



## PENGARUH KONSUMSI NUGGET JANTUNG PISANG TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTAI AMAL

Yeniana Yahuda<sup>1</sup>, Ririn Ariyanti<sup>2</sup>, Doris Noviani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan  
[ririn\\_ariyanti@borneo.ac.id](mailto:ririn_ariyanti@borneo.ac.id)

### Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna, dan mengandung gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kekebalan tubuh. Salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu, seperti jantung pisang yang mengandung laktogongum yang dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu nifas, dengan menggunakan desain quasi experimental one group pretest - posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada bulan Agustus 2023 - Januari 2024 sebanyak 166 responden, dengan sampel sebanyak 20 responden menggunakan metode purposive sampling. Nugget Jantung pisang kepok diberikan sebanyak 118 gram dua kali sehari selama 7 hari, dan hasil analisis bivariat menggunakan uji paired sampel t test menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap produksi ASI. Dengan nilai p-value = 0,01, maka disimpulkan bahwa konsumsi nugget jantung pisang kepok berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas, sehingga penting bagi puskesmas untuk memberikan edukasi terkait peningkatan produksi ASI menggunakan nugget jantung pisang.

**Kata Kunci:** Nugget Jantung Pisang Kepok, Produksi ASI, Ibu Nifas

### Abstract

Breast milk is considered the best food for infants as it is a natural and perfect source of nutrition that is easily digestible and contains essential nutrients for growth and immune system development. One of the factors that affect breast milk production is the mother's food intake, such as the heart of a banana which contains lactagongum that can stimulate the hormones oxytocin and prolactin. This study aims to determine the effect of consuming nuggets made from the heart of a banana on breast milk production in postpartum mothers, using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The population of this study consisted of all postpartum mothers from August 2023 to January 2024, totaling 166 respondents, with a sample size of 20 respondents using purposive sampling method. The heart of a banana nugget was given twice a day for 7 days, with a total of 118 grams, and the bivariate analysis using paired sample t-test showed a significant effect on breast milk production. With a p-value of 0.01, it can be concluded that consuming nuggets made from the heart of a banana has an impact on breast milk production in postpartum mothers, highlighting the importance for health centers to provide education on increasing breast milk production using banana heart nuggets.

**Keywords:** Banana Heart Nugget, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Kota Tarakan

Email : [ririn\\_ariyanti@borneo.ac.id](mailto:ririn_ariyanti@borneo.ac.id)

Phone : 085345553400

## PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah praktik memberikan ASI kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupannya tanpa tambahan makanan atau minuman lain. ASI dianggap sebagai makanan terbaik bagi bayi karena merupakan sumber gizi alami yang lengkap, mudah dicerna, dan mengandung nutrisi penting yang mendukung pertumbuhan dan sistem kekebalan tubuhnya. Kebersihan ASI juga terjamin, sehingga dapat membantu mencegah gangguan pencernaan seperti diare dan muntah pada bayi. ASI mampu menyediakan semua nutrisi yang diperlukan oleh tubuh bayi selama enam bulan pertama hidupnya (Astari & Hardianti, 2022).

Dampak yang sering dialami pada hari pertama ibu menyusui adalah terhambatnya produksi ASI. Situasi ini sering membuat ibu merasa khawatir bahwa bayi mereka tidak akan mendapatkan cukup ASI, sehingga banyak ibu memutuskan untuk menghentikan pemberian ASI dan beralih ke susu formula. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu melalui asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu yang dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI sehingga ibu membutuhkan nutrisi yang menjamin dalam pembentukan ASI yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kurangnya produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yaitu, faktor isapan bayi, perawatan payudara, psikologi ibu serta pola istirahat. Kurangnya produksi ASI juga dapat disebabkan karena kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. (Salamah & Prasetya, 2019).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, sebanyak 52,5% dari 2,3 juta bayi di Indonesia berusia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI secara eksklusif. Menurut Badan Pusat Statistik cakupan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kalimantan Utara pada tahun 2020 (76,98), tahun 2021 (81%) dan tahun 2022 78,70%). Sedangkan Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Tarakan pada bulan Desember Tahun 2023 di Puskesmas bahwa terdapat cakupan bayi yang diberikan ASI eksklusif 0-6 bulan di Puskesmas Karang Rejo hanya 65,66%, Puskesmas Gunung Lingkas hanya 70,26% Puskesmas Mamburungan hanya 53,00%, Puskesmas Sebengkok hanya 75,78%, Puskesmas Juata hanya 63,33% dan Puskesmas Pantai Amal hanya 51,82% sedangkan yang paling rendah memberikan ASI Eksklusif 0-6 bulan yaitu Puskesmas Mamburungan 53,00% dan Puskesmas Pantai Amal 51,82%.

Jantung pisang dikenal masyarakat Indonesia telah lama dan dimanfaatkan sebagai

bahan masak dalam bentuk inovasi nugget jantung pisang, pizza, jantung pisang dan rebusan biasa. Jantung Pisang terbagi menjadi 4 jenis yaitu jantung pisang batu/klutuk (*Musa brachycarpa Back*), Jantung Pisang kepok (*Musa paradisiaca normalis*), Jantung Pisang Raja Buluh (*Musa acuminta*), Jantung Pisang Ambon (*Musa acuminata cavendish*). Efek samping Jika jantung pisang dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus tanpa jeda, dapat menimbulkan risiko bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Bahaya dari konsumsi berlebihan jantung pisang termasuk risiko janin berukuran kecil dan meningkatkan kemungkinan keguguran pada ibu hamil. Bagi ibu menyusui, mengonsumsi jantung pisang dalam jumlah moderat masih aman, namun sebaiknya dikombinasikan dengan makanan lain untuk memastikan asupan nutrisi yang bervariasi yang dibutuhkan untuk kesehatan ibu dan bayi. (Hilir, n.d 2020).

Jantung pisang memiliki manfaat kesehatan yang signifikan karena mengandung berbagai zat gizi penting untuk tubuh, seperti energi sebanyak 30 kilokalori, protein 7 gr, karbohidrat 7 gr, lemak 50 mg, Vitamin A 170 mg, Vitamin B1, dan Vitamin C 10 mg. Beberapa senyawa yang terdapat dalam jantung pisang meliputi flavonoid yang tinggi, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Alkaloid juga terdapat dalam jantung pisang dan memiliki potensi untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, yang membantu dalam pengeluaran ASI. Polifenol dan steroid juga mempengaruhi refleksi prolaktin untuk merangsang alveoli dalam memproduksi ASI, bersama dengan substansi lainnya yang mendukung peningkatan produksi ASI. (Novianti *et al.*, 2019).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pantai Amal

## METODE

Jenis penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design*, yaitu menggunakan satu kelompok dengan membandingkan antara hasil pre-test kelompok sebelum dan post-test kelompok sesudah intervensi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan pompa ASI dan teknik marmet Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas pada bulan Oktober 2023-Januari 2024. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden. Teknik dalam penelitian ini *purposive sampling*. Data ini menggunakan *paired sampel t test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16- 22 Mei 2024 pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pantai Amal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepok (*Musa paradisaca normalis*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Amal.

**A. Analisis Univariat**

Karakteristik responden dari 20 responden ibu nifas yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Pantai Amal

1. Karakteristik Responden

Karateristik responden dari 20 berdasarkan usia,pendidikan dan pekerjaan dan paritas di Puskesmas Pantai Amal Pada Tahun 2024

Tabel 1. Karakterstik Responden

Karateristik	Responden	Frekuensi (N)	%
Usia	a. 20-30 Tahun (Usia Reproduksi)	20	100%
	b. 31-40 Tahun	0	0%
Pendidikan	a. Dasar	9	45%
	b. Menengah	9	45%
	c. Tinggi	2	10%
Pekerjaan	a. Bekerja	17	85%
	b. Tidak Bekerja	3	15%
Paritas	a. Primipara	7	35%
	b. Multipara	12	60%
	c. Grandemultipara	1	5%
<b>Total Responden (N)</b>	20	20	100%

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden. Karakteristik berdasarkan usia bahwa sebagian besar berusia 20-25 Tahun sebanyak 15 responden (75%), dan yang berusia 28-30 Tahun sebanyak 5 responden (25%). Karakteristik berdasarkan Pendidikan yang menempuh pendidikan tingkat dasar sebanyak 9 responden (45%) tingkat menengah sebanyak 9 responden (45%) dan tingkat tinggi sebanyak 2 (10%). Karateristik berdasarkan pekerjaan sebagian besar yang bekerja sebanyak 17 responden (85%) dan yang tidak bekerja sebanyak 3 (15%). Karatersitik berdasarkan Paritas bahwa sebagian besar Multipara sebanyak 12 responden (60%), Primipara sebanyak 7 responden (35%) dan Grandemultipara sebanyak 1 responden (5%).

1. Distribusi Frekuensi Pengeluaran Sebelum dan Sesudah Konsumsi Nugget

Tabel 2. Frekuensi Pengeluaran Produksi ASI Menggunakan Pompa ASI

Produksi ASI	Pre		Produksi ASI	Post	
	F	%		F	%
Menggunakan Pompa ASI			Menggunakan Pompa ASI		
30	4	26,7	90	7	46,7
40	4	26,7	95	2	13,3
45	1	6,7	100	2	13,3

50	3	20	120	4	26,7
60	2	13,3			
90	1	6,7			
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3.2 diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden terdapat hasil produksi ASI berdasarkan pre-test 30 ml sebanyak 4 responden (26,7%), 40 ml sebanyak 4 responden (26,7), 45 ml sebanyak 1 responden (6,7%), 50 ml sebanyak 3 responden (20%), 60 ml sebanyak 2 responden (13,3%) dan 90 ml sebanyak 1 responden (6,7%).

Hasil post-test didapatkan 15 responden mengalami peningkatan produksi ASI dengan menggunakan alat ukur pompa ASI yaitu 90 ml sebanyak 7 responden (46,7%), 95 ml sebanyak 2 responden (13,3%), 100 ml sebanyak 2 responden (13,3%), dan 120 ml sebanyak 4 responden (26,7%).

2. Distribusi Frekuensi Pengeluaran Sebelum dan Sesudah Konsumsi Nugget Jantung Pisang

Tabel 3. Frekuensi Pengeluaran Produksi ASI Menggunakan Marmet

Produksi ASI	Pre		Produksi ASI	Post	
	F	%		F	%
Menggunakan Marmet			Menggunakan Marmet		
20	1	5%	60	1	20
30	2	40%	80	3	60
40	2	40	90	1	20
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3.3 diatas menunjukkan bahwa dari 5 responden yang menggunakan teknik marmet terdapat hasil produksi ASI berdasarkan pre-test 20 ml sebanyak 1 responden (20%), 30 ml sebanyak 2 responden (40%), 40 ml sebanyak 2 responden (40%).

Hasil post-test didapatkan 1 responden mengalami peningkatan produksi ASI dengan menggunakan teknik marmet yaitu 60 ml sebanyak 1 responden (20%), 80 ml sebanyak 3 responden (60%), dan 90 ml sebanyak responden (20%).

3. Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pretest	855	20	0,06
Posttest	874	20	0,14

Berdasarkan tabel 3.4 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan pretest (sebelum diberikan nugget jantung pisang kepok) menggunakan Shapiro Wilk adalah 0,06 (<0,05) dan posttest (sesudah diberikan nugget jantung pisang kepok) adalah 0,14 (>0,14, sehingga dapat disimpulkan

bahwa kedua data sebelum dan sesudah konsumsi nugget jantung pisang kepek berdistribusi normal.

**2. Analisis Bivariat**

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen (Santi *et al.*, 2023). Dalam penelitian ini dilakukan analisis bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*) sebelumnya *paired sampel t test*.

**Pengaruh Konsumsi Nugget Jantung Pisang Kepek Terhadap Produksi ASI**

Tabel 5. Pengaruh Konsumsi Nugget Jantung Pisang Kepek Terhadap Produksi ASI

Konsumsi nugget jantung pisang	Pre		Produksi ASI Menggunakan Marmet	Post	
	F	%		F	%
20	1	20	60	1	20
30	2	40	80	3	60
40	2	40	90	1	20
Total	5	100	Total	5	100

**Sumber : Paired Sampel t Test**

Berdasarkan tabel 3.5 tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepek terhadap produksi ASI pada ibu nifas. dengan hasil selisih rata-rata 52,250 dan telah dilakukan uji statistik menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan *p value* = 0,01 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, kesimpulannya adalah bahwa hipotesis diterima, menunjukkan adanya pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepek terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan.

**Pembahasan**

**1. Usia**

Menurut Sarwono Prawirohardjo (2014) Usia reproduksi yang sehat adalah antara 20 hingga 35 tahun. Rentang usia ini dianggap sebagai periode yang optimal untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui. Selama rentang usia reproduksi yang sehat ini, produksi ASI cenderung mencukupi karena organ reproduksi masih bekerja dengan optimal. Hal ini dikarenakan pada masa ini organ reproduksi dan psikologi ibu telah siap untuk menerima kehadiran bayi. Sehingga usia ini merupakan usia yang tepat dalam memberikan ASI secara eksklusif. Tingkat kesuksesan praktik ASI selama enam bulan lebih tinggi dari pada ibu yang berusia muda dibandingkan usia tua. Selain itu, semakin bertambahnya usia ibu dikaitkan dengan peningkatan pengalaman dalam menyusui, perkembangan pola pikir yang matang, dan pengalaman kerja yang lebih luas. Namun, bagi ibu yang berusia 35 tahun, terdapat risiko yang tinggi terkait dengan penurunan fungsi organ reproduksi dan organ tubuh lainnya. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan menyusui.

**2. Tingkat Pendidikan**

Menurut Happy 2018, rendahnya tingkat pendidikan masyarakat sering menjadi penyebab utama mengapa ibu-ibu tidak mendapatkan akses kepada informasi yang baik. Namun, dengan kemajuan sistem komunikasi dan informasi saat ini, rendahnya tingkat pendidikan tidak lagi menjadi faktor utama yang menghambat penggunaan ASI yang cukup eksklusif. Ibu-ibu dengan pendidikan rendah sekarang diberikan kesempatan untuk mendapatkan informasi tambahan mengenai pemberian ASI, sehingga mereka dapat lebih memahami pentingnya ASI eksklusif. Pendidikan seseorang tidak hanya ditentukan oleh tingkat formalitasnya, karena melalui media sosial dan media massa, pesan-pesan mengenai pentingnya ASI eksklusif dapat dengan mudah diterima dan dipahami oleh ibu-ibu, baik dari petugas kesehatan maupun masyarakat. Pendidikan dipandang sebagai proses pembentukan kemampuan individu, kelompok, atau masyarakat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.(Widiastuti & Ramayanti, 2022). Peneliti berasumsi bahwa pendidikan tingkat pendidikan tidak mempengaruhi ibu untuk proses menyusui karena melalui sosial media dapat memudahkan ibu untuk menerima dan mencari informasi yang dapat membantu proses menyusui.

**3. Status Pekerjaan**

Menurut Bahriyah (2017), bekerja bukanlah alasan untuk menghentikan pemberian ASI eksklusif setidaknya selama 4 bulan, dan idealnya hingga 6 bulan, meskipun cuti hamil hanya berlangsung selama 3 bulan. Dengan pengetahuan yang memadai tentang teknik menyusui, penggunaan pompa ASI, pengumpulan dan penyimpanan ASI dengan benar, serta dukungan dari lingkungan kerja, seorang ibu yang bekerja dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Di sisi lain, ibu yang tidak bekerja memiliki kesempatan lebih besar untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan mereka yang bekerja, karena bagi pekerja perempuan, menghadapi dilema antara masa cuti yang singkat dan masa menyusui yang lebih panjang sering kali mendorong mereka untuk menggunakan susu formula sebagai alternatif untuk ASI eksklusif. Hal ini sering kali dipengaruhi oleh kurangnya informasi mengenai manajemen laktasi di kalangan ibu yang bekerja.

Pekerjaan orang tua berkaitan erat dengan pendapatan keluarga, sehingga jenis pekerjaan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Ibu yang bekerja dapat memenuhi kebutuhan gizi anak melalui pendapatan yang diperoleh dari pekerjaannya. Namun, ibu yang bekerja cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengasuh anaknya dibandingkan dengan

ibu yang tidak bekerja. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas perawatan anak dan berpotensi memengaruhi status gizi mereka. Misalnya, ibu yang memiliki jam kerja penuh dari pagi hingga sore mungkin memiliki keterbatasan waktu untuk memperhatikan makanan dan kebutuhan nutrisi anaknya.

#### 4. Paritas

BKKBN menjelaskan Paritas adalah jumlah kelahiran hidup yang dialami oleh seorang wanita. Istilah ini dapat dibagi menjadi primipara untuk wanita yang baru pertama kali melahirkan, multipara untuk wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali, dan grandemultipara untuk wanita yang telah melahirkan banyak kali. Paritas juga mencakup jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang dapat hidup di luar rahim (setidaknya 28 minggu) (Purnamasari & Khasanah, 2020). Menurut Widiastuti & Ramayanti, (2022) 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. 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.

#### 5. Pengaruh Konsumsi Nugget Jantung Pisang Kepok Terhadap Produksi ASI

Hasil tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa telah dilakukan uji statistik menggunakan *paired sampel t-test* didapatkan  $p\text{ value} = 0,01$  ( $p < 0,05$ ). Bahwa dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  nya diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca normalis*) Terhadap Produksi ASI. Penelitian ini menggunakan dua cara ukur yang berbeda yaitu menggunakan pompa ASI dan teknik marmet (memerah menggunakan tangan) dari hasil distribusi sebelum dan sesudah pengeluaran produksi ASI didapatkan hasil yang berbeda. Sehingga ibu yang menggunakan pompa ASI lebih meningkat dibandingkan ibu yang memerah menggunakan tangan.

Menurut (Anggreni et al., 2018) menyatakan bahwa menggunakan Pompa ASI (MPA) adalah salah satu cara yang paling efisien dan cepat untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, penggunaan MPA juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri ibu untuk terus menyusui. Ini berkontribusi pada kemampuan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif yang lebih baik. Beberapa manfaat dari penggunaan MPA bagi ibu dan bayi termasuk menghemat tenaga, merangsang produksi ASI dengan lebih banyak, serta menjadi cara yang mudah dan

efisien untuk menyusui. Menurut (Nur Aini Sareng et al., 2023) menyatakan bahwa teknik memerah atau marmet menggunakan tangan adalah cara yang praktis dan ekonomis karena hanya memerlukan tangan yang bersih dan wadah yang steril. Prosedur ini melibatkan mencuci tangan dan jari-jari sebelumnya tanpa perlu mempersiapkan peralatan khusus. Dengan memijat daerah areola, teknik ini dapat merangsang pelepasan prolaktin, serta membantu mengurangi pembengkakan payudara dan memastikan nutrisi bagi bayi yang tidak ingin menyusui. Jantung pisang yang memiliki efek meningkatkan produksi ASI (laktagogum) mengandung bahan aktif yang berfungsi serupa dengan Hormon Pelepas Prolaktin (PRH), senyawa steroid, serta zat aktif lain yang memiliki efek seperti prolaktin dan oksitosin. (Nurul Sugiarti Syam1 et al., 2021). Jantung pisang kepok adalah jenis makanan yang mengandung laktagogum, zat gizi yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, terutama pada ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Kandungan protein, mineral, dan vitamin dalam jantung pisang kepok mempengaruhi hormon prolaktin yang merangsang sel-sel di alveoli untuk menghasilkan ASI. ASI ini dikeluarkan saat bayi menyusui, yang merangsang pelepasan oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI. Selain manfaatnya untuk produksi ASI, jantung pisang kepok juga memiliki efek menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan rasa kenyang yang lebih lama, berguna dalam pembuatan sayur karena kandungan protein dan vitaminnya, serta membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Di masyarakat, jantung pisang kepok umumnya diolah dengan cara direbus, diurap, dikukus, dioseng, dan dapat disajikan dengan variasi baru. Pemanfaatan jantung pisang kepok ini dapat mendukung keberhasilan program pemerintah untuk meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif.

#### 6. Singkatan dan Akronim

Air Susu Ibu (ASI)

*Prolactin Releasing Hormon (PRH)*

#### SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya mengenai "Pengaruh Konsumsi Nugget Jantung Pisang Kepok (*Musa paradisiaca normalis*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Amal," dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini, diperoleh hasil dari 20 responden berdasarkan karakteristik usia sebagian besar berusia 20-25 tahun sebanyak 15 responden sebagian besar tingkat pendidikan dasar sebanyak 9 responden,

tingkat menengah sebanyak 9 responden, status pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 17 responden dan paritas sebagian besar multipara sebanyak 17 responden. Dapat disimpulkan bahwa setiap karakteristik responden berbeda-beda.

2. Hasil penelitian ini, diperoleh hasil dari distribusi sebelum dan sesudah pengeluaran ASI didapatkan bahwa dari 15 responden yang menggunakan cara ukur pompa ASI lebih banyak meningkatkan dikarenakan lebih nyaman dan praktis sedang yang menggunakan teknik marmet (memerah menggunakan tangan) peningkatannya lebih sedikit.
3. Hasil penelitian ini diperoleh hasil dari 20 responden diperoleh hasil uji *paired sampel t test* dengan nilai *p-value* = <0,01 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi nugget jantung pisang kepek terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pantai Amal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, K. et al. (2020). Tinjauan Pustaka: Implementasi Teori Ella Joy Lehrman-Morthen dan Reva Rubin dalam Pelayanan Paliatif untuk Ibu dengan Kondisi Terminal. Conference.Unsri.Ac.Id, 67.<http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1764>
- Anggreni, S., Mudayatiningsih, S., & Maemunah, N. (2018). Pengaruh penggunaan pompa ASI (MPA) terhadap pemberian ASI Eksklusif pada ibu yang bekerja di wilayah Tlogomas kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 1–11. <https://publikasi.unsri.ac.id/index.php/fikes/article/view/747>
- Astari, R. Y., & Hardianti, V. (2022). Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 9(02), 234–239. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i02.269>
- Astuti, E. P. (2016). Analisis Faktor-Faktor Profitabilitas Perusahaan Menggunakan Purposive Sampling Dan Regresi Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Terpadu*, 9(1), 105–114. <https://doi.org/10.35448/jrat.v9i1.4288>
- Boang Manalu, A., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa andirejo, located in Biru-Biru District, Deli Serdang Regency, was discussed in the article published in the Journal of Community Health, volume 6(3), pages 298–302. Meanwhile, Budiandriani, Ramlawati, and Rosyadah (2022) explored the transformation of banana hearts into nugget snacks to enhance the income of partner groups in Paddinging Village, Sandrobone District, Takalar Regency, as documented in the Celebes Journal of Community Services, volume 2(1), pages 39–46.
- Enggar, E., Irmawati, I., & Pont, A. V. (2023). Kombinasi Perawatan Payudara dan Teknik Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(4), 209. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.78896>
- Haslin, S., Simanjuntak, E. H., & Simanjuntak, N. M. (2022). Penyuluhan Pelaksanaan Teknik Birth Ball Terhadap Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PUSTINGKIA*, 1(2), 14–19. <https://doi.org/10.33088/jpustingkia.v1i2.226>
- Novianti, R., Fitri, L., & Silalahi, I. I. (2019). Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Desa Sungai Putih Tahun 2018. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 8(2), 83–88. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.151>
- Wulan, S., & Br. Girsang, D. M. (2020). Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L.) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.194>