

SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS MELALUI MEDIA BUKU SAKU

Revi oktavia riski¹ Winarni²
202322247.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar belakang : Air susu ibu (ASI) merupakan makanan ideal yang berfungsi untuk kebutuhan gizi bayi terutama pada 6 bulan pertama dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Secara nasional cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2021 sebanyak 56,9%. Makanan yang dikonsumsi dapat meningkatkan produksi ASI yaitu sari kacang hijau. Sari kacang satu pilihan karena mengandung 20-25% protein yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. **Tujuan:** mengetahui apakah pemberian KIE menggunakan media buku saku efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang upaya peningkatan produksi ASI dengan mengonsumsi sari kacang hijau. **Metode :** Menggunakan media buku saku yaitu menentukan judul dan tema yang akan diambil, merancang design yang akan dibuat menggunakan aplikasi *Canva*. **Hasil :** setelah dilakukan uji coba terhadap 4 responden, menunjukkan bahwa buku saku ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang upaya peningkatan produksi ASI dengan mengonsumsi sari kacang hijau. **Kesimpulan :** media buku saku ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang cara meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Sari Kacang Hijau, Buku Saku