

## RINGKASAN

### SARI KACANG HIJAU MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Hafidah Isnaini Putri (2020)

[hafidahrafa@gmail.com](mailto:hafidahrafa@gmail.com)

Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Sri Kustiyati, SST., M.Keb, Lely Firahmawati, M.Keb

**Latar Belakang :** ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi dan penting untuk tumbuh kembang bayi. Salah satu permasalahan yang terjadi yaitu banyak ibu nifas yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali, keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan gizi pada anak. Upaya untuk memperlancar produksi ASI pada ibu nifas dengan mengonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI pada ibu nifas. **Tujuan :** Memberikan alternatif lain untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan mengonsumsi sari kacang hijau. **Metode :** Memberikan informasi kepada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari berturut-turut dengan dosis 320 ml diminum 2x sehari setiap pagi dan sore. **Hasil :** Media poster yang dihasilkan ini akan dipublikasikan dan di berikan langsung kepada ibu nifas agar ibu nifas dapat meningkatkan produksi ASInya dengan mengonsumsi sari kacang hijau. **Kesimpulan :** Telah terciptanya media KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) berupa poster dengan judul “Sari Kacang Hijau Meningkatkan Produksi ASI”.  
**Kata Kunci :** *Ibu nifas, Produksi ASI, Sari Kacang Hijau.*