

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi dan penting untuk tumbuh kembang bayi (Badriah, 2011 dalam Wulandari & Jannah, 2015). Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan gizi pada anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI yaitu faktor makanan ibu. Dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI dan ibu dapat menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan.

Makanan yang bergizi untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) dapat memicu produksi ASI karena kacang hijau ini mengandung gizi yang cukup tinggi dalam 100 gr biji kacang hijau kering mengandung 22.2 gr protein, 6.29 gr karbohidrat, 124 gr kalsium, 326 mg fosfor, 0.64 gr vitamin B1 dan 6 IU vitamin C. Kacang hijau terdapat protein nabati yang berguna untuk penyembuhan dan meningkatkan daya tahan ibu yang dibutuhkan pada ibu menyusui, jika hal tersebut terpenuhi maka ibu dapat menyusui bayinya dengan tepat. Dan juga terdapat vitamin B1 (*Tiamin*) yang berfungsi untuk mengubah karbohidrat menjadi energi dan bertanggung jawab terhadap produksi ASI pada ibu menyusui (Akhmad, 2017).

Berdasarkan penelitian Wulandari, (2015), kacang Hijau (*phaseolus radiates*) yang biasa disebut dengan *mungbean* secara teori dalam 100 gr kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, yang bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Kandungan lain dalam kacang hijau yaitu, 19,7-24,2% protein dan 5,9-7,8% zat besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal.

Banyak ibu nifas yang belum mengetahui bahwa sari kacang hijau itu dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas sehingga di perlukanya edukasi melalui

media poster. Poster merupakan suatu desain grafis yang didalamnya terdapat gambar dan kata-kata pada kertas yang berukuran besar memuat tentang informasi penting yang ditempel di tempat-tempat umum maupun disebarluaskan di media elektronik agar dapat dilihat atau dibaca banyak orang. Seiring berkembangnya teknologi dimana masyarakat sekarang lebih sering menggunakan media elektronik berupa handphone untuk mencari berbagai informasi yang mereka butuhkan salah satunya poster sebagai media edukasi maupun pembelajaran yang sangat mudah dipahami oleh masyarakat dan juga mudah didapatkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik membuat luaran poster dengan judul “Sari Kacang Hijau Meningkatkan Produksi ASI”. Media poster yang dihasilkan ini akan dipublikasikan dan di berikan langsung kepada ibu nifas agar ibu nifas dapat meningkatkan produksi ASInya dengan mengonsumsi sari kacang hijau.

Tujuan dari poster ini adalah memberikan alternatif lain dengan memberikan edukasi berupa poster untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan mengonsumsi sari kacang hijau. Target luaran yang dicapai adalah poster ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya masyarakat khususnya ibu nifas untuk memberikan solusi meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada kecemasan dan kekhawatiran ibu mengenai kurangnya produksi ASI-nya. Dan bagi tenaga kesehatan dapat mempermudah dalam memberikan edukasi tentang peningkatan produksi ASI dan meningkatkan mutu pelayanan dibidang kesehatan ibu dan anak.