

PENGARUH KONSUMSI NUGGET JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI DESA BUMI RAHAYU KECAMATAN TANJUNG SELOR KABUPATEN BULUNGAN TAHUN 2023

Umi Yati^{1*}, Edi Sukamto², Endah Wijayanti³
^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur
*Corresponding Author: umiadzki2016@gmail.com

Article Info**Article History:**

Received:
02-09-2023
Accepted:
10-09-2023

Keywords:

nugget jantung pisang, produksi asi

Abstract

Lancar atau tidaknya produksi ASI disebabkan oleh jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah pemberian nugget jantung pisang kepada ibu menyusui. Pengolahan jantung pisang menjadi nugget adalah kebaruan pada penelitian ini. Jantung pisang mengandung alkaloid, polifenol, steroid, flavanoid yang berpotensi merangsang hormon oksitosin dan prolaktin dan paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperiment dengan pre-post test with one group. Populasinya adalah seluruh ibu menyusui eksklusif di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan total populasi sebanyak 16 orang. Analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini diperoleh ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui ($p\text{-value} = 0,000$) dengan nilai $\alpha = 0,05$. Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang diantaranya dipengaruhi oleh senyawa aktif (alkaloid, polifenol, steroid, flavanoid) yang berfungsi sebagai prolaktin relishing hormone (PRH). Selain itu, senyawa oksitosin yang terkandung dalam jantung pisang juga diketahui sebagai hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Meningkatnya produksi ASI dapat terjadi karena adanya proses fisiologis hormonal dalam tubuh akibat pengaruh makanan yang dikonsumsi ibu sehingga mendorong eksresi oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI meningkat dan dapat dikeluarkan. Konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena memberikan energi dan nutrisi bagi bayi selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang diminum (Claudia C, 2022).

Dukungan ASI sangat dibutuhkan karena cakupan ASI masih rendah, rata-rata cakupan ASI eksklusif di dunia yaitu 38%. Menurut WHO, cakupan ASI eksklusif di beberapa negara ASEAN juga masih cukup rendah, antara lain India (46%), Filipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (54,3%) Kementerian Kesehatan, (2014).

Masalah yang akan timbul pada bayi dan anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif adalah gizi buruk kronis sehingga rentan terhadap berbagai penyakit infeksi, misalnya pneumonia (56,51%), diare (4,76%), asma bronkial, dan obesitas.

Selain itu juga terjadi masalah jangka panjang seperti gangguan perkembangan pada anak bahkan bisa menyebabkan stunting. Faktor Terkait Gizi ini disebut juga dengan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yaitu gizi janin selama dalam kandungan, dan dilanjutkan dengan gizi sejak lahir hingga usia 2 tahun. Oleh karena itu, pemberian ASI pada masa ini sangat penting untuk mencegah stunting pada anak (Fajri dkk., 2020).

Hasil wawancara kepada beberapa ibu yang menyusui yang ditemui, bahwa mereka memberikan tambahan susu formula kepada bayinya yang berusia 0-6 bulan dikarenakan produksi ASI yang sedikit sehingga membuat bayi mereka rewel. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena penurunan produksi ASI pada ibu (Destyana dkk., 2018).

Dari beberapa literatur penelitian yang penulis temukan mengenai pemberian jantung pisang terhadap produksi ASI, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah pemberian sayur jantung pisang kepada ibu menyusui. Diketahui bahwa jantung pisang mengandung laktagogum yang berpotensi merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan zat lainnya. Paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Aisya dkk, 2019).

Menurut penelitian Wulan & Girsang (2020) ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan dapat dilihat dari lancarnya ASI ibu atau dari indikator bayi.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Iqmy & Latifah (2020) juga menyatakan ada pengaruh pemberian jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Jantung pisang mudah ditanam dan pohonnya mudah didapat di kebun, jenis jantung pisang kepok memiliki rasa yang lebih gurih dan dapat diolah dengan berbagai macam olahan makanan sehingga mudah dikonsumsi ibu menyusui.

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) melaporkan pada tahun 2021 ada 52,5 persen atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik cakupan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Provinsi Kalimantan utara pada tahun 2020 (76,98 %), tahun 2021 (81 %) dan tahun 2022 (78,70 %).

Cakupan ASI eksklusif yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten bulungan menyatakan pada tahun 2020 yaitu 79.67 %, sedangkan pada tahun 2021 sebesar 75,56 %. Cakupan ASI eksklusif di Wilayah kerja UPT Puskesmas Bumi Rahayu Tahun 2020 sebanyak 96,26 % pada tahun 2021 sebanyak 78,26 % untuk tahun 2022 sebanyak 57,33 %, belum memenuhi target yaitu 85 %. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan dari tahun ke tahun terhadap pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja UPT. Puskesmas Bumi Rahayu.

Berdasarkan Direktorat Gizi Departemen kesehatan RI menjelaskan bahwa dalam 100 gram jantung pisang kepok memiliki kandungan gizi yaitu terdiri dari 31 kkal energi, 1,2 gram protein, 0,3 gram lemak, 7,1 gram karbohidrat, 3,1 mgram kalsium, 50 mg fosfor, 0,1 mg zat besi, 170 mg vitamin A, 0,05 mg vitamin B1, 10 mg vitamin C, dan 90,2 gram air (Kemenkes RI, 2018).

Jantung pisang dapat diolah menjadi berbagai menu makanan, pada umumnya jantung pisang ditumis, di kari atau dibuat berbagai menu lainnya. Inovasi baru dalam pengolahan jantung pisang sebagai makanan adalah nugget jantung pisang sebagai makanan yang sehat dan bergizi. Nugget adalah suatu bentuk produk daging giling yang dibumbui kemudian dibalut dengan perekat tepung (batter), kemudian dilumuri dengan tepung roti (breading) dan kemudian digoreng setengah matang lalu dibekukan untuk mempertahankan mutunya selama penyimpanan. Hanya saja untuk nugget jantung pisang bahan dasar daging diganti dengan jantung pisang (Novitasari dkk, 2013).

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari- Mei 2023 di Desa Bumi Rahayu.

Rancangan Penelitain

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperiment dengan pre-post test with one group.

Populasi dan Sampel

Populasinya adalah seluruh ibu menyusui eksklusif di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan total populasi sebanyak 16 orang.

Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data dengan mengukur produksi ASI ibu menyusui setiap hari selama 7 hari dengan cara dipompa dan diukur dalam gelas ukur.

Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dengan uji *wilxocon*.

HASIL

1. Analisa Univariat

Karakter responden

Diketahui bahwa hampir setengahnya berusia 20-24 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (43,8%), setengahnya berpendidikan SLTA, yaitu sebanyak 8 orang (50%), dan sebagian besar adalah ibu yang memiliki satu anak, yaitu sebanyak 9 orang (56,3%).

Tabel 1 Karakteristik Rsponden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
20 – 24 tahun	7	43,8
25 – 30 tahun	5	31,2
Di atas 30 tahun	4	25
Jumlah	16	100
Pendidikan		
SLTP	4	25
SLTA	8	50
Diploma	2	12,5
Strata 1	2	12,5
Jumlah	16	100
Paritas		
Satu (1)	9	56,3
Dua (2)	4	25
Tiga (3)	2	12,5
Empat (4)	1	6,2
Jumlah	16	100

Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Nugget Jantung Pisang

Tabel 2 Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Nugget Jantung Pisang Terhadap Ibu Menyusui di Desa Bumi Rahayu

Variabel	Mean	Median	Min	Max	Standar Deviasi
Produksi ASI Sebelum Intervensi	85	80	65	130	18,025
Produksi ASI Sesudah Intervensi	111	102,5	95	160	19,963

Hasil penelitian menunjukkan rerata jumlah produksi ASI sebelum mengonsumsi nugget jantung pisang sebesar 85 mL dengan median 80 mL, nilai minimal 65 mL, nilai maksimal 130 mL dan standar deviasi 18,025. Sedangkan rerata jumlah produksi ASI sesudah mengonsumsi nugget jantung pisang sebesar 111 mL dengan median 102,5 mL, nilai minimal 95 mL, nilai maksimal 160 mL dan standar deviasi 19,963.

2. Analisa Bivariat

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan Saphiro Wilk karena jumlah sampel < 50 orang. Data dikatakan berdistribusi normal apabila p value > 0,05.

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel	P value	Kesimpulan
Sebelum Intervensi	0,004	Tidak Berdistribusi Normal
Sesudah Intervensi	0,001	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk didapatkan bahwa seluruh variabel datanya tidak berdistribusi normal, sehingga penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi nugget jantung pisang.

Perbedaan Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Nugget Jantung Pisang.

Tabel 4 Perbedaan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Nugget Jantung Pisang di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan Tahun 2023

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai Z	Nilai p
Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi	<i>Negatif Ranks</i>	0	0,00	0,00	-3,562	0,000
	<i>Positive Ranks</i>	16	8,50	136,00		
	<i>Ties</i>	0				
	<i>Total</i>	16				

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh hasil bahwa dari 16 responden, seluruhnya mengalami peningkatan jumlah produksi ASI sesudah mengkonsumsi nugget jantung pisang. Diperoleh dari hasil uji wilcoxon nilai p = 0,000 sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Diperoleh hasil bahwa dari 16 responden hampir setengahnya berusia 20-24 tahun, yaitu sebanyak 7 orang (43,8%). Berdasarkan penelitian Syukur & Purwanti (2020) menyatakan bahwa usia ibu di bawah 35 tahun mampu memproduksi ASI yang banyak dibandingkan ibu dengan usia < 20 tahun. Hal ini dikaitkan dengan usia ideal ibu untuk proses kehamilan, persalinan, dan menyusui.

Usia ibu lebih dari 35 tahun memberikan pengaruh negatif terhadap kadar antioksidan dalam ASI dengan berkurangnya melatonin. Melatonin dapat masuk ke bayi melalui ASI sehingga memberikan efek hipnotis dengan pembentukan awal ritme sirkadian (Gila-Díaz dkk., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Wardani (2021) bahwa ibu dengan usia 20-34

tahun memiliki kemungkinan untuk sukses menyusui sebanyak 4 kali lebih tinggi dari ibu dengan usia di atas 35 tahun.

Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan ibu yang berada pada usia reproduktif baik akan mampu mengurangi risiko dalam proses persalinan maupun menyusui sehingga akan lebih baik dalam pemberian ASI.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Diperoleh hasil bahwa dari 16 responden setengahnya berpendidikan SLTA, yaitu sebanyak 8 orang (50%). Menurut Puspasari (2019) pendidikan formal mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena orang yang berpendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang semakin luas juga sebanding dengan pendidikan yang telah ditempuh. Tingkat pendidikan seseorang dapat berdampak pada proses penyerapan dan pemahaman pengetahuan yang diperolehnya.

Pendidikan sering kali dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk menerima informasi. Namun, berdasarkan (Hamze dkk., 2018) bahwa sosiodemografi ibu tidak mempengaruhi proses menyusui karena informasi mengenai menyusui dapat diperoleh dari media maupun tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan memberikan dukungan mengenai ASI pada ibu melalui penyuluhan, konseling dan pendampingan sehingga ibu mampu memberikan ASI dengan baik (Idris dkk., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan pendidikan yang baik akan memudahkan ibu dalam menerima dan mencari informasi yang dapat membantu proses menyusui.

Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Diperoleh hasil bahwa dari 16 responden sebagian besar adalah ibu yang memiliki satu anak, yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). Sejalan dengan penelitian (Purnamasari & Khasanah, 2020) yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak lebih dari 2 sebagian besar memberikan ASI eksklusif dan ibu yang memiliki anak hanya 1 sebagian besar tidak memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Menurut (Hackman dkk., 2015) bahwa ibu primipara memiliki masalah menyusui lebih banyak daripada ibu multipara. Ibu yang pernah menyusui akan lebih baik dibandingkan ibu yang baru pertama kali menyusui. Ibu primipara harus mendapatkan perhatian lebih untuk dapat menyusui dengan baik dan eksklusif. Hasil penelitian juga sejalan dengan (Ariani dkk., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara paritas dan produksi ASI ibu. Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan paritas ibu dapat memberikan pengalaman yang lebih mengenai proses menyusui. Ibu yang pernah mengalami masalah dalam menyusui sebelumnya akan lebih berhati-hati agar tidak terulang kembali.

2. Perbedaan Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Nugget Jantung Pisang

Diperoleh hasil bahwa dari 16 responden, seluruhnya mengalami peningkatan jumlah produksi ASI sesudah mengonsumsi nugget jantung pisang. Diperoleh dari hasil uji wilcoxon nilai $p = 0,000$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan tahun 2023. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian (Wahyuni dkk., 2012) yang menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang batu dapat meningkatkan frekuensi ASI dari semula 5.7 kali sebelum mengkonsumsi menjadi 9.75 kali setelah mengkonsumsi. Sejalan pula dengan penelitian Apriza (2017) dimana konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan rata-rata sekresi ASI dari semula 385 cc sebelum mengkonsumsi menjadi 720 cc setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang.

Dari hasil penelitian ini bahwa rerata jumlah produksi ASI sebelum mengkonsumsi nugget jantung pisang sebesar 85 mL, sedangkan rerata jumlah produksi ASI sesudah mengkonsumsi nugget jantung pisang sebesar 111 mL. Peningkatan jumlah produksi ASI paling besar ditemukan pada hari ke-7 selama mengkonsumsi nugget jantung pisang.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wulan & Girsang (2020) dimana terdapat perubahan kelancaran ASI yang signifikan yang juga ditunjukkan pada hasil penelitian. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa persentase responden yang ASInya tidak lancar mengalami penurunan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang sebanyak 200 cc selama 7 hari berturut-turut setiap pagi dan sore. Sebanyak 70% responden mengalami ASI tidak lancar sebelum diintervensi rebusan jantung pisang dan setelah diintervensi jumlah responden yang ASInya tidak lancar hanya tersisa sebanyak 40%. Harismayanti dkk. (2018) mengemukakan bahwa di dalam jantung pisang terdapat komponen aktif yang berfungsi seperti prolaktin releasing hormone (PRH), senyawa steroid, dan unsur aktif yang efektif seperti oksitosin. Bahkan dalam jantung pisang, laktagogum (kelas senyawa yang mencakup alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa lain) yang berpotensi merangsang hormon oksitosin dan prolaktin dapat ditemukan.

Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang diantaranya dipengaruhi oleh senyawa aktif yang berfungsi sebagai prolaktin relishing hormone (PRH). PRH secara hormonal merangsang terjadinya reflek prolaktin untuk memproduksi ASI sewaktu bayi menghisap puting payudara ibu, dimana rangsangan neurohormonal akan terjadi pada puting payudara dan areola ibu. Rangsangan ini kemudian akan diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterio. Lobus anterio selanjutnya akan mengeluarkan hormone prolactin dan masuk ke peredaran darah hingga sampai ke kelenjar-kelenjar pembuat ASI dan merangsang produksi ASI (Wahyuni dkk., 2012). Selain itu, senyawa oksitosin yang terkandung dalam jantung pisang juga diketahui sebagai hormone yang berperan untuk mendorong ekskresi air susu (milk let down). Oksitosin berperan pada kelenjar susu melalui rangsangan kontraksi sel-sel miopitel yang mengeliling alveolus dari kelenjar susu. Adanya kontraksi sel-sel miopitel ini, menyebabkan isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu sintesis air susu berikutnya (Wahyuni dkk., 2012)

Peneliti berasumsi bahwa kemungkinan meningkatnya produksi ASI dapat terjadi karena adanya proses fisiologis hormonal dalam tubuh akibat pengaruh makanan yang dikonsumsi ibu sehingga mendorong ekskresi oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI meningkat dan dapat dikeluarkan.

KESIMPULAN

Diperoleh hasil bahwa dari 16 responden, seluruhnya mengalami peningkatan jumlah produksi ASI sesudah mengkonsumsi nugget jantung pisang. Diperoleh dari hasil uji wilcoxon nilai $p = 0,000$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh

konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan tahun 2023.

SARAN

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi para ibu di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan terkait peningkatan produksi ASI dengan mengkonsumsi nugget jantung pisang. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pembuatan makanan sehat dengan biaya dan bahan makanan yang terjangkau untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pemberian konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI bagi ibu-ibu menyusui serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu dan pengetahuan di bidang kesehatan ibu dan bayi khususnya dalam meningkatkan produksi ASI

Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya terkait pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap produksi ASI. Selain itu sebagai masukan agar dalam peneliti selanjutnya dapat mengkombinasikan variabel lain seperti pekerjaan responden, faktor genetik dan status gizi yang dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya dkk. (2019). Efikasi konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Telaga Jaya. Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
- Aprina, & Rinaldi, A. (2020). Pengaruh konsumsi musa paradisiaca terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 1–7.
- Apriza. (2017). Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekskresi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2016. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(1), 81–88.
- Ariani, P., Ariescha, P. A. Y., Sari, N. M., & Terulin, A. (2021). Hubungan Umur, Paritas dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Klinik Andri Kotabangun. *Jurnal Doppler*, 5(2).
- Ariantya, F. S. (2016). Kualitas cookies dengan kombinasi tepung terigu, pati batang aren (*Arenga pinnata*) dan tepung jantung pisang (*Musa paradisiaca*).
- Budiati T. (2011). Efektivitas Pemberian Paket “Sukses ASI” Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Seksio Sesarea di Wilayah Depok Jawa Barat. Universitas Indonesia.

- Claudia C. (2022). Hubungan Konsumsi Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Diwilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Destyana, R. M., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2018). Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.5>
- Fajri, N., Rahayuningsih, I., Nizami, N. H., & Rizkia, M. (2020). Kebutuhan dan kendala kader kesehatan dalam membantu keberhasilan ibu menyusui. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.41535/sel.v7i2.4389>
- Gila-Díaz, A., Carrillo, G. H., Cañas, S., Pipaón, M. S. de, Martínez-Orgado, J. A., Rodríguez-Rodríguez, P., de Pablo, Á. L. L., Martín-Cabrejas, M. A., Ramiro-Cortijo, D., & Arribas, S. M. (2020). Influence of maternal age and gestational age on breast milk antioxidants during the first month of lactation. *Nutrients*, 12(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12092569>
- Hackman, N. M., Schaefer, E. W., Beiler, J. S., Rose, C. M., & Paul, I. M. (2015). Breastfeeding outcome comparison by parity. *Breastfeeding Medicine*, 10(3), 156–162. <https://doi.org/10.1089/bfm.2014.0119>
- Hamze, L., Carrick-Sen, D., Zhang, Z., Liu, Y., & Mao, J. (2018). Maternal attitude towards breastfeeding: A concept analysis. Dalam *British Journal of Midwifery* (Vol. 26, Nomor 7).
- Harahap, H. P., Agustina, W., & Mardhiah, A. (2022). Efektivitas serbuk jantung pisang terhadap produksi ASI ibu nifas. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2092>
- Harismayanti, Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Peran dan Tanggung Jawab Kesehatan dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional*, 225–234.
- Idris, S. M., Wahyutri, E., & Noorma, N. (2023). Hubungan Dukungan Suami dan Tenaga Kesehatan Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui di RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 291–300. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.109>
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Care*, 4(3), 1–8.
- Iqmy L.O., & Latifah N.S. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Media Ilmu Kesehatan*, 9, 64.
- Kemenkes RI. (2018). Tabel Komposisi pangan Indonesia 2017.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan.

- Nizar, R., Siswati, L., & Ariyanto, A. (2021). Pemberdayaan Kelompok Arisan Ibu-Ibu Perumahan Lancang Kuning Melalui Pelatihan Pembuatan Nugget Jantung Pisang. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1603–1610. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.7479>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novitasari dkk. (2013). Inovasi dari Jantung Pisang (*Musa spp.*). *Jurnal Kesmadaska*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4 ed.)*. Salemba Medika.
- Oktarina dkk. (2019). Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22, 236–244.
- Oktarina S dkk. (2022). Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang dan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekabupaten Bengkulu Utara. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Panji, R. (2012). *Sejuta Manfaat Jantung Pisang*. IPB Press.
- Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, Pub. L. No. Nomor 33 Tahun 2012, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia 42 (2012).
- Purnamasari, D., & Khasanah, R. N. (2020). Hubungan Paritas Dengan Pemberian ASI eksklusif di Rumah Konseling Banyuwangi Tahun 2020. *Jurnal Healthy*, 9(1), 71–76.
- Puspasari, A. Y. (2019). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, dan Sikap Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Muda di Kabupaten Boyolali.
- Rilyani, & Wulandasari, R. (2019). Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 358–364.
- Sari TD. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Eklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandingin Kota Bukittinggi. *STIKes Perintis Padang*.
- Sitoyo, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Ayup, Ed.; Cetakan 1)*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Susanto, T. (2016). *Untung Berlipat dari Berkebun Pisang*. Air Publisihing.
- Syukur, N. A., & Purwanti, S. (2020). Penatalaksanaan IMD pada Ibu Post Partum Sectio Caesar Mempengaruhi Status Gizi dan Kecepatan Produksi ASI. *JBC*, 2(2), 112–120. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/>
- Tjahjani, E. (2014). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas.

- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani. (2012). 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), 418–424.
- Wardani, A. K. (2021). Hubungan Karakteristik Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Berusia 6 - 12 bulan.
- 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. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i1>
- Wulandari, Z., & Arief, I. I. (2022). Review: Tepung Telur Ayam: Nilai Gizi, Sifat Fungsional dan Manfaat. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2), 62–68. <https://doi.org/10.29244/jipthp.10.2.62-68>
- Yanti, H. F., Yohanna, W. S., & Nurida, E. (2018). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusu Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1).