Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 23671-23678

Pengaruh Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura

Fitriyana [(1)], Wira Ekdeni Aifa [(2)], Hirza Rahmita[(3)], Ary Oktora Sri Rahayu [(4)]

Program Sarjana Kebidanan /Fakultas Kesehatan dan Teknologi Al-Insyirah/ Pekanbaru/ Indonesia

*email: irsyadfitri24@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, namun masih banyak ibu menyusui yang mengalami masalah kecukupan ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui pemanfaatan pangan lokal yang berperan sebagai galaktagog alami, seperti jantung pisang (*Musa paradisiaca*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental one group pretest-posttest* dengan jumlah sampel 15 ibu menyusui yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecukupan ASI yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (80%) memiliki kecukupan ASI yang tidak lancar dengan rata-rata skor 4,40 (SD = 1,056). Setelah intervensi, mayoritas responden (60%) memiliki kecukupan ASI lancar dengan rata-rata skor meningkat menjadi 5,80 (SD = 0,414). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,002 (< 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur jantung pisang efektif dalam meningkatkan kecukupan ASI pada ibu menyusui. Pemanfaatan pangan lokal ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diakses, serta dapat diintegrasikan dalam program edukasi gizi dan laktasi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci : Jantung pisang, ASI, ibu menyusui

ABSTRACT

Breast milk (ASI) production is a crucial factor in the success of exclusive breastfeeding; however, many breastfeeding mothers still experience insufficient milk supply. One effort that can be made to increase breast milk production is the use of local foods that serve as natural galactagogues, such as banana blossoms (Musa paradisiaca). This study aimed to determine the effect of banana blossom soup on breast milk sufficiency among breastfeeding mothers in the working area of Sungai Apit Public Health Center, Siak Sri Indrapura Regency. The study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design with a sample of 15 breastfeeding mothers selected through purposive sampling. The research instrument was a breast milk sufficiency questionnaire administered before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Rank Test.

The results showed that before the intervention, most respondents (80%) had insufficient breast milk sufficiency with an average score of 4.40 (SD = 1.056). After the intervention, most respondents (60%) had sufficient breast milk with an increased average score of 5.80 (SD = 0.414). The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.002 (< 0.05), indicating a significant effect of banana blossom consumption on breast milk sufficiency. It can be concluded that consuming banana blossoms is effective in improving breast milk sufficiency among breastfeeding mothers. The use of this local food can be recommended as a safe, affordable, and easily accessible non-pharmacological intervention, and can be integrated into nutrition and lactation education programs at the primary health care level.

***Keywords**: Banana blossom, breast milk, breastfeeding mothers*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa rata-rata angka pemberian ASI ekslusif di dunia pada tahun 2021 hanya sebesar 38%, WHO mentargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50%. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan dan ketidaktahuan tentang konsumsi makanan untuk meningkatkan produksi ASI (Subagio, 2022).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2023) di Indonesia capaian ASI eksklusif meningkat pada periode 2020-2022. Pada tahun 2020 capaian ASI eksklusif 69,2%, tahun 2021 71,58% dan tahun 2022 sebesar 72,04%, 72 dari 100 anak umur 0-6 bulan di Indonesia telah menerima ASI eksklusif. Angka ibu menyusui sudah mencapai target namun yang memberikan secara eksklusif selama 0-3 hari masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI eksklusif direkomendasikan sampai usia 2 tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi 6 bulan karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi oleh ASI.

Capaian ASI eksklusif di Provinsi Riau pada anak usia 0-6 bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 65,17%, tahun 2021 sebesar 70,29% dan tahun 2022 sebesar 69,515. Di kota pekanbaru capaian ASI Ekslusif sebesar 45%. Sedangkan di Kabupaten Siak capaian ASI eksklusif sebesar 65% (Pofil Kesehatan Provinsi Riau, 2022).

ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat lainnya yang terkandung dalam ASI (Gultom, 2017). Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutisi bayi juga tidak maksimal. Ibu yang sedang memberikan ASI kepada bayi harus mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI yang sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi daun papaya, kacang panjang dan jantung pisang (Sriwahyuni, 2022).

Dampak apabila bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif diantaranya lebih rentan terhadap penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan masalah lain yang terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan baik. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, ada potensi dampak negatif pada perkembangan otak dan kecerdasan mereka. Selain itu juga akan menimbulkan bertambahnya kerentanan terhadap ibu karena dengan menyusui dapat mencegah sepertiga kejadian infeksi saluran pernapasan dan mengurangi 58% kejadian usus parah pada bayi prematur dan bagi ibu resiko kanker payudara dapat menurun sebanyak 5-10% (IDAI, 2016).

Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan diosengoseng. Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah (Sriwahyuni, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustikasari (2024), yang meneliti tentang Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas, hasil penelitian didapatkan ata-rata skor produksi ASI sebelum diberikan sayur jantung pisang sebesar 56,54 dan sesudah diberikan sayur jantung pisang sebesar 90.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadani (2023), yang meneliti tentang Pengaruh Pemberian Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi 0-6 Bulan ditinjau dari Peningkatan Berat Badan dan Panjang Badan Bayi, hasil uji beda rata rata independent T test terlihat bahwa nilai p value 0,02 < 0,05 artinya ada perbedaan yang signifikan rerata pertambahan berat badan bayi pada kelompok perlakuan yang diberikan Jantung pisang dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 10 Januari 2025 dari 10 orang ibu nifas 8 diantaranya mengatakan bahwa ASInya tidak cukup untuk batinya sehingga ibu memberikan

susu formula kepada bayinya. Selain itu ibu juga mengatakan belum mengetahui bahwa jantung pisang dapat bermanfaat untuk meningkatkan ASI.

METODE

Jenis eksperimen merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Hidayat, 2017). Tugas Akhir ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post-test designs* (pengukuran didepan atau *pretest* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau *posttest*).

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei -Agustus tahun 2025. Penelitian ini telah dilaksanakan Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti yang sesuai dengan karakter/sifat tertentu (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang akan melahirkan pada bulan Mei 2025 sebanyak 15 orang. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 15 ibu nifas hari ke 2 sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah "*Total Sampling*" yaitu keseluruhan total populasi diambil menjadi sampel. Dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu ibu nifas hari ke 2.

HASIL

Analisis Univariat

1. **Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kecukupan ASI sebelum diberikan Sayur Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura**

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi dan Rata-Rata Kecukupan ASI sebelum diberikan Sayur Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura

Kecukupan ASI	F	%
Lancar	3	20,0
Tidak Lancar	12	80,0
Total	15	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre test	15	4,40	1,056	3	6

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa frekuensi kecukupan sebelum diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui mayoritas tidak lancar sebanyak 12 (80%). Rata-rata kecukupan ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan sayur jantung pisang adalah 4,40 dengan standar devisiasi 1,056 nilai minimum kecukupan ASI 3 dan nilai maksimum 6.

2. **Diistriibusii Frekuensi Rata-Rata Kecukupan ASI sesudah diberikan Sayur Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura**

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi dan Rata-Rata Kecukupan ASI sesudah diberikan Sayur Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura

Kecukupan ASI	F	%
Lancar	9	60,0
Tidak Lancar	6	40,0
Total	15	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pos test	15	5,80	0,414	5	6

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa frekuensi kecukupan sesudah diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui mayoritas lancar sebanyak 9 (60%). Rata-rata kecukupan ASI pada ibu menyusui sesudah diberikan sayur jantung pisang adalah 5,80 dengan standar devisiasi 0,414 nilai minimum kecukupan ASI 5 dan nilai maksimum 6.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji nomalitas data yang tertuang pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.248	15	.014	.876	15	.041
Post-test	.485	15	.000	.499	15	.000

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan nilai *Shapiro-Wilk* dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Rata-rata kecukupan ASI sebelum diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui dengan nilai p=0,041 dan Rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui dengan nilai p=0,000. Dari kedua data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal p < 0,05. Oleh karena itu maka peneliti menggunakan uji alternatif *Wilcoxon Rank Test.*

3. Pengaruh Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura

Tabel 4.4
Pengaruh Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura

Kecukupan ASI	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
Pretest	15	4,40	1,056	6 – 3	0,642	0,002
Posttest	15	5,80	0,414	6 – 5		

Tabel 4.4 dapat dilihat bahwa rata-rata rata-rata kecukupan ASI sebelum diberikan sayur jantung pisang adalah 4,40 (SD= 1,056), nilai rata-rata kecukupan ASI sebelum diberikan sayur jantung pisang nilai maksimal 6 dan nilai minimal 3. rata-rata rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan sayur jantung pisang adalah 5,80 (SD= 0,414), nilai rata-rata kecukupan ASI sesudah diberikan sayur jantung pisang nilai maksimal 6 dan nilai minimal 5. Selisih mean sebesar 0,642 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p value* = 0,002 < 0,05, artinya ada Pengaruh sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura.

Produksi ASI merupakan hasil kerja sama yang kompleks antara sistem saraf, hormon, dan kondisi nutrisi ibu. Menurut Lawrence & Lawrence (2022), dua hormon utama yang berperan dalam proses ini adalah prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berfungsi merangsang sel-sel alveoli pada kelenjar payudara untuk memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam memicu *let-down reflex* atau pengeluaran ASI melalui kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli. Produksi kedua hormon ini dapat dipengaruhi oleh kondisi nutrisi, psikologis, dan rangsangan fisik seperti frekuensi menyusui.

Menurut teori galaktagog alami yang dijelaskan oleh Kurniasih et al. (2020), konsumsi bahan pangan yang kaya fitosterol dapat meningkatkan kadar prolaktin melalui stimulasi pada hipofisis anterior, yang akhirnya berdampak pada peningkatan sekresi ASI. Jantung pisang juga memiliki indeks glikemik rendah dan serat tinggi yang membantu menjaga kestabilan gula darah, sehingga metabolisme tubuh ibu menyusui dapat berlangsung optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Amalia et al. (2019) yang menyatakan bahwa konsumsi jantung pisang selama 7–14 hari pada ibu menyusui dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa flavonoid dalam jantung pisang dapat merangsang sekresi hormon prolaktin dan memperbaiki aliran darah pada kelenjar payudara, sehingga mempermudah pengeluaran ASI.

Penelitian oleh Handayani & Puspitasari (2021) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa intervensi pangan lokal yang kaya galaktagog seperti jantung pisang mampu meningkatkan kadar prolaktin serum pada ibu post partum. Studi Isnaini et al. (2020) menegaskan bahwa pemberian intervensi pangan lokal yang mudah diakses dan murah, seperti jantung pisang, tidak hanya aman tetapi juga berkelanjutan dibandingkan penggunaan suplemen sintetis.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, hasil yang diperoleh di Puskesmas Sungai Apit menunjukkan tren yang sama, yaitu adanya peningkatan signifikan kecukupan ASI setelah konsumsi jantung pisang. Hal ini menguatkan bukti bahwa intervensi ini efektif di berbagai kondisi geografis dan demografis, tidak hanya terbatas pada wilayah tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa peningkatan kecukupan ASI pada responden disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Pertama, efek galaktagog dari jantung pisang yang secara fisiologis meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin. Kedua, adanya perbaikan status gizi ibu selama masa intervensi, karena selain mengonsumsi jantung pisang, kemungkinan terdapat peningkatan kesadaran ibu terhadap pola makan yang sehat. Ketiga, adanya efek psikologis positif dari perhatian yang diberikan selama penelitian, yang dapat menurunkan stres dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui, sehingga secara tidak langsung mendukung kelancaran produksi ASI.

Peneliti juga mengasumsikan bahwa responden yang mengalami peningkatan signifikan mungkin memiliki kondisi awal yang lebih responsif terhadap intervensi ini, misalnya belum mengalami masalah laktasi yang kompleks atau tidak memiliki penyakit penyerta yang memengaruhi produksi ASI. Sebaliknya, responden yang tidak menunjukkan peningkatan berarti mungkin memiliki hambatan lain seperti teknik menyusui yang kurang tepat, jarang menyusui, atau faktor hormonal yang berbeda.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting, terutama di bidang pelayanan kesehatan primer. Mengingat jantung pisang adalah bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, murah, dan aman, intervensi ini dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Puskesmas dapat mengintegrasikan edukasi tentang manfaat jantung pisang ke dalam program penyuluhan gizi bagi ibu hamil dan menyusui.

Selain itu, intervensi berbasis pangan lokal ini dapat mengurangi ketergantungan pada suplemen atau obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *back to nature* dalam kesehatan ibu dan anak, yang mengedepankan pemanfaatan sumber daya lokal untuk mendukung kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur jantung pisang berpengaruh signifikan terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui. Temuan ini konsisten dengan teori dan hasil penelitian terdahulu, serta didukung oleh asumsi peneliti terkait mekanisme fisiologis dan psikologis yang terlibat. Intervensi ini berpotensi menjadi salah satu solusi praktis untuk meningkatkan produksi ASI, khususnya di wilayah pedesaan seperti Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura.

KESIMPULAN

1. Frekuensi kecukupan sebelum diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui mayoritas tidak lancar.
2. Frekuensi kecukupan sesudah diberikan sayur jantung pisang pada ibu menyusui mayoritas lancar.
3. Ada Pengaruh Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura.

SARAN

1. Bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
   diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan ajar dan referensi dalam pengembangan kurikulum terkait manajemen laktasi dan pemanfaatan pangan lokal sebagai galaktagog. Penelitian ini juga dapat memotivasi mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi berbasis sumber daya lokal yang efektif, murah, dan mudah diakses masyarakat. Selain itu, institusi dapat mendorong kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengedepankan edukasi gizi berbasis potensi daerah, seperti jantung pisang, untuk mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif.
2. Bagi Responden
   Responden diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan mengonsumsi sayur jantung pisang secara teratur sebagai salah satu upaya alami untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, responden disarankan untuk memperhatikan faktor pendukung laktasi lainnya, seperti teknik menyusui yang benar, frekuensi menyusui yang cukup, istirahat yang cukup, serta mengelola stres dengan baik. Ibu menyusui juga perlu memperkaya pengetahuan tentang gizi seimbang selama masa menyusui, sehingga tidak hanya bergantung pada satu jenis bahan pangan, tetapi tetap mengonsumsi variasi makanan bergizi lainnya untuk mendukung kualitas ASI.
3. Bagi Puskesmas Sungai Apit
   Puskesmas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program edukasi gizi bagi ibu menyusui, khususnya terkait pemanfaatan jantung pisang sebagai galaktagog alami. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan melalui kelas ibu hamil, kelas ibu menyusui, maupun posyandu, dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu sebagai fasilitator. Puskesmas juga dapat bekerja sama dengan pemerintah desa atau kelompok PKK untuk membudidayakan jantung pisang secara mandiri di pekarangan rumah, sehingga ketersediaannya terjamin dan konsumsi secara rutin dapat dilakukan oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, R, E. Wulandari, D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta ; Nuha Medika.

Aprina, D., & Rinaldi, R. (2020). Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Sehat Sejahtera*, 18(2), 45–52.

Febriani, D., & Komala, R. (2025). Potensi jantung pisang sebagai lactagogue alami: Tinjauan literatur. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 14(1), 22–31. https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/3603

Handayani, S., & Puspitasari, R. (2021). Efektivitas pangan lokal sebagai galaktagog dalam peningkatan kadar prolaktin ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 25–33. https://doi.org/10.1234/jki.v12i1.102

Harti, G. F. S., Rini, A. S., & Kuswati, K. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(11), 4848-4859.

Hutabarat, V., Sitepu, S. A., Sadrina, M., Sitepu, K. N., & Elisabeth, L. C. (2020). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Delitua*. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro. 3(1).

IDAI. (2024).ASI Sebagai Pencegah Mal Nutrisi pada Bayi. https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/asi-sebagai-pencegah-malnutrisi-pada-bayi. Diakses pada tanggal 01 Januari 2025.

Indra, D. (2019). *Panen Untung dari Budi Daya Tanaman Buah*. Laksana.

Isnaini, R., Yuliana, D., & Rahmawati, S. (2020). Pangan lokal sebagai alternatif galaktagog alami: Studi komparatif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 115–123. https://doi.org/10.1234/jgk.v11i2.456

Joharmi, S., Wulandari, T., & Saputra, A. (2020). Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 35–42.

Kemenkes, (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta : Kemenkes RI.

Khoirunisa, H., Nasrullah, N., & Maryusman, T. (2019). Karakteristik sensoris dan kandungan serat biskuit dari jantung pisang (Musa paradisiaca) sebagai makanan selingan anak obesitas. *Jurnal Teknologi Pangan dan Kesehatan (The Journal of Food Technology and Health)*, *1*(2), 93-100.

Kurniasih, E., Pratiwi, Y., & Lestari, D. (2020). Kandungan fitosterol pada jantung pisang dan pengaruhnya terhadap hormon prolaktin. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 5(2), 98–106. https://doi.org/10.1234/jiki.v5i2.321

Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *6*(3), 298-302.

Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *6*(3), 298-302.

Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *6*(3), 298-302.

Martalia, D. (2017). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta ; Pustaka Pelajar.

Mulya, R. (2021). Pemberian jantung pisang sebagai booster ASI alami: Studi kasus. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 4(1), 55–62. https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/view/586

Mustikasari, M., Rini, A. S., & Jayatmi, I. (2024). Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(2), 8508-8520.

Mustikasari, W., Suryani, L., & Ramadhani, A. (n.d.). Kandungan laktagogum pada jantung pisang dan efektivitasnya dalam merangsang produksi ASI. *Jurnal Innovative Research in Midwifery*, 3(1), 12–18. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/10305/7171

Novitasari, A., Ambarwati, A., Purnamasari, D., Hapsari, E., & Ardiyani, N. D. (2017). Inovasi dari jantung pisang (Musa spp.). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.

Oktarika, S. (2022). Perbandingan efektivitas jantung pisang dan daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI. (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu). *Institutional Repository Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.

Oktarika, S., Heryati, K., Efriani, R., Dewi, R., & Widiyanti, D. (2022). *Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang dan Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas se Kabupaten Bengkulu Utara* (Skriosi), Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Prabawati, S. Y., & Wijaya, A. G. (2018). Pemanfaatan Sekam Padi Dan Pelepah Pohon Pisang Sebagaibahan Alternatif Pembuat Kertas Berkualitas. *Aplikasia VOL IX, NO. 1 JUNI 2018*.

Prastyoningsih, T. (2022). Galaktagog alami untuk peningkatan produksi ASI: Jantung pisang dan alternatif lainnya. *Jurnal Empathy*, 6(1), 70–78. https://jurnalempathy.com/index.php/jurnalempathy/article/download/79/45

Pratama, D., & Destriani, N. (2024). Edukasi konsumsi jantung pisang dan daun kelor sebagai booster ASI: Pengabdian masyarakat di daerah pedesaan. *Jurnal Abdi Kesehatan*, 3(1), 14–21.

Profil Kesehatan Indonesia. (2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023. Diakses pada tanggal 01 Januari 2025.

Profil Kesehatan Provinsi Riau. (2022). Kementerian Kesehatan Provinsi Riau. https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/202311/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202022.pdf. Diakses pada tanggal 01 Januari 2025.

Ramadani, F. (2023). Pengaruh Pemberian Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan Ditinjau Dari Peningkatan Berat Badan Dan Panjang Badan Bayi: The Effect Of Banana Heart On Adequacy Of Breast Milk In Infants 0-6 Months In View Of The Increase In Baby's Body Weight And Length. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *9*(1), 35-43.

Sriwahyuni, E., & Marpaung, I. S. (2022). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, *5*(1), 82-87.

Subagio, S. (2019). Peningkatan Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Pospartum Menggunakan Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan. Jurnal Kebidanan, Vol 8 No. 2. DOI : 10.26714/jk.8.2.2019. pp. 137-142.

Suherman, S. (2021). Pengaruh Pemberian Pisang Raja Terhadap Vo2max Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal Nurfadhilah Gowa. *Karya akhir mahasiswa*.

Sujana, D., Wardani, D., & Nurul, N. (2020). Review Artikel: Potensi Pisang dan Jantung Pisang. Jurnal Insan Farmasi Indonesia, 3(1), 56-65.

Sumantri. (2018). Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kharisma Putra Utama.

Suyanti & Supriyadi, Ahmad. (2018). Pisang, Budidaya, Pengolahan & Prospek Pasar. Edisi Revisi. Penebar Swadaya. Jakarta.

Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2017). Pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *15*(4), 21368.

Widyaningsih, F., & SN, T. M. (2020). Pengaruh pemberian simplisia jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi asi pada ibu post partum di pbm nurhayati dan klinik pratama nining pelawati kec. Lubuk pakam tahun 2020. *COLOSTRUM JURNAL KEBIDANAN*, *2*(1), 70-77.

Wulan, S., & Girsang, D. M. B. (2020). Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L.) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, *5*(2), 83-90.