

Universitas 'Aisyiyah
Surakarta 2025



BUKU SAKU Manfaat Sari Kacang hijau

untuk meningkatkan produksi
ASI ibu menyusui



ETI MULYATI



Manfaat Sari Kacang hijau untuk peningkatkan produksi ASI ibu menyusui

DI SUSUN OLEH :
ETI MULYATI 202422055

PEMBIMBING :
Bdn.RINA SRI WIDAYATI, S.Keb,SKM,M.Kes

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025



PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas seluruh curahan Rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan berbagai kemudahan, pentunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku yang berjudul "Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui". Buku Saku ini berisi tentang Kacang hijau yang memiliki kandungan nutrisi dan vitamin yang mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Penulis berharap Buku Saku ini dapat bermanfaat terutama bagi wanita yang mengalami masalah ASI dan dapat dijadikan pedoman dalam mengatasinya.

surakarta, Februari 2025



Eti Mulyati





DAFTAR ISI

cover.....	i
Prakata.....	ii
Daftar Isi.....	iii
1.1 Definisi Asi.....	1
1.2 Kandungan Asi.....	2
1.3 Manfaat ASI.....	3
1.4 Kebutuhan Nutrisi ibu Menyusui.....	4
1.5 Manfaat Kandungan Sari Kacang hijau.....	5
1.6 Cara mengolah Sari kacang Hijau.....	6
1.7 Penelitian Terkait.....	7
Referensi.....	8
Penutup.....	9





DEFINISI ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI merupakan makanan terbaik bayi.





KANDUNGAN ASI

Komponen nutrisi yang terkandung dalam ASI berasal dari tiga sumber, diantaranya sintesis yang ada di lantosit, berasal dari makanan, dan beberapa merupakan bawaan seorang ibu (A Amalia, 2023)

a.) Air

Dalam ASI terkandung air sejumlah 87,5%, hal tersebut yang mendasari bahwasanya tidak diperlukan adanya penambahan air meskipun berada ditengah suhu yang panas, mengingat telah tercukupinya cairan dalam tubuh bayi.

b.) Protein

Protein yang terkandung dalam ASI terdiri atas tiga jenis diantaranya protein whey, casein, dan musin. Dalam proses pencernaan, sebagian besar protein didekomposisi menjadi asam amino bebas, yang akan digunakan sebagai bahan penyusun untuk mensintesis protein baru dalam tubuh

c.) Lemak

Kandungan lemak dalam ASI berada di 22 - 62 g/L dan 50% nya mengandung kalori utama. Hindmilk atau yang dikenal dengan ASI akhir memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi dibandingkan dengan foremilk atau ASI awal.

d.) Karbohidrat

Karbohidrat yang terkandung dalam ASI berbentuk laktosa (gula susu) yang mana akan lebih banyak jumlahnya jika dibandingkan dengan karbohidrat yang terkandung dalam makanan pendamping ASI.

e.) Karnitin

Kandungan karnitin yang ada dalam ASI berperan dalam membangun sistem antibodi dan menyediakan energi yang diperlukan bayi untuk kelancaran metabolisme dari tubuh bayi.

f.) Vitamin

ASI mengandung Vitamin, D, A, B dan C.





MANFAAT ASI

Beberapa manfaat yang diperoleh dari ASI eksklusif, diantaranya:

1.) Manfaat bagi Anak

- Kesehatan anak
- Kecerdasan anak
- Perkembangan emosional anak

2.) Manfaat bagi Ibu

- sebagai bentuk media kontrasepsi alami
- mendukung menunda kesuburan
- mengurangi resiko obesitas
- mengurangi resiko kanker
- mengurangi resiko anemia
- mengurangi resiko osteoporosis



3.) Manfaat bagi Keluarga Asi secara ekonomi, dan psikologi.

4.) Keunggulan Asi dari Susu Lain

kandungan nutrisi pada ASI ternyata lebih bagus dibandingkan dengan kandungan pada susu formula





KEBUTUHAN NUTRISI IBU MENYUSUI

Apakah Syarat Makanan Seimbang untuk Ibu Menyusui?

1. Dianjurkan minum 8-12 gelas perhari
2. Mudah di cerna, dan tidak terlalu banyak mengandung bumbu yang merangsang
3. Dianjurkan untuk makan sayuran dan buah
4. makanan yang tinggi kandungan zat besi, kalori dan protein
5. Susuna bervariasi dan seimbang.





MANFAAT KANDUNGAN SARI KACANG HIJAU

Makaanannya ini bisa bikin ASI Busui Deres loh..!

Tingginya kandungan tiamin atau vitamin B1 dalam kacang hijau akan mengubah karbohidrat menjadi sumber energi yang berguna untuk Bunda yang menyusui. Kurangnya pasokan tiamin dalam tubuh juga akan membuat Bunda menjadi mudah tersinggung, sulit konsentrasi, dan tidak bersemangat.

Padahal, suasana hati yang baik akan membantu meningkatkan hormon oksitosin untuk memproduksi ASI.





BAHAN DAN CARA PEMBUATAN SARI KACANG HIJAU

A. Bahan-bahan yang dibutuhkan :

- kacang hijau 200gr
- Air 1000ml
- gula merah 4 buah
- Jahe 1 cm
- daun pandan 1 helai
- garam secukupnya

B. Cara untuk mengolah sari kacang hijau adalah

1. Rendam biji kacang hijau selama 3 jam
2. Tiriskan kacang hijau lalu cuci bersih
3. Masukkan kacang hijau kedalam wajan, masukkan 1000ml air dan rendam kacang hijau tersebut
4. Masukkan daun pandan dan jahe yang sudah dicuci bersih.
5. Rebus kacang hijau hingga lunak
6. Haluskan rebusan kacang hijau
7. Saring kacang hijau dan ambil sarinya
8. Pindahkan sari kacang hijau ke dalam gelas
9. Sari kacang hijau siap di sajikan





PENELITIAN TERKAIT

- Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sela intan kamelia dkk (2023) terkait pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum di dapatkan bahwasannya sari kacang hijau efektif untuk meningkatkan produksi asi pada ibu post partum.
- Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yeni aprilia purba dkk (2024) terkait pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di dapatkan bahwasannya sari kacang hijau efektif untuk meningkatkan produksi asi pada ibu menyusui setelah diberikan 220 ml selama 7 hari di dapatkan ASI ibu jumlahnya meningkat.
- Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rani Ismawati,Budi rahayu (2024) terkait pengaruh sari kacang hijau pada ibu nifas terhadap produksi asi di dapatkan bahwa dari responden 14 (93,3%) mayoritas produksi ASI sebagian dengan jumlah < 25 ml (tidak meningkat). Setelah posttest 13 (86,77%) mayoritas ASI sebagian dengan jumlah < 25 ml (tidak meningkat). Kelompok intervensi pretest 14 (93,3%) mayoritas produksi ASI sebagian dengan jumlah < 25 ml (tidak meningkat). Setelah posttest 14 (93,3%) mayoritas produksi ASI sebagian dengan jumlah ≥ 25 ml (meningkat), ada pengaruh sari kacang hijau pada ASI ibu nifas.





REFERENSI

- Handayani, dkk. 2023. Efektivitas Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI (Air Susu Ibu). Jurnal Riset Kesehatan POLTEKKES Depkes Bandung Vol. 15 No. 01.
- Jahriani, dkk. Pengaruh Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Klinik H, Syahrudin Tanjung Balai. Jurnal Stikes Sitihajar No. 02 Vol. 03 Halaman 62-66.
- Kamelia, dkk. 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 Midfery Journal) Vol. 01 No. 01.
- Madumeta, Dhenara. 2022. Penerapan Konsumsi Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Sari Nawa Wijayaningsih, A.MD.Keb Buluspesantren Kebumen. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Parwati, Dewi. 2023. Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui. Journal of Pharmaceuticaland Health Reseach Vol. 04 No. 02 Halaman 220-224.
- Rostiani, dkk. 2023. Pengaruh Pemberian bubur Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di UPT Puskesmas Pimping Tahun 2023. Aspiration of Health Journal vol. 01 No. 03.
- Sormin, Nora Fitriani. 2019. Pengaruh Rebusan Kacang Hijau Terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Menyusui di Kelurahan Hutaimbara Kota Padangsidempuan. Skripsi. Universitas Royhan Padangsidempuan.





**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2024/2025
