

## PENGARUH KONSUMSI NASI KETAN HITAM TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

### *The Effect of Consumption of Black Sticky Rice on The Effectiveness of Breast Milk Production in Postpartum Mothers*

Rani Dwi Cahyani, Ita Herawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

#### Riwayat artikel

Diajukan: 21 Juli 2023

Diterima: 26 Juli 2023

#### Penulis Korespondensi:

- Rani Dwi Cahyani
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

e-mail:

ranidwicahyani@gmail.com

#### Kata Kunci:

*Black sticky rice, Breast Milk Production, Postpartum Mother*

#### Abstrak

**Latar Belakang :** UNICEF tahun 2020 melaporkan cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia pada bayi usia 0-6 bulan hanya mencapai 38%. SDKI tahun 2018, menyebutkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 52%. Sedangkan di Jawa Barat pada tahun 2020 cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 53,71%. Salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal. Dampak dari ASI yang tidak lancar adalah memberikan susu formula pada bayi. Upaya untuk meningkatkan produksi ASI secara non farmakologi selain konsumsi sayur dan buah salah satu yang sering diresepkan adalah ketan hitam yang diolah menjadi nasi. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui pengaruh konsumsi nasi ketan hitam terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. **Metode Penelitian :** *Quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di BPM Rani pada bulan Desember 2022 sebanyak 30 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. **Hasil Penelitian :** Mayoritas produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengonsumsi nasi ketan hitam kurang lancar 50%. Mayoritas produksi ASI pada ibu postpartum sesudah mengonsumsi nasi ketan hitam lancar 66,7%. Konsumsi nasi ketan hitam efektif dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dengan nilai *p.value* 0,000 ( $p < 0,005$ ). **Kesimpulan dan Saran :** Konsumsi nasi ketan hitam efektif dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Diharapkan bidan dapat mempertahankan pelayanan kepada ibu postpartum dengan selalu memberikan solusi dalam meningkatkan produksi ASI.

#### Abstract

**Background :** UNICEF in 2020 reported that the coverage of exclusive breastfeeding in the world for infants aged 0-6 months only reached 38%. The 2018 IDHS stated that the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia was 52%. Whereas in West Java in 2020 the coverage of exclusive breastfeeding is 53.71%. One of the reasons for the low coverage of exclusive breastfeeding is the production factor of breast milk that is not optimal. The impact of breast milk that is not smooth is giving formula milk to babies. Efforts to increase breast milk production non-pharmacologically besides consuming vegetables and fruit, one that is often prescribed is black sticky rice which is processed into rice. **Objectives:** Knowing the effect of consuming black sticky rice on the smoothness of milk production in postpartum mothers. **Methods :** *Quasi experimental* with two group pretest-posttest design. The sample in this study were all postpartum mothers at BPM Rani in December 2022 as many as 30 people, the sampling technique was total sampling. **Results :** The majority of milk production in postpartum mothers before consuming black glutinous rice was less than 50%. The majority of milk production in postpartum mothers after consuming black sticky rice is smooth 66.7%. Consumption of black sticky rice can effectively increase milk production in postpartum mothers with a *p.value* of 0.000 ( $p < 0.005$ ). **Conclusions and Suggestions:** Consumption of black sticky rice can effectively increase milk production in postpartum mothers. It is hoped that midwives can maintain services for postpartum mothers by always providing solutions to increase milk production.

## **PENDAHULUAN**

*United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* tahun 2020 melaporkan bahwa cakupan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia pada bayi usia 0-6 bulan hanya mencapai 38%. Sedangkan pemberian ASI eksklusif di negara berkembang dapat mencegah kematian balita sebesar 90% akibat diare dan infeksi saluran pernapasan akut (UNICEF, 2020). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, menyebutkan adanya peningkatan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia, yaitu dari 42% pada SDKI 2013 meningkat menjadi 52% pada SDKI 2018, namun peningkatan tersebut masih jauh dari target nasional yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan yaitu sebesar 80%. Pemberian ASI yang tidak optimal memberi dampak terhadap terjadinya kematian akibat infeksi neonatal 45%, kematian akibat diare 30%, dan akibat infeksi saluran pernafasan pada balita 18% (Kemenkes RI, 2020). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2020 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi di Kota Bogor dalam tiga tahun terakhir mengalami fluktuatif yaitu pada tahun 2018 sebesar 49,95%, tahun 2019 cakupan menurun menjadi 54,74%, dan pada tahun 2020 cakupan meningkat kembali menjadi 53,71%. Cakupan tersebut masih kurang dari standar Nasional yang ditetapkan yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penyebabnya adalah karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur (Tjahjani, 2017). Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai

penyakit (Roesli, 2019). Upaya dalam meningkatkan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling atau penyuluhan/edukasi tentang pemberian ASI eksklusif menjadi upaya yang paling banyak dilakukan. Asuhan kebidanan yang sering diterapkan pada ibu menyusui dalam melancarkan ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara, pijatan payudara dengan lembut, memberi kompres hangat pada payudara, mengurangi stres, serta memerah atau memompa ASI minimal 3 jam sekali untuk meningkatkan produksi ASI (Husanah, 2020).

Memperlancar produksi ASI bisa dilakukan secara farmakologi salah satunya dengan mengkonsumsi suplemen seperti Moloco+B12, Lactaman, Asifit, Lancar ASI, *BlackMores Pregnancy and Breastfeeding Gold*, dll. Beberapa suplemen mungkin memiliki efek samping bagi ibu dan ada kemungkinan bahan-bahan herbal dari suplemen tersebut juga dikonsumsi oleh bayi melalui air susu. Jika mengkonsumsi suplemen memiliki efek samping bagi ibu dan bayi ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Soetiarso, 2017). Selain sayur dan buah salah satu yang sering diresepkan adalah ketan hitam yang diolah menjadi nasi seperti biasa. Banyak hal yang bisa membuat kondisi ibu bisa menyusui dengan lancar setelah makan nasi ketan hitam. Salah satu zat yang membuat ketan hitam bisa berwarna hitam adalah kandungan antosianin. Ini adalah sebuah zat warna pada makanan yang sangat alami, sama seperti ditemukan pada buah bluberi. Antosianin sangat berperan untuk membuat ibu lebih cepat pulih, terutama setelah proses persalinan normal dan caesar. Setelah pulih maka ibu merasa tubuh lebih nyaman, hormon seimbang dan ASI menjadi sangat lancar (Yulianto, 2021). Antosianin merupakan pigmen [antioksidan](#), yang juga ditemukan pada terong dan bluberi. Selain mengandung antioksidan, ketan hitam juga mengandung beberapa nutrisi seperti : zat besi, protein, [karbohidrat](#), dan [serat](#) yang berguna untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu menyusui (Agustin, 2021).

Berdasarkan study pendahuluan yang telah dilakukan di BPM Rina, melalui wawancara terhadap 10 orang ibu postpartum dan didapatkan 6 orang diantaranya memiliki masalah kelancaran produksi ASI. Keenam orang tersebut mengatakan bahwa ASI mereka sedikit dan tidak lancar baik saat dihisap oleh bayinya maupun saat dipompa, sehingga bayi terus menangis dan ibu terpaksa menghentikan pemberian ASI secara eksklusif dan beralih ke susu formula. Saat ditanya apakah pernah mengkonsumsi nasi ketan hitam untuk memperlancar ASI mereka mengatakan belum pernah memakan nasi ketan hitam dalam bentuk olahan apapun. Berdasarkan uraian latar

belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh konsumsi nasi ketan hitam terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Rani tahun 2022”.

**METODE PENELITIAN**

*Quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di BPM Rani pada bulan Desember 2022 sebanyak 30 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan Uji paired simple t test.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum Sebelum Mengkonsumsi Nasi Ketan Hitam**

No	Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
1.	Lancar	3	10,0
2.	Cukup lancar	12	40,0
3.	Kurang lancar	15	50,0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30 responden sebelum mengkonsumsi nasi ketan hitam mayoritas produksi ASI nya kurang lancar sebanyak 15 orang (50,0%), responden dengan produksi ASI cukup lancar sebanyak 12 orang (40,0%), dan responden dengan produksi ASI lancar sebanyak 3 orang (10,0%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengkonsumsi nasi ketan hitam**

No	Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	%
1.	Lancar	20	66,7
2.	Cukup lancar	9	30,0
3.	Kurang lancar	1	3,3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30 responden sesudah mengkonsumsi nasi ketan hitam mayoritas produksi ASI nya lancar sebanyak 20 orang (66,7%), reponden dengan produksi ASI cukup lancar sebanyak 9 orang (30,0%), dan responden dengan produksi ASI kurang lancar sebanyak 1 orang (3,3%).

**Tabel 3 Efektivitas Konsumsi Nasi Ketan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum**

Kelompok	Kategori Kelancaran	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
		Pre test	Postt est	Pre test	Postt est			
Konsumsi nasi ketan hitam	Lancar	3	20	55,00	80,67	25,67	0,695	0,000
	Cukup lancar	12	9					
	Kurang lancar	15	1					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah konsumsi nasi ketan hitam adalah 25,67 dengan standar deviasi 0,695. Hasil uji

statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi nasi ketan hitam. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas konsumsi nasi ketan hitam terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test.

## **PEMBAHASAN**

### **Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum Sebelum Konsumsi Nasi Ketan Hitam**

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 30 responden sebelum mengonsumsi nasi ketan hitam mayoritas produksi ASI nya kurang lancar sebanyak 15 orang (50,0%), responden dengan produksi ASI cukup lancar sebanyak 12 orang (40,0%), dan responden dengan produksi ASI lancar sebanyak 3 orang (10,0%). Menurut Astutik (2017) proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolactin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Dan pada saat melahirkan, hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolactin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. Hasil penelitian ini tidak bisa dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya hal ini dikarenakan peneliti tidak menemukan jurnal yang meneliti tentang konsumsi nasi ketan hitam terhadap kelancaran produksi ASI pada penelitian terdahulu. Menurut peneliti dari hasil penelitian didapatkan bahwa ibu postpartum sebelum mengonsumsi nasi ketan hitam produksi ASI nya sebagian besar kurang lancar, hal ini dikarenakan ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat makanan tambahan untuk bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayinya, sehingga dengan makanan tambahan yang diberikan kepada ibu postpartum diharapkan produksi ASI dapat meningkat dan tidak mengalami kendala dalam menyusui bayinya. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu postpartum harus memperhatikan asupan gizi untuk meningkatkan produksi ASI yang dimilikinya. Mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan makanan yang banyak mengandung antosianin seperti nasi ketan hitam yang dapat meningkatkan volume ASI.

### **Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum Sesudah Konsumsi Nasi Ketan Hitam**

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 30 responden sesudah mengonsumsi nasi ketan hitam mayoritas produksi ASI nya lancar sebanyak 20 orang (66,7%), responden dengan produksi ASI cukup lancar sebanyak 9 orang (30,0%), dan responden dengan produksi ASI kurang lancar sebanyak 1 orang (3,3%). Menurut Yulianto, (2021) salah satu zat yang membuat ketan hitam bisa berwarna hitam adalah kandungan antosianin. Ini adalah sebuah zat warna pada makanan yang sangat alami, sama seperti ditemukan pada buah blueberry. Antosianin sangat berperan untuk membuat ibu lebih cepat pulih, terutama setelah proses persalinan normal dan caesar. Setelah pulih maka ibu merasa tubuh lebih nyaman, hormon seimbang dan ASI menjadi sangat lancar. Hasil penelitian ini tidak bisa dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya, karena peneliti sebelumnya tidak ditemukan di jurnal. Mungkin penelitian ini merupakan penelitian perdana yang belum pernah diteliti oleh peneliti – peneliti sebelumnya. Menurut peneliti dari hasil penelitian diperoleh bahwa sesudah mengonsumsi nasi ketan hitam sebagian besar ibu postpartum produksi ASI nya meningkat yang tadinya cukup lancar menjadi lancar dan yang tadinya kurang lancar menjadi cukup lancar dan lancar, hal ini dikarenakan nasi ketan hitam banyak mengandung zat besi, protein, karbohidrat, serat, vitamin E, serta mineral seperti kalium, natrium (sodium), magnesium, dan zinc. Selain itu nasi ketan hitam mengandung antosianin yang dapat melancarkan produksi ASI. Ibu postpartum yang produksi ASI nya tidak lancar dengan konsumsi nasi ketan hitam 3 kali dalam sehari selama 1 minggu secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk ibu postpartum (ibu menyusui) yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI bisa mencoba dengan mengonsumsi nasi ketan hitam secara rutin.

### **Efektivitas Konsumsi Nasi Ketan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum**

Dari hasil penelitian memperlihatkan selisih rata-rata kelancaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah konsumsi nasi ketan hitam adalah 25,67 dengan standar deviasi 0,695. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi nasi ketan hitam. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas konsumsi nasi ketan hitam terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test. Menurut Yulianto, (2021) setelah ibu melahirkan maka ibu harus menyusui agar bayi bisa mendapatkan manfaat ASI untuk bayi. Namun terkadang ibu menjadi sulit menyusui karena ASI tidak keluar dengan lancar. Jika mengalami hal ini maka ibu bukan satu-satunya yang menderita. Hampir semua ibu pernah mengalami hal ini. Kemudian pertimbangan nutrisi untuk ibu menyusui menjadi sangat penting untuk mendorong produksi ASI. Salah satu yang sering diresepkan adalah ketan hitam yang diolah menjadi nasi seperti biasa. Banyak hal yang bisa membuat kondisi ibu bisa menyusui dengan lancar setelah makan ketan hitam. Ibu yang baru melahirkan mungkin juga akan kehilangan darah yang terlalu banyak. Hal ini yang akan membuat kondisi tubuh ibu lemah, terlebih dengan mengalami nifas setelah melahirkan. Masalah ini bisa membuat ASI yang keluar tidak lancar dan ibu merasakan sakit. Makan ketan hitam bisa membuat aliran darah lancar. Ini juga menjadi lebih nyaman karena menjadi cara melancarkan darah nifas yang sangat alami. Sehingga saat tubuh ibu sehat maka proses menyusui menjadi lebih lancar. Hasil penelitian ini tidak dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu karena penelitian ini adalah penelitian perdana yang sepengetahuan peneliti selama pencarian jurnal yang serupa belum atau tidak ditemukan. Dalam pencarian jurnal yang ditemukan oleh peneliti adalah peningkatan produksi ASI dengan sayur-sayuran dan buah-buahan seperti daun katuk, jantung pisang dan pepaya. Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan di BPM Rani didapatkan sebagian besar ibu postpartum

sesudah konsumsi nasi ketan hitam produksi ASI nya menjadi lancar sehingga ibu bisa menyusui bayinya dengan leluasa. Bagi ibu postpartum yang sudah diberikan konsumsi nasi ketan hitam tetapi produksi ASI nya masih kurang lancar, hal ini dikarenakan ibu postpartum dalam satu minggu tidak rutin mengkonsumsi nasi ketan hitam sehingga tidak menunjukkan perubahan yang maksimal. Selain dibuat nasi ketan hitam juga bisa dibuat kudapan seperti bubur dan kue, sehingga ibu postpartum tidak bosan untuk mengkonsumsinya. Dari hasil penelitian ini juga dapat dilihat bahwa selisih rata-rata produksi ASI antara sebelum dan sesudah konsumsi nasi ketan hitam nilainya sebesar 25,67 dan nilai *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan konsumsi nasi ketan hitam selama 1 minggu (3 kali dalam 1 hari) efektif dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

### **KESIMPULAN**

Mayoritas produksi ASI pada ibu postpartum sebelum mengkonsumsi nasi ketan hitam kurang lancar 50%. Mayoritas produksi ASI pada ibu postpartum sesudah mengkonsumsi nasi ketan hitam lancar 66,7%. Konsumsi nasi ketan hitam efektif dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dengan nilai *p.value* 0,000 ( $p < 0,005$ )

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin Sienny, (2021). 6 Manfaat Ketan Hitam bagi Kesehatan. <https://www.alodokter.com/manfaat-ketan-hitam-bagi-kesehatan-tidak-sekelam-warnanya>
- Astutik, Yuli Reni. (2017). Payudara dan Laktasi Edisi 2. Jakarta : Salemba Medik
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, (2020). Persentase Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada Bayi <6 Bulan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-pemberian-air-susu-ibu-asi-eksklusif-pada-bayi-6-bulan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Husanah, E., (2020), Asuhan Kebidanan Pada Ny P dengan Masalah Produksi ASI Melalui Terapi Kurma, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, Vol. 11, No.1, 71-77.

Kemendes RI, (2020). *Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019*. Kemendes RI : Jakarta

Roesli, U. (2019). *Mengenal Asi Eksklusif*. Trubus Agriwidya

Soetiarso, L., (2017), *Makanan Tambahan Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu*, Badan Penerbit IDAI, Jakarta.

Tjahjani, E., (2017), Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kepok Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas, *Jurnal Kesehatan Grya Husada*, Vol. 110, No. 5, 41-46.

UNICEF, (2020). *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan*

*agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19.*  
<https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyserukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>.  
Diakses tgl 26/11/2020

Yulianto, (2021). *Empat Manfaat Ketan Hitam Bagi Ibu Menyusui yang Harus Diketahui*. <https://unhsolutions.net/empat-manfaat-ketan-hitam-bagi-ibu-menyusui-yang-harus-diketahui/>

