

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk kedalam kelompok rentan gizi. Dikatakan tergolong ke dalam kelompok rentan akan gizi dikarenakan ASI yang dihasilkan oleh ibu merupakan makanan utama bagi bayi. Oleh sebab itu, Ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi (Maryunani. A, 2018). Ibu dengan produksi ASI yang rendah dianjurkan untuk mengkonsumsi nutrisi yang cukup mulai dari karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin dan mineral. Ibu harus memberikan ASI eksklusif pada bayi karena ASI memiliki berbagai manfaat yang baik untuk bayi maupun untuk ibu.

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 38% termasuk salah satunya adalah Indonesia. Di Indonesia angka pemberian ASI masih tergolong rendah. Hal ini didasarkan pada data yang dikumpulkan oleh *International Baby Food Action Network* (IBFAN), dimana Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara di dunia yang sudah mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh BPS Provinsi NTT presentase pemberian ASI eksklusif di provinsi NTT pada tahun 2023 mengalami penurunan yakni 95,58 % dari tahun sebelumnya yang mencapai 96,91 % (BPS NTT, 2023).

Ibu menyusui dengan produksi ASI yang kurang dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Salah satu makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah kacang hijau. Kacang hijau adalah salah satu sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi air susu ibu (ASI). Hal ini dikarenakan kacang hijau mengandung berbagai komposisi gizi yang penting untuk produksi ASI, seperti karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin. Protein membantu pembentukan sel-sel otot, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan

daya tahan tubuh, yang selanjutnya membantu produksi ASI yang lebih lancar. Salah satu olahan kacang hijau yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah sari kacang hijau. Minuman sari kacang hijau lebih efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil penelitian Ritonga (2019) menyatakan bahwa kenaikan produksi ASI dihari ke 6 meningkat lebih tinggi pada kelompok yang mengkonsumsi sari kacang hijau dibandingkan kelompok yang tidak mengkonsumsi sari kacang hijau. Peningkatan produksi ASI ibu diduga karena kandungan polifenol dan flavonoid yang terdapat pada kacang hijau.

Buku saku merupakan salah satu media cetak, buku saku dipilih karena sifatnya yang sederhana, ringkas, serta memuat banyak informasi. Buku saku adalah buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana serta dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan (Hidayah, 2018)

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik mengambil judul “Media Buku Saku Tentang Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI” dengan pengambilan topik ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu dan keluarga mengenai manfaat dari sari kacang hijau dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Media yang digunakan adalah buku saku, pemilihan buku saku dikarenakan media buku saku dapat menyajikan informasi yang lebih banyak dan sesuai dengan minat pembaca, serta lebih efektif dan mudah dibawa kemana saja.

