidak berdistribusi normal.

**Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test
Hasil Uji Normalitas Variabel Sebelum Dan
Sesudah Pemberian Test Of Normality**

Kelancaran ASI	Shapiro wilk		
	statistic	Df	Sig.
Sebelum intervensi	0.805	15	0,004
Sesudah intervensi	0.596	15	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, data baik sebelum maupun sesudah intervensi tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga digunakan uji **non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test**. Hasil uji menunjukkan nilai **p-value = 0,003**, yang berarti terdapat perbedaan yang **signifikan secara statistik** antara sebelum dan sesudah intervensi.

**Kelancaran Produksi ASI Pada Saat Menyusui Sebelum Dan Sesudah
Diberikan Sari Kacang Hijau**

Kelancaran ASI	N	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	Min-Max	P-Value
Sebelum Intervensi	15	3.53	2.949	0.761	0-8	0,003
Sesudah Intervensi	15	7.60	0.737	0.190	6-8	

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa **rata-rata (mean)** kelancaran produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau adalah **3.53** dengan standar deviasi sebesar **2.949**. Nilai minimum sebesar 0 dan maksimum 8 menunjukkan adanya variasi besar pada produksi ASI sebelum intervensi dan Setelah diberikan sari kacang hijau, terjadi peningkatan signifikan dalam produksi ASI. Rata-rata meningkat menjadi **7.60** dengan standar deviasi **0,737**, dan rentang nilai hanya 6 hingga 8, yang

berarti hampir semua responden mengalami kelancaran produksi ASI secara konsisten setelah intervensi. P-value menunjukkan hasil sebesar 0,003 menunjukkan bahwa perbedaan ini sangat signifikan secara statistik ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI.

Penelitian ini telah melalui proses kajian etik dan mendapat izin etik dari Komisi Etik Universitas Hang Tuah Pekanbaru, dengan nomor: 239/KEPK/UHTP/V/2025. Seluruh responden diberikan informasi terkait tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta menandatangani lembar persetujuan setelah menyatakan bersedia berpartisipasi. Prinsip-prinsip etik seperti anonimitas, kerahasiaan data, dan hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian dijaga secara ketat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Rosita, Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, < 8 produksi ASI tidak meningkat pada sebagian besar mayoritas responden (86,7%). Namun setelah diberikan sari kacang hijau, ≥ 8 dalam hal ini dikatakan produksi ASI meningkat pada sebagian besar responden (66,7%).

Peningkatan ini diperkuat oleh hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Secara klinis, rata-rata produksi ASI meningkat dari **3,53** menjadi 7,60, menunjukkan efektivitas sari kacang hijau dalam membantu kelancaran ASI. Hasil ini sejalan dengan berbagai literatur yang menyebutkan bahwa kacang hijau mengandung nutrisi penting seperti vitamin B1, zat besi, dan protein nabati yang dapat merangsang hormon prolaktin, sehingga mendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Kandungan antioksidan dan enzim dalam kacang hijau juga berperan dalam menjaga metabolisme dan daya tahan tubuh ibu, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas dan kuantitas ASI. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi hasil ini adalah kepatuhan ibu dalam mengonsumsi sari kacang hijau selama intervensi, kondisi psikologis ibu, serta dukungan keluarga selama masa menyusui. Walau begitu, hasil penelitian menunjukkan konsistensi positif yang cukup kuat terhadap peningkatan produksi ASI, sehingga intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif alami dalam mengatasi keluhan ASI yang tidak lancar.

Karena kacang hijau memiliki komposisi yang lengkap dan banyak gizi, mengonsumsi sari kacang hijau adalah salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI. Protein adalah makanan kedua yang paling banyak dikonsumsi setelah karbohidrat dalam jumlah. Karena terdapat kandungan asam amino yang mana dapat meningkatkan produksi ASI, didalam kacang hijau terdapat kandungan sebanyak 20-25% protein, yang berperan penting bagi ibu laktasi. Selain itu, kacang hijau mengandung senyawa aktif polifenol dan flavonoid yang meningkatkan hormone prolaktin, yang meningkatkan sekresi susu, yang berarti lebih banyak ASI dan kandungan gizi dalam sari kacang hijau (Nasution, 2022).

Kandungan vitamin B1 thiamin dalam kacang hijau membantu mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf, dan mendukung produksi ASI. Thiamin juga berperan dalam merangsang aktivitas neurotransmitter, yang mengirimkan sinyal ke hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin, yang berfungsi untuk menggerakkan otot polos di dalam

payudara. yang akan mendorong ASI keluar. Selain itu, thiamin juga membantu meningkatkan kinerja sistem saraf, sehingga meningkatkan konsentrasi dan semangat. Ibu yang memiliki kemampuan berkonsentrasi dengan baik dan suasana hati yang positif akan merangsang otak untuk memberikan sinyal kepada saraf untuk mendorong hipotalamus untuk membuat hormon prolaktin dan oksitosin, yang memastikan bahwa proses pembentukan dan pengeluaran ASI berjalan lancar (Nasution, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sunarsih dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan (p -value 0,000) pada ibu nifas. Penelitian Rolsdiana (2022) juga melaporkan bahwa pemberian jus kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ($p=0,009$). Penelitian lainnya oleh Nani Jahriani dkk. (2021) membuktikan bahwa pemberian sari kacang hijau memberikan perbedaan signifikan terhadap volume ASI sebelum dan sesudah perlakuan ($p=0,012$). Hal ini menunjukkan konsistensi temuan bahwa kacang hijau merupakan intervensi nutrisi yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian sari kacang hijau merupakan upaya efektif, mudah diterapkan, terjangkau, serta dapat direkomendasikan sebagai intervensi pendukung laktasi pada ibu nifas untuk mengatasi masalah produksi ASI yang tidak lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Upaya Peningkatan ASI pada Ibu Nifas dengan Pemberian Sari Kacang Hijau di PMB Rosita, Kota Pekanbaru Tahun 2025", dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

Gambaran Produksi ASI Sebelum diberikan intervensi berupa sari kacang hijau, mayoritas responden (86,7%) belum mengalami peningkatan produksi ASI. Nilai rata-rata kelancaran produksi ASI pada kelompok ini adalah 3.53, dengan standar deviasi 2.949, menunjukkan variasi besar antar responden.

Gambaran Produksi ASI Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian sari kacang hijau, terjadi peningkatan produksi ASI pada sebagian besar responden (66,7%). Rata-rata kelancaran produksi ASI meningkat menjadi 7,60, dengan standar deviasi 0,737, dan nilai minimum-maksimum antara 6–8, menunjukkan peningkatan yang signifikan dan merata. Dari hasil bivariat Adanya Upaya peningkatan ASI pada ibu nifas dengan pemberian sari kacang di PMB Rosita kota pekanbaru 2025, dengan p -value 0.003 (< 0.05).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pemberian sari kacang hijau efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas (p -value 0,003), disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu nifas agar rutin mengonsumsi sari kacang hijau dalam upaya meningkatkan kelancaran ASI, sedangkan ibu nifas diharapkan mematuhi anjuran konsumsi serta menjaga kondisi psikologis dan mendapatkan dukungan keluarga agar hasil lebih optimal, dan bagi PMB Rosita dapat menjadikan intervensi ini sebagai program pendukung laktasi, serta bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan menambahkan variabel lain seperti pijat laktasi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrugo, G. A., & Nursanti, I. (2017). *Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas di Puskesmas Kecamatan Cipondoh Tangerang*. Universitas, 1–14.
- Arvianti, R. A. (2018). Pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi ASI di Kota Bengkulu. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 20–35.
- Diantini. (2021). Hubungan kecemasan ibu nifas dengan produksi air susu ibu di Klinik Kebidanan Rumah Sakit Umum Bangli tahun 2021. *Mekanisme Pembentukan Air Susu Ibu*, 3, 103–111. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7488/>
- 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>
- Elisabeth Siwi Walyani, E. P. (2017). *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Evayani, N. L. (2021). GAMBARAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DIMASA PANDEMI COVID-19 DI DESA BEBANDEM TAHUN 2021 Penelitian ini dilakukan di Desa Bebandem Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem Tahun 2021. *Journal Poltekkes-Denpasar*, 5(3), 248–253.
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2023). Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(1), 118–127. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i1.2223>
- Hasanah, A. I., Hardiani, R. S., Aini, L., Program, S., Keperawatan, S. I., Jember, U., Kalimantan, J., Kampus, N., & Boto Jember, T. (2017). Hubungan Teknik Menyusui dengan Risiko Terjadinya Mastitis pada Ibu Menyusui di Desa Kemuning Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(2), 2017.
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*.
- joseph carlos. (2014). Pengaruh Bahan Alami Pada Bayi. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Kadir, N. A. (2014). Menelusuri Akar Masalah Rendahnya Persentase Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Al-Hikmah Journal for Religious Studies*, 15(1), 106–118.
- Kamelia, Yanti .J.S., & Karlinah .N. (2024). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pmb Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 1 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal, 1, 1–5.*
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan*.
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Marni Siregar, S.ST., M. K., & Hetty W.A. Pangabea, S.ST., M. H. (2024). *HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS* (M. K. Ns. Nasrullah, S.Kep. (ed.)). selat media.
- Maulaya Kamilah Akhmad. (2023). PERBEDAAN EFEKTIVITAS REBUSAN KACANG HIJAU DAN REBUSAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI WILAYAH PUSKESMAS BANJARSENGON. *Journal Umat*, VIII(I), 1–19.
- Nani Jahriani dkk. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Klinik H. Syahrudin Tanjung Bala. *Stikes-Sitihajar*, 3, 62–66.

- <https://media.neliti.com/media/publications/423630-none-562ad668.pdf>
- Nasution, N. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiate) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 126–134. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1116>
- Organization, W. H. (2023). *Asi Eksklusif*.
- Parwati, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>
- Permatasari, R. P., Simbolon, D., & Yunita, Y. (2024). Pencegahan Stunting melalui Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia: Pendekatan Meta-Analisis. *Amerta Nutrition*, 8(1SP), 105–112. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1sp.2024.105-112>
- Rahmat Gumilar, D. (2018). (2018). Pengaruh Konsentrasi Pupuk Hayati Terhadap Pertumbuhan Dan Hasil Tanaman Kacang Hijau. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., *Mi*, 5–24.
- Rajagopal, P. L., Premaletha, K., & Sreejith, K. R. (2016). *A COMPREHENSIVE REVIEW ON SAFE GALACTAGOGUES*. 5(8), 1629–1640. <https://doi.org/10.20959/wjpr20168-6868>
- Riau, profil kesehatan provinsi. (2022). data profil kesehatan provinsi riau. *Dinas Kesehatan Riau*, 118. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2023-11/Profil%2520Kesehatan%2520Provinsi%2520Riau%25202022.pdf&ved=2ahUKEwj1rIDD0YWKAxWC0GMGHw_BDo4QFnoECB4QAQ&usg=AOvVaw2MzM1wmieQuM8vTITgAeo
- Riksani, R. (2012). *keajaiban ASI (air susu ibu)*.
- Rollando, R. (2018). Penelusuran Potensi Jantung Pisang Kepok Terhadap Antioksidan (Musa paradisiaca L.). *Jurnal Ilmu Farmasi*, 15(01), 37.
- Sella, I., & Rosdiana. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PostPartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 51–56. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.696>
- Sugiyono. (2022). *Populasi dan Sampel Sugiyono*. 56–80.
- Sunarsih, S., Berlian, R., H, Z., & Astriana, A. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajabasa Indah Kota Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 2111–2126. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11589>
- Wakhida, S. W. (2016). *Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui dengan Usia Bayi 0-6 Bulan*.