

## MANFAAT SARI KACANG HIJAU UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Eti Mulyati<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[202422055.students@aiska-university.ac.id](mailto:202422055.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### RINGKASAN

**Latar Belakang:** Air susu ibu adalah suatu cairan yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu, air susu ibu yang berenergi tinggi ini diproduksi saat masa kehamilan yang merupakan makanan pertama ataupun susu yang memiliki nutrisi terbaik yang diperlukan pada masa tumbuh kembang bayi terkhususnya pada bayi 0-6 bulan. Pemberian ASI belum sepenuhnya dilakukan karena terdapat beberapa kendala yaitu produksi ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui, hal ini terjadi karena ibu menyusui kekurangan nutrisi. Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu untuk membantu memperbanyak produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau karena mengandung vitamin B (thiamin), protein, polifenol dan flavonoid yang dapat membantu memperbanyak produksi ASI. **Tujuan:** Menggunakan buku saku dengan judul “Media Edukasi Buku Saku Tentang Manfaat sari Kacang Hijau untuk Peningkatan Produksi ASI” **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema yang berjudul “ Media Edukasi Buku Saku Tentang Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Peningkatan Produksi ASI” dibuat menggunakan sebuah aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10,5 cm x 14,8 cm. **Hasil:** Buku saku berjudul “Buku Saku Tentang Manfaat Sari Kacang Hijau Untuk Peningkatan Produksi Asi”. **Kesimpulan:** Telah tersusun buku saku dengan judul “Media Edukasi Buku Saku Tentang Manfaat Sari kacang Hijau untuk Peningkatan Produksi ASI”.

**Kata Kunci :** Manfaat Sari Kacang Hijau, Peningkatan Produksi ASI