



The Effect of Banana Blossom Consumption On Improvement Of Breast Milk Production In Breastfeeding Mother In Desa Candirejo Kecamatan Biru – Biru Kabupaten Deli Serdang

Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang

Andayani Boang Manalu¹, Tetty Junita Purba², Nurul Aini Siagian³, Mutiara Dwi Yanti⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the best food for babies whose nutrition is complex, and contains nutrients according to the baby's needs for growth, immunity, preventing various diseases and for the baby's intelligence. However, many mothers have problems with difficulty in getting milk out. This makes the baby not get enough milk and the mother makes the decision to give formula milk. Some mothers are afraid to breastfeed, resulting in breast milk damages because it can reduce the baby's suction at the breast causing the amount of milk to be small and not sufficient for the baby's needs. The purpose of this study was to compare the production of breast milk between the intervention group (posttest) consuming Kepok banana blossom vegetables and the control group (posttest) not to consume Kepok banana blossom vegetables in breastfeeding mothers in Candirejo Village, Biru - Biru District, Deli Serdang Regency. The method used in this study was a quasi-experimental design with a two group pretest - posttest design. The sample in this study were all breastfeeding mothers in May-July totaling 20 respondents divided into 10 respondents in the intervention group and 10 respondents in the control group. Data collection were used the observation sheet. The data were analyzed using the Wilcoxon test and then to see the comparison using the Mann Whitney test. The results showed that the mean ranks of the control was 5.65 with a sum of ranks of 56.50 increased in the intervention group with a mean ranks of 15.35 and a sum of ranks of 153.50 with a P-value of (0.000 α 0, 05) then H_0 is rejected, H_a is accepted. The conclusion showed that there is an effect of banana blossom consumption on increasing milk production in breastfeeding mothers in Candirejo Village, Deli Serdang Regency.

Keywords : Banana Blossom, Breastfeeding Mother, Breast milk Production.

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi. Namun, banyak ibu mengalami masalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat bayi tidak mendapat ASI yang cukup dan ibu mengambil keputusan memberikan susu formula. Beberapa ibu takut untuk menyusui, sehingga terjadi bendungan ASI karena dapat mengurangi isapan bayi pada payudara menyebabkan jumlah ASI sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Tujuan Penelitian ini untuk membandingkan produksi ASI antara kelompok intervensi (post test) mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok dengan kelompok kontrol (post test) tidak mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru – biru Kabupaten Deli Serdang. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan two group pretest - posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui pada bulan Maret – Juli tahun 2020 berjumlah 20 responden dibagi menjadi 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok kontrol. Jantung pisang diberikan sebanyak 200 gram, dua kali sehari selama 7 hari. Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon kemudian untuk melihat perbandingannya menggunakan Uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean ranks pada kontrol sebesar 5,65 dengan sum of ranks sebesar 56,50 meningkat pada kelompok intervensi dengan mean ranks 15,35 dan sum of ranks 153,50 dengan hasil p-value sebesar (0,000 α 0,05). Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa Candirejo Kabupaten Deli Serdang.

Kata Kunci : Jantung Pisang, Ibu Menyusui, Produksi ASI .

Correspondence : Andayani Boang Manalu, Alamat : Desa Sumbari Kecamatan Silima Pungga – punga Kabupaten Dairi
Email : yboangmanalu@gmail.com , 081260866199

• Received 05 Oktober 2020 • Accepted 23 November 2020 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss3.592>

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks, dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi (Astuti, 2014). Namun, banyak ibu mengalami masalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat bayi tidak mendapat ASI yang cukup dan ibu mengambil keputusan memberikan susu formula. Beberapa ibu takut untuk menyusui, sehingga terjadi bendungan ASI karena dapat mengurangi isapan bayi pada payudara menyebabkan jumlah ASI sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Riani, 2017). Data WHO (World Health Organization) menunjukkan 44% BBL (bayi baru lahir) mendapat ASI dalam waktu satu jam sejak lahir (WHO, 2015). Salah satu sasaran Sustainable Development Goal's (SDGs) adalah mengurangi AKB (angka kematian bayi) hingga tahun 2030. Setiap tahun diperkirakan 4.000.000 BBL meninggal pada minggu pertama (RI, 2015). AKB berkaitan dengan perilaku ibu dalam memberikan ASI. BBL yang tidak mendapatkan ASI rentan terserang diare, alergi dan meningkatkan resiko infeksi (Sriningsih, 2011).

Di Indonesia, tahun 2017 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 29,5%. Cakupan ASI eksklusif di Sumatera Utara masih rendah yaitu 12,4%. Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman tumbuh kembang anak yang berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum (Rahman, 2017). Data Kabupaten Deli Serdang tahun 2017, cakupan ASI sebesar 43,93%, cakupan ini belum mencapai target. Jumlah bayi yang belum mendapatkan ASI sebanyak 10.336 jiwa dari 21.968 jiwa.

Jika asupan gizi ibu tidak terpenuhi maka kelenjar air susu tidak bekerja dengan baik sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI. Masalah ini bisa diatasi dengan mengkonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang. Sumatera utara memiliki jenis tanaman buah – buahan, sayuran dan memiliki perkebunan tanaman *Musa paradisiaca* L. atau pisang kepok. Salah satu genus tanaman yang banyak dimanfaatkan masyarakat adalah pisang kepok. Salah satu makanan olahan tanaman pisang adalah bagian jantungnya diolah menjadi sayur. Jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Jantung pisang mengandung laktagogum memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif meningkatkan dan memperlancar ASI (Harismayanti, Febriyona and Tuna, 2019).

Penelitian oleh Laeli Musfiroh et al menjelaskan bahwa mengkonsumsi jantung pisang oleh ibu nifas sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dilihat berdasarkan berat badan bayi yang meningkat dibandingkan dengan hanya sekedar

pendidikan tentang gizi pada ibu nifas. Kesimpulan yang diperoleh adalah konsumsi jantung pisang efektif dalam melawan peningkatan kadar hormon prolaktin pada ibu nifas, $p < 0,05$ yang artinya ada efek konsumsi jantung pisang terhadap kadar hormon prolaktin dan produksi ASI (Musfiroh, Santoso and Runjati, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan ekstrak bunga pisang terhadap produksi ASI dan kadar prolaktin ibu menyusui dan hal ini lah yang menjadi alternatif bagi ibu nifas yang awalnya tidak mampu dalam memberikan ASI yang cukup terhadap bayinya. Berdasarkan literature dan teori bahwa makanan yang dikonsumsi oleh ibu nifas dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas jumlah produksi ASI, untuk itu ibu nifas wajib menerima makanan tambahan yang diharapkan dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Karen a jika ibu nifas melakukan diet ketat dengan alasan nanti badan melar maka kelenjer ASI tidak akan bekerja dengan baik dan tidak efektif (Wahyuningsih, 2017).

Penelitian ini dilakukan di Desa Candirejo Kecamatan Biru – biru Kabupaten Deli Serdang. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk membandingkan produksi ASI antara kelompok intervensi (post test) mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok dengan kelompok kontrol (post test) tidak mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok pada Ibu Menyusui.

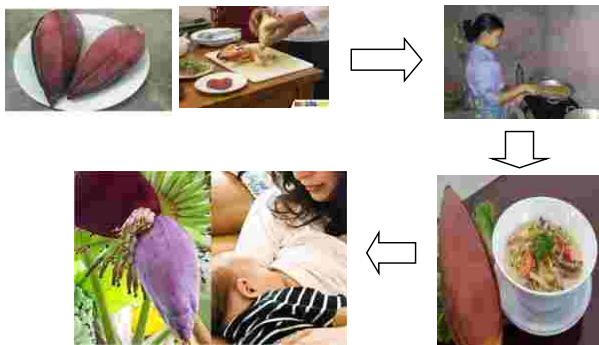
METODE

Penelitian ini dilakukan di Desa Candirejo Kecamatan Biru- biru Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperimen Two Group Pre Test – Post Test. Desain ini melibatkan dua kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test (Sugiyono, 2014).

Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan populasi kemudian sampel yang akan digunakan sebagai sampel penelitian. Populasinya ibu menyusui (post partum) hari kedua sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui pada bulan Mei-Juli berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan jenis non probably sampling menggunakan metode Consecutive sampling yaitu $n = \left[\frac{(z\alpha + z\beta)s}{x1 - x2} \right]^2 = 20$ orang. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 10 responden kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Tahap selanjutnya adalah memberikan pre-test pada kelompok intervensi sebelum diberikan sayur jantung pisang kepok dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kemudian tahap terakhir sampel diberikan post-test untuk menilai frekuensi menyusui setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Responden kelompok kontrol tidak mengkonsumsi makanan

maupun obat yang merangsang peningkatan jumlah produksi ASI. Sayur jantung pisang diberikan sebanyak 200 gram, dua kali sehari yaitu pagi dan sore hari selama 7 hari.

Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik wilcoxon signed ranks test yang diawali dengan uji normalitas data yang apabila data normalitas menggunakan uji T-Test dan apabila tidak normal menggunakan wilcoxon signed ranks test dan selanjutnya menggunakan Uji Mann Whitney untuk melihat perbandingan frekuensi menyusui antara kelompok intervensi (post test) mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok dengan kelompok kontrol (post test) tidak mengkonsumsi sayur jantung pisang kapok.



Gambar 1. Proses Pembuatan Sayur Jantung Pisang Kepok Hingga Dikonsumsi oleh Ibu Menyusui

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden, yaitu :

Tabel 1
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Desa Candirejo

No	Variabel	Intervensi		Kontrol	
		n	%	n	%
1	Pendidikan				
	SD	4	40	4	40
	SMP	2	20	3	30
	SMA	2	20	2	20
2	Usia				
	<20 Tahun	3	30	1	10
	20-35 Tahun	6	60	8	80
	>35 Tahun	1	10	1	10
3	Pekerjaan				
	PNS	1	10	1	10
	Petani	6	60	6	60
	Wiraswasta	3	30	3	30
Jumlah		10	100	10	100

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui pada kelompok intervensi, mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 40%, berusia 20-35 tahun sebanyak 60% dan bekerja sebagai petani sebanyak 60%. Kelompok kontrol mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 40%, berusia 20-35 tahun sebanyak 80% dan pekerjaan sebagai petani 60%.

Tabel 2
 Distribusi Frekuensi Menyusui Sebelum Dan Setelah Mengkonsumsi Jantung Pisang Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Di Di Desa Candirejo

Peningkatan Produksi ASI	Intervensi			Kontrol		
	Mean	SD	Min-Max	Mean	SD	Min-Max
Frekuensi menyusui sebelum intervensi	3,70	0,675	3-5	3,10	0,632	2-4
Frekuensi menyusui sesudah intervensi	7,80	1,687	4-10	3,20	0,738	2-4

Berdasarkan tabel 2 di atas, frekuensi menyusui sebelum mengkonsumsi jantung pisang kepok pada kelompok intervensi rata-rata 3,70 dan SD 0,675 dengan nilai Min-Max (3-5). Setelah intervensi rata-rata menjadi 7,80 dan SD 1,687 dengan Min-Max (4-10). Sedangkan frekuensi menyusui sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan rata-rata 3,10 dan SD 0,632 dengan nilai Min-Max (2-4) sedangkan pada kelompok kontrol sesudah di kontrol nilai rata-rata 3,20, standart deviation 0,738, dengan Min-Max (2-4).

Tabel 3
 Analisis perbandingan produksi ASI pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan setelah dengan uji wilcoxon (N=20).

Variable	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-value
post_test_kontrol - pre_test_kontrol	Negative Ranks	3 ^a	4.17	12.50
	Positive Ranks	4 ^b	3.88	15.50
	Ties	3 ^c		
Total	10			0,792
post_test_intervensi - pre_test_intervensi	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	9 ^e	5.00	45.00
	Ties	1 ^f		
Total	10			0,007

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa pada kelompok kontrol pre dan post terdapat negative ranks sebanyak 3 orang dan positive ranks 4 orang sedangkan ties ada 3 orang yang menyatakan dengan menggunakan uji wilcoxon menyatakan ada perbedaan dengan nilai P-value (0,007), sedangkan pada kelompok intervensi pre dan post terdapat negative ranks nihil, positive ranks 9 orang sedangkan tiesnya ada 1 orang dengan nilai P-value (0,792), maka terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

Tabel 4
 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Candirejo

Variable	Keterangan	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	P-value
Post_Kontrol_	Kontrol	10	5.65	56.50	.000 ^a
Post_Intervensi	Intervensi	10	15.35	153.50	
Total		20			

Berdasarkan tabel 4 dari 20 sampel yang terdiri dari 10 orang kontrol dan 10 orang intervensi. Dengan menggunakan Uji mann whitney menyatakan mean ranks pada kontrol sebesar 5,65 dengan sum of ranks sebesar 56,50 meningkat pada kelompok intervensi dengan mean ranks 15,35 dan sum of ranks 153,50 dengan hasil P-value sebesar (0,000 < α 0,05) maka Ho ditolak Ha

diterima yang berarti terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa Candirejo Kabupaten Deli Serdang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik Wilcoxon pada kelompok intervensi (P -value 0,007) artinya adanya pengaruh setelah mengkonsumsi jantung pisang kepek dengan frekuensi menyusui. Hal ini menyatakan bahwa dengan meningkatnya frekuensi menyusui berarti produksi ASI meningkat. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan sayur jantung pisang. Hasil uji menunjukkan nilai P -value 0,792. Hasil ini menyatakan tidak terjadi peningkatan terhadap frekuensi menyusui. ASI pada ibu nifas dikatakan baik apabila frekuensi menyusui bayinya 7-12x/hari dalam waktu 24 jam, bayi tidak terlihat gelisah dan rewel. Banyak faktor yang melatarbelakangi kelancaran ASI, baik itu yang berasal dari bayi maupun dari ibu itu sendiri. Jantung pisang memiliki banyak manfaat (Susanti, Resti and Purbanova, 2019). Banyaknya khasiat yang dimiliki jantung pisang tersebut diduga terdapat konstituen kimia yang terkandung di dalamnya (Padmasari, P.D.1, Astuti, K.W.1, Warditiani, 2013). Namun banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari konsumsi jantung pisang kepek terutama bagi ibu postpartum dalam meningkatkan jumlah produksi ASI (Wahyuningsih, 2017).

Proses pengeluaran ASI ini diatur oleh hormone prolaktin dan oksitosin. Faktor pendukung lainnya yang mempengaruhi yaitu berasal dari ibu itu sendiri seperti kebiasaan ibu konsumsi alkohol, maupun penggunaan alat kontrasepsi sebelum terjadi proses kehamilan sampai proses ibu nifas (Sulistiyawati, 2009). Selain kandungan laktagogum yang mampu menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, jantung pisang ini juga memiliki fungsi secara farmakologi sebagai antimikroba, antialergik, antioksidan, analgesik, diuretik. Disamping fungsi tersebut, fungsi lainnya adalah mempunyai proses membantu pertumbuhan rambut, relaksan otot, dan proses pertumbuhan proses menyembuhkan luka (Barua and Das, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harismayanti, dkk tentang pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas dengan uji statistik wilcoxon signed ranks test (p value 0,003) terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas (Harismayanti, Febriyona and Tuna, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu yang berguna sebagai bahan makanan terbaik bagi bayi walaupun ibu sedang sakit, hamil dan haid (Astuti, 2014). Supaya ibu berhasil dalam memberikan asupan nutrisi kepada bayinya, ibu juga harus mengkonsumsi makanan tambahan khususnya makanan yang dapat memicu produksi ASI. Untuk itu diberikan konsumsi sayur jantung pisang kepek.

Apabila asupan nutrisinya tidak terpenuhi hal inilah yang membuat kelenjer produksi susu tidak bekerja dengan baik (Liu et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tjahjani yaitu ibu nifas 20% pada ibu nifas yang mengeluarkan ASI tidak lancar, 80% ibu nifas pengeluaran ASI menjadi lancar setelah diberikan konsumsi jantung pisang (Tjahjani et al., 2014).

Hasil penelitian berdasarkan Uji Mann Witney pada kelompok intervensi, nilai mean ranks 15,35 dan sum of ranks 153,50 dengan hasil p -value sebesar ($0,000 < \alpha 0,05$) maka H_a diterima yaitu adanya pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Jantung pisang ini memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Proses produksi ASI juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ialah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Astuti, 2014).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Elly Wahyuni, dkk yang menyatakan bahwa bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu adalah 5,7 kali dan setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali, artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI. Dengan meningkatnya frekuensi isapan bayi maka produksi ASI akan meningkat (Wahyuni, Sumiati and Nurliani, 2013). Hal ini sesuai dengan evidence based yang mengatakan bahwa peningkatan hormon prolaktin disebabkan oleh peningkatan daya isapan bayi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rampe, dkk menyatakan bahwa jantung pisang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar ASI (Rampe and Tombuku, 2015). Menurut penulis keberhasilan dalam pemberian jantung pisang kepek ini dalam produksi ASI terlihat dengan jumlah frekuensi ibu dalam menyusui bayinya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan yaitu setelah diberikan sayur jantung pisang kepek kepada ibu menyusui terhadap jumlah produksi ASI yang dilihat dengan frekuensi ibu dalam menyusui bayinya. Frekuensi menyusui sebelum diberikan intervensi dengan nilai Mean 3,70, dan nilai SD 0,675 sedangkan sesudah diberikan intervensi dengan nilai Meannya 7,80 dan nilai SD 1,687.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Ristekdikti yang telah mendanai penelitian saya, semoga nantinya penelitian ini dapat saya aplikasikan kepada masyarakat dalam bentuk

pengabdian. Terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan Ketua LP2M, Institut Kesehatan DELI HUSADA serta anggota penelitian dan kader yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti (2014) Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Barua, N. and Das, M. (2013) 'April 2013, Vol-4, Issue -2', (0976), pp. 852–858.
- Harismayanti, Febriyona, R. and Tuna, M. (2019) 'Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas', (2015), pp. 225–234. doi: 10.32528/psn.v0i0.1750.
- Liu, W. et al. (2018) 'High-throughput sequencing of small RNAs revealed the diversified cold-responsive pathways during cold stress in the wild banana (*Musa itinerans*)', *BMC Plant Biology*, 18(1), pp. 1–26. doi: 10.1186/s12870-018-1483-2.
- Musfiroh, L., Santoso, B. and Runjati (2018) 'The effectiveness of *Musa balbisiana* Colla toward the enhancement of prolactin hormone level and postpartum mother breast milk production', *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 3(5), pp. 31–34.
- Padmasari, P.D.1, Astuti, K.W.1, Warditiani, N. K. . (2013) 'Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol 70% Rimpang Bangle (*Zingiber Purpureum* Roxb.)', *Jurnal Farmasi Udayana*, 366, pp. 1–7.
- Rahman (2017) Data & Informasi Profil Kesehatan Indonesia.
- Rampe, M. J. and Tombuku, J. L. (2015) 'Pengujiian ftokimia dan toksisitas ekstrak etanol jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca* LINN .) dengan metode Brine Shrimp Lethality Test (BSLT)', *Jurnal Sainsmat*, 4(2), pp. 136–147.
- RI, K. (2015) 'Profil Kesehatan Indonesia', in. Jakarta.
- Riani (2017) 'Pengaruh KONsumsi Rebusan Jantung Plsang Terhadap Ekskresi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Ranah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2016', *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(1), pp. 117–124.
- Sriningsih, I. (2011) 'FAKTOR DEMOGRAFI, PENGETAHUAN IBU TENTANG AIR SUSU IBU DAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF', *KEMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6, pp. 100–106. doi: 10.15294/kemas.v6i2.1759.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2009) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Edisi Pert. Yogyakarta: Andi Office.
- Susanti, A., Resti, F. E. and Purbanova, R. (2019) 'Effect of *Musa Acuminata* Cavendish Subgroup (Ambon Banana) in Reducing Blood Pressure', *International Respati Health Conference (IRHC)*, pp. 973–977.
- Tjahjani, E. et al. (2014) 'PADA IBU NIFAS Kata kunci : Jantung Pisang , Kelancaran ASI', (110), pp. 41–46.
- Wahyuni, E., Sumiati, S. and Nurliani, N. (2013) 'Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Srikunoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4 Okt). doi: 10.22435/bpsk.v15i4.
- Wahyuningsih, D. S. T. H. N. K. A. S. D. F. K. A. S. (2017) 'Effect Of *Musa Balbisiana* Colla Extract On Breast', *Jurnal Gizi Pangan*, 3(3), pp. 174–182. Available at: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/viewFile/103/pdf>.
- WHO (2015) ASI Eksklusif. Available at: <http://digilib.unimus.ac.id>.