



## KONSELING PEMBERIAN TUMIS JANTUNG PISANG KEPOK UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI TERHADAP PENGETAHUAN PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS JELBUK

<sup>1</sup>Ummi Masruroh, <sup>1</sup>Yuni Handayani\*, <sup>1</sup>Dinar Perbawati

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: [yunih579@uds.ac.id](mailto:yunih579@uds.ac.id)

Received : 25-06-2025   Revised : 30-07-2025   Accepted : 31-07-2026

### Keywords:

Banana heart,  
breast milk  
production,  
postpartum  
mother

**ABSTRACT** *Background: Inadequate breast milk production among postpartum mothers remains a common health issue in both urban and rural areas. One of the main contributing factors is the lack of understanding about proper nutritional intake needed to support the lactation process. The heart of the kepok banana is a local food ingredient that is easy to find and contains lactagogic compounds such as flavonoids and polyphenols. These compounds play an important role in stimulating the hormones prolactin and oxytocin, which are essential for enhancing milk production and secretion. objective: This activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge about the benefits of kepok banana heart in promoting smoother breast milk production as part of supporting exclusive breastfeeding. Methods/Activity Stages: This community service activity was carried out at Puskesmas Jelbuk, targeting 16 postpartum mothers who experienced insufficient milk production. The method included pretest and posttest evaluations to assess knowledge before and after the counseling sessions, as well as interactive lectures and discussions. Results: The results showed a significant increase in knowledge, with the average pretest score of 60 rising to 80 in the posttest following the counseling intervention. Conclusion: Counseling on the benefits of kepok banana heart proved effective in enhancing postpartum mothers' understanding of natural alternatives to improve breast milk production. Such educational initiatives are crucial in supporting the sustained health of both mothers and infants. Suggestion: Education on the benefits of kepok banana heart should be provided regularly to help postpartum mothers better improve their breast milk production.*

### PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena mudah dicerna dan mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan untuk kekebalan tubuh dan pertumbuhan. Selain itu, susu formula higienis dan mengurangi gangguan pencernaan seperti diare dan muntah, serta masalah lainnya. UNICEF dan WHO menyarankan pemberian ASI eksklusif untuk bayi hingga usia enam bulan dan pemberian ASI terus menerus untuk bayi hingga usia dua tahun guna menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (WHO, 2020). ASI adalah cairan unik dan kompleks yang diproduksi oleh kelenjar susu. Karena ASI mempunyai nilai gizi yang lebih tinggi daripada susu formula serta lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi, ASI yakni pilihan terbaik untuk bayi berusia < 6 bulan (Nurul Azizah, 2019). Proses pelepasan dan

produksi ASI melibatkan sejumlah hormon, saraf, dan stimulasi mekanis. Produksi ASI dapat meningkat ataupun menurun sebagai respons terhadap stimulasi kelenjar susu. Status gizi ibu dapat berdampak langsung pada produksi ASI. Jika asupan nutrisinya tidak mencukupi, kelenjar susu yang bertugas memproduksi ASI mungkin tidak bekerja secara optimal, sehingga mengganggu produksi ASI (Kurniati, 2018).

Prevalensi rendahnya produksi ASI pada ibu postpartum masih menjadi permasalahan yang cukup serius dan meluas di berbagai daerah. Selain memengaruhi efektivitas pemberian ASI eksklusif, gangguan ini juga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi secara umum, serta status gizinya. Penelitian Putri et al. (2020), menemukan sebanyak 80% dari 20 ibu postpartum di Indonesia mengalami produksi ASI yang kurang optimal. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Lestari (2021) yang mencatat bahwa 76,6% dari 23 responden di wilayah Jawa Timur mengalami gangguan dalam kelancaran produksi ASI. Di Kabupaten Jember sendiri, menurut data yang dihimpun oleh Wardani (2024), sekitar 75% dari 16 ibu postpartum melaporkan adanya masalah dalam produksi ASI mereka. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa rendahnya produksi ASI masih menjadi isu yang memerlukan perhatian khusus. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini salah satunya yakni kurangnya pemahaman ibu tentang pentingnya asupan nutrisi yang sesuai selama masa menyusui. Kurangnya edukasi tentang makanan bergizi yang dapat merangsang hormon laktasi menjadi hambatan dalam upaya meningkatkan produksi ASI secara alami. Oleh sebab itu, intervensi berupa edukasi gizi serta konseling laktasi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengelola laktasi secara optimal.

Akibat dari kurangnya pemberian ASI kepada bayi dapat meningkatkan resiko terjadinya stunting, tumbuh kembang bayi menjadi tidak maksimal sebab tidak memperoleh nutrisi yang ada pada ASI semacam *decosahexoid acid* (DHA), *arachidonic acid* (AA), dan vitamin, mengurangi pengeluaran keluarga karena pembelian susu formula, resiko obesitas, gangguan pencernaan, alergi, dan gangguan kesehatan lainnya yang lebih tinggi karena kandungan yang ada dalam susu formula lebih rendah dari ASI (Perdani et al., 2021). Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang kita menjumpai ibu-ibu yang gagal memberikan ASI secara optimal atau bahkan berhenti menyusui bayinya terlalu dini. Fenomena ini sering kali terjadi bukan semata-mata karena kemauan ibu, melainkan karena adanya berbagai faktor yang memengaruhi kelancaran produksi dan keberhasilan pemberian ASI. Produksi ASI yakni proses fisiologis yang sangat dipengaruhi berbagai aspek, baik dari sisi fisik, psikologis, maupun lingkungan. Beberapa faktor yang berperan penting dalam memengaruhi produksi ASI yakni pola makan ibu yang tidak seimbang atau kurang mengandung zat gizi penting semacam protein, zat besi, serta cairan. Selain itu, perawatan payudara yang tidak dilakukan secara benar dapat menyebabkan gangguan seperti bengkak, nyeri, atau mastitis yang menghambat proses menyusui. Faktor anatomi payudara, seperti puting yang datar ataupun masuk ke dalam, juga dapat menyulitkan proses menyusui, terutama jika tidak dibarengi dengan teknik menyusui yang tepat. Kualitas hisapan bayi dan frekuensi menyusui menjadi faktor penting lainnya; semakin sering bayi disusui dengan isapan yang efektif, semakin kuat rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin untuk memproduksi ASI. Pola istirahat ibu yang buruk dan tekanan psikologis semacam stres, rasa cemas, ataupun kelelahan juga diketahui dapat menghambat produksi ASI. Selain itu, faktor-faktor lain seperti berat badan lahir bayi yang rendah, penggunaan alat kontrasepsi hormonal, kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, serta usia kehamilan saat persalinan juga berkontribusi terhadap keberhasilan menyusui (Wardani, 2024). Oleh sebab itu, guna meningkatkan keberhasilan dalam pemberian ASI, penting bagi

ibu hamil dan menyusui untuk memperoleh edukasi yang komprehensif mengenai seluruh faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI.

Menurut penelitian (Bugis, 2022) menjelaskan bahwa stres pascapersalinan, rendahnya dukungan sosial, dan kekurangan pengetahuan tentang menyusui menjadi faktor utama yang menghambat produksi ASI. Ibu yang menghadapi tekanan psikologis atau tidak memperoleh bimbingan laktasi yang memadai cenderung mengalami penurunan suplai ASI, sehingga frekuensi dan durasi menyusui menjadi kurang optimal. Kondisi ini dapat memengaruhi kontinuitas ASI eksklusif dan meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka pendek maupun panjang bagi bayi, termasuk malnutrisi, gangguan sistem imun, serta penurunan perkembangan tumbuh-kembangnya. Sedangkan menurut (Nadya, 2025) mengungkapkan bahwa masih terdapat sejumlah kendala dalam pemberian ASI eksklusif di Indonesia, terutama di kalangan ibu pekerja serta di daerah pedesaan. Menurut penelitian ini, penyebab utama penghentian pemberian ASI sebelum bayi berusia 6 bulan meliputi rendahnya tingkat pendidikan ibu, kurangnya dukungan keluarga, serta kurangnya fasilitas menyusui di tempat kerja. Kondisi ini berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya prevalensi stunting, terutama pada kelompok usia di bawah dua tahun. Dalam jurnal tersebut menekankan bahwa intervensi yang holistik melalui edukasi, pemberdayaan ibu, serta dukungan kebijakan perlu diperkuat untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan mencegah dampak jangka panjang kepada tumbuh kembang anak.

Banyak faktor yang saling terkait berkontribusi pada tidak adanya pemberian ASI eksklusif. Keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh keadaan individu, termasuk usia ibu, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan jumlah anak. Hingga enam bulan, ibu bekerja yang tidak mempunyai akses ke fasilitas menyusui di tempat kerja biasanya lebih kesulitan untuk melanjutkan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, pengetahuan ibu yang terbatas terkait manfaat ASI serta kurangnya konseling menyusui dari tenaga kesehatan sering kali menyebabkan kesalahan dalam praktik pemberian makan bayi, seperti penggunaan susu formula atau makanan prelaktal terlalu dini. Dukungan dari lingkungan sekitar, khususnya suami dan keluarga, juga sangat memengaruhi keputusan ibu dalam menyusui. Beberapa studi bahkan mencatat bahwa norma budaya dan perasaan malu menyusui di tempat umum turut menjadi hambatan tersendiri. Faktor medis seperti persalinan secara bedah sesar, tidak dilakukannya inisiasi menyusui dini (IMD), dan pengalaman menyusui yang bermasalah juga menjadi penyebab menurunnya efikasi diri ibu dalam memberikan ASI. Secara keseluruhan, kombinasi antara kurangnya pengetahuan, hambatan sosial, dan kendala sistem kesehatan menjadi penyebab utama rendahnya cakupan ASI eksklusif, sebagaimana ditemukan dalam berbagai studi di Indonesia (Nani, 2023). Melalui studi literatur (Prihatini, 2023) menyimpulkan bahwa kegagalan pemberian ASI eksklusif di Indonesia dipengaruhi tiga faktor utama. Pertama, kurangnya dukungan dari suami – pasangan yang kurang mendukung dapat menurunkan motivasi dan keyakinan ibu untuk menyusui secara penuh. Kedua, destinasi persalinan di fasilitas primer – seperti puskesmas atau klinik bersalin dasar yang mungkin kekurangan tenaga atau sumber daya untuk memberikan edukasi dan manajemen laktasi yang tepat. Ketiga, misinformasi dari tenaga kesehatan, termasuk saran-saran yang tidak sesuai seperti pemberian prelaktal atau formula, yang justru mempercepat berhentinya ASI eksklusif.

Ibu harus mendapatkan cukup makanan serta nutrisi tambahan untuk mendukung fungsi kelenjar penghasil ASI yang sehat dan produksi ASI agar pemberian ASI eksklusif berhasil. Akibatnya, ada banyak saran yang perlu dipertimbangkan oleh ibu menyusui, seperti konsumsi berbagai buah serta sayuran, yang meningkatkan produksi ASI (Rahayu, 2024). Mengonsumsi buah dan sayuran adalah salah satu penatalaksanaan yang dapat digunakan

guna meningkatkan produksi ASI. Salah satu sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI yakni jantung pisang. *Alkaloid, polifenol, steroid*, serta *flavonoid* yakni contoh *laktagogum* yang ditemukan dalam jantung pisang, yang dapat meningkatkan hormon *prolaktin* dan *oksitosin*. Senyawa ini bekerja paling baik untuk meningkatkan serta memudahkan produksi ASI. Produksi ASI dirangsang secara hormonal oleh *refleks prolaktin*. Puting dan *areola* ibu mengalami stimulasi neurohormonal ketika bayi menyusui. *Nervos vagus* kemudian membawa stimulasi ini ke *hipofisis*, selanjutnya dikirimkan ke *lobus anterior*. Hormon *prolaktin* dilepaskan oleh *lobus* ini, masuk ke aliran darah, serta menuju kelenjar yang memproduksi susu. Produksi susu kemudian dipicu oleh kelenjar-kelenjar ini (Rahayu, 2024).

Di daerah tropis, seperti Indonesia, pohon pisang yakni salah satu tanaman yang mudah ditemukan. Meskipun tidak semua varietas jantung pisang dapat dimakan, varietas Kepok adalah yang paling banyak dikonsumsi. Pohon pisang tersebar luas dan mudah ditemukan di wilayah Jelbuk. Selain daya tarik buahnya yang luas karena rasanya yang manis dan lezat, masyarakat juga menikmati jantung pisang. Ada beberapa cara untuk mengolah jantung pisang, termasuk dikukus, ditumis, dan bahkan digunakan sebagai sayuran mentah (Saripah.E, 2024). Jantung tanaman pisang dikenal memiliki manfaat kesehatan, khususnya bagi ibu menyusui. Karena mudah diakses dan kaya nutrisi, jantung pisang Kepok sering digunakan. Penelitian (Tri Zelharsandy,2024) menemukan konsumsi jantung pisang kepok secara rutin mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Dalam studi tersebut, ibu menyusui yang mengonsumsi jantung pisang selama tujuh hari mengalami peningkatan volume ASI yang cukup berarti dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan serupa. Hasil penelitian quasi-eksperimental menunjukkan peningkatan rata-rata produksi ASI dari 3,73 ml (kelompok kontrol) menjadi 6,87 ml (kelompok intervensi), dengan  $p = 0,001$ . Hasil uji statistik tersebut memperlihatkan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa jantung pisang kepok efektif digunakan sebagai bahan alami untuk memperlancar ASI.

Sementara itu, penelitian lain oleh Pratiwi (2020) juga memperkuat temuan tersebut. Dalam penelitiannya, ibu menyusui diberikan jantung pisang sejumlah 200 gram per hari selama satu minggu. Menurut hasil penelitian, volume ASI meningkat secara signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Zat aktif yang ditemukan dalam jantung pisang, termasuk flavonoid dan polifenol, diketahui dapat merangsang hormon prolaktin serta oksitosin, yang penting untuk sintesis serta pelepasan ASI. Penelitian tersebut menemukan peningkatan signifikan dalam volume ASI rata-rata meningkat dari 496,7 cc menjadi 816,7 cc setelah 7 hari konsumsi 200g jantung pisang/hari ( $p < 0,05$ ) Dengan demikian, jantung pisang kepok tidak hanya mudah diakses sebagai bahan pangan lokal, tetapi juga memiliki manfaat yang besar sebagai laktagogum alami untuk mendukung keberhasilan menyusui. Hasil penelitian (Wulan, 2020) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada volume ASI yang dihasilkan. Sebelum intervensi, rata-rata volume ASI hanya sejumlah 35 ml per sesi menyusui. Namun setelah intervensi dengan konsumsi jantung pisang kepok, volume ASI naik jadi 85 ml per sesi, yang berarti terjadi kenaikan sebesar 50 ml. Uji statistik didapatkan signifikansi ( $p < 0,05$ ), berarti perbedaan tersebut bukan terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, konsumsi jantung pisang kepok dapat jadi salah satu alternatif alami dan terjangkau untuk membantu ibu menyusui yang mengalami masalah dalam kelancaran ASI.

Secara etimologis, konseling dari bahasa Latin *consilium* (dengan ataupun bersama), disertai istilah Anglo-Saxon *sellan* (menyerahkan atau menyampaikan). Secara praktis, konseling yakni hubungan pribadi secara tatap muka antara seorang konselor dan seorang konseli, di mana konselor menggunakan kemampuan profesionalnya untuk membantu

konseli memahami kondisi diri, menyelesaikan masalah, dan merencanakan masa depan demi kesejahteraan pribadi dan sosial secara sistematis dan berkelanjutan (Kusmawati, 2021). Sedangkan konseling menurut (Agustina. dkk, 2024) merupakan hubungan yang profesional melalui komunikasi terapeutik yang bertujuan untuk membantu seseorang dalam memahami diri sendiri lebih baik, mengatasi masalah kehidupan dan membantu membuat keputusan yang lebih baik. Melalui konseling, ibu nifas dapat memperoleh informasi yang akurat mengenai manfaat jantung pisang kepok serta cara pengolahannya. Edukasi yang diberikan secara tepat dan personal terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas terhadap manfaat jantung pisang kepok tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi melalui sesi konseling kepada ibu nifas yang mengalami masalah dalam kelancaran produksi ASI. Melalui pendekatan ini, diharapkan para ibu mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara-cara alami dan efektif untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui konsumsi jantung pisang kepok. Dengan meningkatnya pengetahuan serta kesadaran ibu nifas mengenai pentingnya ASI eksklusif, kegiatan ini diharapkan mampu mendukung keberhasilan pemberian ASI selama 6 bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan ataupun minuman lain. Edukasi yang diberikan juga diharapkan dapat membangun motivasi dan kepercayaan diri ibu dalam menjalani proses menyusui, sehingga tercapai tumbuh kembang bayi yang optimal.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di puskesmas jelbuk yang beralamatkan di Jl. Diponegoro No. 21 Kecamatan Jelbuk Kabupaten Jember dengan melibatkan 16 ibu nifas yang mengalami ASI kurang lancar. Tiga tahapan utama pada kegiatan ini, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi.

### 1. Persiapan

Pada tahap ini, dilaksanakan koordinasi awal dengan pihak Puskesmas Jelbuk guna memperoleh izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, dilakukan pula penyusunan materi konseling, penyusunan instrumen pretest dan posttest, serta penyiapan alat serta bahan yang dibutuhkan selama kegiatan berlangsung. Tahap ini juga mencakup identifikasi peserta yang menjadi sasaran, yaitu ibu nifas yang mengalami kendala dalam pemberian ASI.

### 2. Pelaksanaan

Selanjutnya, pada tahap ini, diawali dengan pemberian pretest kepada para responden untuk mengukur pengetahuan awal mereka terkait manfaat jantung pisang kepok dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Setelah itu dilakukan konseling interaktif secara langsung dan personal, di mana pemateri menyampaikan materi menggunakan media presentasi dan leaflet, serta membuka sesi tanya jawab untuk menjawab kebutuhan dan permasalahan peserta secara spesifik. Metode partisipatif digunakan untuk mendorong diskusi aktif dan meningkatkan pemahaman terhadap materi diskusi.

### 3. Evaluasi

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan melalui pemberian posttest guna menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta sesudah menerima edukasi. Hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas dari metode konseling yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini berfungsi sebagai dasar untuk membuat laporan hasil kegiatan dan memberikan informasi untuk iterasi kegiatan serupa di masa mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai manfaat konsumsi tumis jantung pisang kepek dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Edukasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif dan komunikatif konseling yang interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Materi disampaikan secara dialogis, disesuaikan dengan kondisi sosial budaya setempat, termasuk cara pengolahan jantung pisang sebagai bahan pangan lokal yang mudah dijumpai di wilayah Jelbuk. Ibu nifas merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan dalam kelancaran produksi ASI, terutama akibat kurangnya pengetahuan mengenai asupan gizi yang berperan penting pada proses laktasi. Jantung pisang kepek mengandung senyawa aktif semacam flavonoid serta polifenol sebagai menstimulasi hormon prolaktin serta oksitosin yang berfungsi untuk produksi dan pengeluaran ASI. Melalui kegiatan edukatif ini, diharapkan ibu nifas dapat memperoleh informasi yang akurat dan relevan mengenai manfaat jantung pisang kepek, serta termotivasi untuk mengintegrasikannya ke dalam pola makan harian sebagai usaha guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Melalui kegiatan ini, dilakukan konseling gizi kepada ibu nifas dengan fokus pada pemberian informasi mengenai manfaat konsumsi jantung pisang kepek guna meningkatkan produksi ASI. Sebelum konseling dimulai, peserta diberikan pretest guna menilai tingkat pengetahuan awal terkait topik yang akan dibahas. Setelah sesi konseling selesai, dilakukan posttest sebagai bentuk evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan yang diperoleh ibu nifas setelah menerima edukasi. Pendekatan konseling yang digunakan bersifat partisipatif serta komunikatif, jadi mendorong keterlibatan aktif peserta pada diskusi serta tanya jawab. Pembahasan di laporan ini akan menguraikan luaran kegiatan berdasarkan data kuantitatif hasil pretest dan posttest, serta dilengkapi dengan observasi lapangan terhadap respons dan antusiasme peserta selama sesi konseling berlangsung. Penjelasan teoritis terkait peran gizi dalam produksi ASI dan efektivitas jantung pisang sebagai laktagogum juga turut disampaikan sebagai penguatan. Hasil kegiatan ini selanjutnya akan dikaitkan dengan hasil penelitian terdahulu dan potensi pengembangan program edukasi berbasis pangan lokal sebagai strategi peningkatan kualitas laktasi di wilayah kerja Puskesmas Jelbuk.

### 1. Hasil pretest pengetahuan responden

Kegiatan PKM ini berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu nifas di Puskesmas Jelbuk mengenai pentingnya asupan makanan bergizi, khususnya konsumsi jantung pisang kepek, dalam mendukung produksi ASI. Sebelum kegiatan ini, sebagian besar peserta tidak menyadari bahwa senyawa kimia alami yang ditemukan dalam jantung pisang dapat membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berkaitan dengan laktasi.

Bersumber tabel 1, sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan berkategori rendah sejumlah 10 orang dengan persentase 62,5 persen. Responden berkategori pengetahuan tinggi berjumlah 2 orang ataupun 12,5 persen, sedangkan yang mempunyai pengetahuan sedang sejumlah 4 orang ataupun 25 persen, berarti secara umum tingkat pengetahuan awal ibu nifas mengenai materi yang diberikan masih berada pada kategori cukup rendah. Padahal, di wilayah Jelbuk, tanaman pisang kepek sangat mudah dijumpai dan jantung pisangnya tersedia melimpah di lingkungan sekitar. Kurangnya informasi ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi berbasis pangan lokal sebagai salah satu usaha guna mendukung keberhasilan pemberian ASI pada ibu nifas.

Tabel 1. Nilai Hasil Pretest

| Pengetahuan  | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Tinggi       | 2         | 12,5%          |
| Sedang       | 4         | 25%            |
| Rendah       | 10        | 62,5%          |
| <b>Total</b> | 16        | 100%           |

Dalam artikel yang berfokus pada edukasi pemberian ASI eksklusif, menurut (Parapat dkk. 2022) mengatakan pengetahuan ibu berdampak sangat krusial dalam pola pemberian ASI untuk bayi. Dari data risetnya, kelompok ibu yang mempunyai tingkat pengetahuan rendah hanya sedikit yang mampu memberikan ASI eksklusif, sementara mereka yang berpengetahuan baik menunjukkan kesadaran dan praktik pemberian ASI yang benar secara signifikan. Dari total 47 ibu, 38,3% (18 ibu) termasuk dalam kategori berpengetahuan baik tentang ASI eksklusif, sedangkan 61,7% lainnya mempunyai tingkat pengetahuan cukup atau kurang. Dari 18 ibu berpengetahuan baik, 17 di antaranya memberikan ASI eksklusif, dibandingkan hanya 2 dari 9 ibu berpengetahuan rendah yang melakukan hal yang sama. Analisis statistik terlihat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dan pemberian ASI eksklusif, menegaskan pentingnya edukasi gizi pada ibu menyusui.

Pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif merupakan komponen penting yang memengaruhi keberhasilan praktik menyusui. Penelitian (Sjawie et al. 2022), Ibu yang memiliki pengetahuan yang tinggi biasanya lebih konsisten dan percaya diri dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Dalam desain *cross-sectional* ini, 47 ibu dengan bayi berusia antara 6-12 bulan berpartisipasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,4% ibu dengan pengetahuan yang baik dapat berhasil memberikan ASI eksklusif. Sebaliknya, 50% ibu dengan pengetahuan yang cukup mampu melakukannya, dibandingkan dengan hanya 22,2% ibu dengan pemahaman yang kurang mampu. Uji statistik chi-square mengungkapkan hubungan yang sangat signifikan antara praktik pemberian ASI eksklusif dan tingkat pengetahuan ibu, dengan nilai p sebesar 0,000.

Agar pemberian ASI eksklusif berhasil, pengetahuan ibu sangatlah penting. Penelitian Putri (2025), di Puskesmas S. Parman, meneliti hubungan antara kebiasaan pemberian ASI eksklusif dan pengetahuan ibu untuk bayi usia 0 - 6 bulan. Penelitian ini menggunakan 47 responden serta metode survei analitik *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang berpengetahuan baik cenderung memberikan ASI eksklusif sesuai anjuran. Di sisi lain, ibu yang berpengetahuan rendah cenderung tidak memberikan ASI eksklusif. Menurut analisis statistik menggunakan uji chi-square, yang menghasilkan hasil signifikan ( $p < 0,05$ ), pengetahuan ibu dan pemberian ASI eksklusif berhubungan erat. Penelitian ini menemukan kemungkinan seorang ibu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya meningkat seiring dengan tingkat pengetahuannya. Oleh karena itu, melalui berbagai program kesehatan ibu dan anak, baik di tingkat komunitas maupun puskesmas, edukasi gizi dan informasi tentang manfaat pemberian ASI eksklusif harus terus ditingkatkan.



**Gambar 1.** Pengisian pre test Sebelum Dilaksanakan Konseling

2. Hasil post test dan peningkatan pemahaman responden

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, tahap selanjutnya adalah pemberian posttest kepada para responden. Posttest ini guna menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti sesi konseling dan menerima materi dari narasumber. Perbandingan antara nilai pretest dan posttest digunakan sebagai indikator keberhasilan dalam penyampaian materi serta pemahaman peserta terhadap manfaat jantung pisang kepok dalam membantu produksi ASI. Rata-rata nilai hasil pretest dan posttest, yakni:

Setelah dilaksanakan pretest guna mengukur pengetahuan awal peserta mengenai manfaat jantung pisang kepok terhadap produksi ASI, kegiatan dilanjutkan dengan sesi konseling yang bersifat interaktif dan partisipatif. Materi disampaikan secara langsung menggunakan media leaflet. Selama sesi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif bertanya, dan tampak lebih memahami isi materi. Selain memberikan pengetahuan, konseling ini bertujuan untuk memberikan pemahaman praktis kepada ibu nifas dan memotivasi mereka untuk memaksimalkan pemberian ASI. Barulah setelah sesi konseling selesai, diberikan posttest guna mengetahui sejauh mana pemahaman peserta meningkat. Respon yang ditunjukkan oleh para ibu nifas sangat positif dan antusias. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam menyampaikan pertanyaan, berdiskusi, serta menggali informasi lebih dalam terkait manfaat jantung pisang kepok dalam meningkatkan produksi ASI. Pertanyaan yang

diajukan umumnya berkaitan dengan cara pengolahan, frekuensi konsumsi, serta efektivitas jantung pisang kepok dibandingkan dengan metode lain untuk memperlancar ASI. Antusiasme ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan informasi dan kurangnya edukasi mendalam yang diterima ibu nifas terkait pemanfaatan bahan alami sebagai laktagogum.

**Tabel 2.** Nilai Hasil *Post Test*

| Pengetahuan  | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Tinggi       | 16        | 100%           |
| Sedang       | 0         | 0%             |
| Rendah       | 0         | 0%             |
| <b>Total</b> | 16        | 100%           |

Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden di penelitian ini mempunyai tingkat pengetahuan dalam kategori tinggi, sejumlah 16 orang dengan persentase 100 persen. Tidak terdapat responden dengan pengetahuan sedang maupun rendah. Hasil ini menemukan seluruh ibu nifas di penelitian ini mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang materi yang disampaikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa informasi tersebut diterima dan dipahami dengan baik oleh para peserta, terutama terkait dengan manfaat jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan produksi ASI rendah. Materi yang disampaikan secara interaktif dan disertai sesi diskusi memungkinkan peserta untuk lebih mudah mengaitkan informasi dengan kondisi yang mereka alami secara langsung. Hasil ini menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan konseling, sekaligus memperlihatkan intervensi sederhana berbasis edukasi dapat berdampak positif dalam mendukung ibu nifas mengatasi masalah menyusui yang mereka hadapi.

Dalam penelitian (Astari, 2022) mengatakan mengonsumsi jantung pisang olahan dapat membantu ibu postpartum menghasilkan lebih banyak ASI. Pemilihan jantung pisang didasarkan pada senyawa aktifnya, semacam flavonoid serta polifenol, sebagai zat laktagog alami yang dapat tingkatkan produksi ASI dengan mengaktifkan hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian menggunakan desain pretest–posttest one group, yang melibatkan 20 orang ibu menyusui di minggu pertama masa nifas. Intervensi dilakukan dengan memberikan olahan jantung pisang (dalam bentuk tumisan) secara rutin selama beberapa hari. Hasil penelitian menemukan rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sejumlah 81,5 ml, sementara setelah intervensi meningkat menjadi 99,55 ml. Uji statistik Wilcoxon signed-rank test menemukan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), berarti terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik.

Menurut penelitian (Manalu, 2020) flavonoid dan polifenol, dua zat bioaktif yang ditemukan dalam jantung pisang, diketahui dapat merangsang hormon pendukung laktasi, yaitu prolaktin dan oksitosin. Desain penelitian yang digunakan adalah studi quasi-eksperimen menggunakan pendekatan pretest-posttest dua kelompok. 20 ibu menyusui dibagi ke dalam dua kelompok, yakni: kelompok intervensi (yang diberi konsumsi jantung pisang kepok) serta kelompok kontrol (tanpa intervensi). Kelompok intervensi diberi 200 gram jantung pisang kepok 2 kali sehari selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan signifikan pada produksi ASI setelah konsumsi jantung pisang pada kelompok intervensi. Uji statistik Wilcoxon serta Mann-Whitney menemukan  $p = 0,000m$  berarti terdapat perbedaan signifikan

antara sebelum dan sesudah intervensi, serta antara kelompok intervensi dan kontrol. Konsumsi jantung pisang kepok terbukti secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Temuan ini mendukung penggunaan jantung pisang sebagai alternatif laktagogum alami yang mudah diakses dan bermanfaat dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Menurut penelitian (Apriza,2022) Ibu menyusui mungkin menghasilkan lebih banyak ASI jika mereka mengonsumsi jantung pisang rebus. Prolaktin serta oksitosin, dua hormon penting pada proses laktasi, diduga dirangsang oleh flavonoid dan polifenol yang ditemukan dalam jantung pisang. 20 ibu menyusui berpartisipasi dalam penelitian ini, yang menggunakan pretest-posttest one group design. Para ibu diberikan rebusan jantung pisang selama beberapa hari, dan volume ASI yang dihasilkan diukur sebelum serta sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menemukan adanya peningkatan signifikan volume ASI setelah intervensi. Rata-rata volume ASI sebelum intervensi sejumlah 406 ml, sementara setelah konsumsi rebusan jantung pisang meningkat menjadi 743 ml. Uji statistik menemukan  $p = 0,001$ , berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara konsumsi rebusan jantung pisang dan peningkatan ekskresi ASI.

Penelitian (Iqmy, 2020) mengatakan mengonsumsi jantung pisang dapat membantu ibu nifas menghasilkan lebih banyak ASI. Penelitian ini menggunakan metode pretest-posttest one group design, di mana ibu nifas diminta mengonsumsi jantung pisang selama periode tertentu. Volume ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menemukan rata-rata volume ASI sebelum konsumsi jantung pisang sejumlah 91,83 ml, dan setelah intervensi meningkat menjadi 112,50 ml. Terjadi peningkatan sebesar 20,67 ml, dan uji statistik menemukan  $p = 0,026$ , berarti peningkatan tersebut signifikan secara statistik.

### 3. Analisis teoritis dan simpulan luaran

Penelitian ini menguatkan teori dari (Tri Zelharsandy ,2024) bahwa konsumsi pangan lokal yang mengandung senyawa laktagogum, seperti jantung pisang kepok, memiliki hubungan erat dengan peningkatan produksi ASI. Jantung pisang mengandung zat aktif semacam flavonoid serta polifenol yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin serta oksitosin, yang sangat penting pada proses laktasi. Temuan ini sesuai dengan (Astari ,2022) serta Manalu et al. (2020) yang menemukan intervensi konsumsi jantung pisang secara signifikan meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui.

Kurangnya produksi ASI sering kali dipengaruhi tingkat pengetahuan ibu, kebiasaan makan, kondisi psikologis, serta keterbatasan informasi tentang makanan bergizi yang mendukung menyusui. Oleh karena itu, pendekatan konseling gizi yang partisipatif dan berbasis potensi lokal dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Kegiatan ini memperlihatkan edukasi gizi berbasis pangan lokal dapat menjadi model kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) yang potensial dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Jelbuk yang kaya akan sumber daya alam seperti jantung pisang kepok.

Tujuan utama dari pelaksanaan konseling ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai manfaat jantung pisang kepok dalam membantu meningkatkan produksi ASI, serta memberikan informasi yang benar terkait cara pengolahan dan konsumsi yang tepat. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan para ibu mampu mengenali manfaat alami dari bahan pangan lokal ini sebagai alternatif pendukung laktasi.



**Gambar 2.** Setelah Dilakukan Konseling Dan Pengisian Post Test

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Jelbuk dengan topik mengenai manfaat jantung pisang kepek terhadap peningkatan produksi ASI telah berjalan dengan baik dan lancar. Hasil awal menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai manfaat jantung pisang kepek sebagai bahan alami untuk meningkatkan produksi ASI masih tergolong rendah. Bersumber kegiatan konseling ini, peserta memperoleh informasi yang akurat serta relevan terkait salah satu cara alami yang efektif untuk membantu memperlancar produksi ASI, yaitu melalui konsumsi jantung pisang kepek. Konseling ini sangat bermanfaat karena mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas terhadap pentingnya nutrisi lokal dalam mendukung laktasi, serta mendorong perubahan perilaku positif dalam praktik menyusui. Selain itu, konseling menjadi sarana interaktif yang memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam upaya mewujudkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Jelbuk dan semua pihak yang telah memberikan tanggapan atas kerja sama dan izin mereka, yang memungkinkan

terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Dr. Soebandi atas bimbingan, arahan, dan bantuan mereka selama Program Pengabdian Masyarakat (KKN).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, K. S., Rosita, E., Pani, W., Silfia, N. N., Fadliyah, L., Kusika, S. Y., Ds, N. K. A. D. U., Kesumawati, K. A. S., Sumiaty, S., & Judijanto, L. (2024). *Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Aisyah Tri Lestari, A. (2021). *Efektifitas Susu Kedelai Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Desa Widodaren Kabupaten Ngawi Provinsi Jawa Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Apriza. (2022). *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.
- Astari, R. Y., & Hardianti, V. (2022). *Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum*. *Faletehan Health Journal*, 9(2), 234–239.
- Bugis, R., Rauf, A., & Sari, N. W. (2022). *Literature review: Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI*. *Midwifery: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 101–108.
- Iqmy, L.O., & Latifah, N.S. (2020, April). *Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas*. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 64–71.
- Kurniati, D. M. S. S. (2018). *Perbedaan Produksi ASI Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum Di Bpm Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, VII.
- Kusumawati, T. (2021). *Modul Konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). *Pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Candirejo, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 298–302.
- Nadya, A. (2025). *Breastfeeding practices and determinants in Indonesia: A cross-sectional analysis*. *Frontiers in Nutrition*, 12, 13725.
- Nani, S. A. (2023). *Faktor-faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Patebon II Kabupaten Kendal*. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 63–70.
- Nurul Azizah, N. A. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>.
- Parapat, F. M., Haslin, S., & Siregar, R. N. (2022). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 16–25.
- Perdani, Z. P., Wijoyo, E. B., Hastuti, H., & Merlinda, A. (2021). *Efektivitas Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang*. *Jurnal JKFT*, 6(2), 39–47.
- Pratiwi, Y. S. (2020). *Efektivitas jantung pisang (Musa paradisiaca) terhadap peningkatan produksi ASI*. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 45–52.
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui*. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191.

- Putri, D. A., Anissa, K., & Sari, L. Y. (2025). *Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di RS Ibu dan Anak Dwi Sari Lubuklinggau Tahun 2024*. Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan, 1(2), 71–76.
- Putri, V., Sari, U., & Syahda, S. (2020). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. 4.
- Rahayu, R. F., Putri, M. T., & Lisca, S. M. (2024). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Dan Susu Kedelai (Soy Milk) Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5817-5824.
- Saputri, Y., & Harun, A. (2022). *Edukasi ASI Kurang pada Masa Nifas di Desa Bijawang, Kecamatan Ujung Loe, Kabupaten Bulukumba*. Journal of Community Services, 4(1), 25–35.
- Saripah, E., R, A. S., & Pangestu, G. K. (2024). Perbandingan Pemberian Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Tpmbe Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3259-3270.
- Sjawie Widad Abdullah, A.A. Rumayar, & G.E.C. Korompis. (2022). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu dengan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Tuminting, Kota Manado*. Jurnal Kesmas, 8(7), 298–304.
- Sunyoto, D., & Setiawan, A. (2021). *Buku Ajar Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tri Zelharsandy, V., & Soleha, M. (2024). *Pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui*. Lentera Perawat, 5(1), 12–19.
- Wardani, R. D. (2024). perbedaan produksi asi sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya pada ibu postpartum di puskesmas arjasa.
- WHO (2020). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. In WHO.