

MEDIA BUKU SAKU TENTANG PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Emilia Jublina Dyan Tri Wada¹, Sri Kustiyati²
Email: dianwada8@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk rentan gizi. Hal ini dikarenakan ASI yang merupakan makanan utama bayi diperoleh dari ibu. Oleh sebab itu, ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi. Data badan kesehatan dunia (WHO) menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 38% termasuk salah satunya Indonesia. Di Indonesia sendiri angka pemberian ASI masih tergolong rendah. Ibu menyusui dengan produksi ASI yang rendah dianjurkan untuk mengkonsumsi nutrisi yang cukup mulai dari karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin dan mineral. Salah satu makanan yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengkonsumsi kacang hijau karena kandungan gizinya cukup tinggi dan konsistensinya sempurna. **Metode:** menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul "Media Buku Saku Tentang Pemberiaan Sari Kacang hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI" dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak canva. **Hasil:** Buku saku berjudul "Media Buku Saku Tentang Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI". **Kesimpulan:** Buku saku ini dapat dikadikan informasi untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang upaya dalam mengatasi produksi ASI yang tidak lancar pada ibu nifas dengan cara pengolahan kacang hijau menjadi sari kacang hijau.

Kata Kunci: ibu menyusui, kacang hijau, produksi ASI

