

## Edukasi Pemanfaatan *Nugget* Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Sri Heryani<sup>1</sup>, Arifah Septiane Mukti<sup>1</sup>, Siti Rohmah<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>\*Universitas Galuh

Email: [sri\\_heryani@unigal.ac.id](mailto:sri_heryani@unigal.ac.id)

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan paling baik untuk bayi, karena ASI memiliki banyak kandungan yang sangat bermanfaat terhadap bayi. Salah satu manfaat yang didapatkan adalah sebagai kekebalan di dalam tubuh. Sehingga dengan tercapainya pemberian ASI Eksklusif akan menurunkan tingkat kematian bayi.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan bahwa angka pemberian Asi Eksklusif sebesar 44% selama periode 2015-2020, hal ini juga sejalan dengan survei yang dilakukan Lambantorium pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa cakupan asi eksklusif di Indonesia juga masih sangat minim sebesar 27,6 %.

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan cakupan produksi ASI adalah dengan memperhatikan nutrisi ibu menyusui, dimana salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan tumbuhan sebagai pemenuhan nutrisi ibu menyusui.tumbuhan yang dapat digunakan adalah jantung pisang kapok. Dimana Jantung pisang kepok ini adalah jenis tumbuhan yang mudah didapatkan dan kandungan yang terdapat dalam jantung pisang kapok bermanfaat dalam peningkatan produksi ASI.

Tujuan dari pengabdian ini diharapkan dapat memperbaiki status cakupan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dan dapat memberikan bahan kajian terbaru terkait metode dalam peningkatan produksi ASI.

**Kata Kunci:** nifas, produksi ASI, *Nugget* Jantung Pisang Kepok

## Education on the Utilization of Kepok Banana Heart Nuggets to Increase Breast Milk Production

### Abstract

*Breastmilk (ASI) is the best source of food for babies, because breast milk has many contents that are very beneficial for babies. One of the benefits obtained is as an immune system in the body. So that achieving exclusive breastfeeding will reduce the infant mortality rate.*

*Data from the World Health Organization (WHO) in 2020 stated that the rate of exclusive breastfeeding was 44% during the 2015-2020 period, this is also in line with a survey conducted by Lambantorium in 2018 which stated that the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia was still very minimal at 27.6%.*

*Efforts that can be made to increase the scope of breast milk production are by paying attention to the nutrition of breastfeeding mothers, where one effort that can be made is*

*using plants to fulfill the nutrition of breastfeeding mothers. Plants that can be used are kapok banana blossoms. Where the Kepok banana flower is a type of plant that is easy to obtain, and the content contained in the Kapok banana flower is useful in increasing breast milk production.*

*The aim of this service is expected to improve the status of successful coverage of exclusive breastfeeding and provide the latest study material regarding methods for increasing breast milk production.*

*Keywords: Postpartum, Breast Milk Production, Kepok Banana Heart Nugget*

## **PENDAHULUAN**

Pemberian ASI pada bayi ini penting dilakukan karena dapat meningkatkan kekebalan tubuh kepada bayi. Sehingga dengan berhasilnya pemberian ASI eksklusif ini akan sejalan dengan pemerintah terkait upaya dalam menurunkan angka kematian bayi (Wulandari et al., 2018).

Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif ini dengan memperhatikan nutrisi ibu menyusui. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam asupan nutrisi ibu salah satunya dengan memanfaatkan jantung pisang kapok, karena dalam jantung pisang terdapat kandungan *lactogogum* yang dapat meningkatkan produksi ASI (Wulan & Girsang, 2020). Produksi ASI ini dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin, dimana hormone prolaktin ini sangat berpengaruh terhadap produk ASI (Tomaszewska et al., 2023)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 pemberian ASI Eksklusif sebesar 44% selama periode 2015-2020, sedangkan berdasarkan hasil dengan survey Lambantorium pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa cakupan asi eksklusif di Indonesia juga masih sangat minim sebesar 27,6 % (Umaya et al., 2021).

Persentase cakupan pemberian ASI Eksklusif yang dimuat dalam web Open Data Jawa Barat didapatkan hasil bahwa di Ciamis sendiri sebesar 48,22 % (<https://opendata.jabarprov.go.id/id>, 2021).

Upaya yang bisa dilakukan dalam meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan asupan nutrisi. Makanan yang dapat dikonsumsi adalah jantung pisang kepok karena dalam jantung pisang kapok terdapat kandungan vitamin B1 dan C, kalori,

protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) yang dapat mempengaruhi produksi ASI (Zainuddin & Munadhir, 2020).

Jantung pisang ini merupakan bagian dari buah pisang yang dapat dimanfaatkan untuk produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rilyandi dan Renda Wulansari pada tahun 2019 Dengan judul “Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh peningkatan produksi ASI setelah konsumsi sayur jantung pisang (Wulandari et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vika Tri Zelharsandy dkk dengan judul penelitian Pengaruh Konsumsi Olahsan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum mengatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap produksi ASI setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang (Astari & Hardianti, 2022). Berdasarkan pada uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan pengabdian dengan judul **“Edukasi Pemanfaatan Nugget Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI”**

## **BAHAN DAN METODE**

Adapun tahapan metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

### **A. Tahap persiapan**

1. Tim meminta surat ijin untuk proses pengadain, setelah mendapatkan surat maka dilanjutkan dengan perijinan ke tempat kegiatan.
2. Selanjutnya melakukan survei lapangan kepada tempat yang akan dilakukan pengabdian, dan berkoordinasi bersama bidan wilayah kerja desa Sukamulya untuk melakukan kegiatan pengabdian ini,
3. Persamaan persepsi kepada tokoh masyarakat yang terlibat.

### **B. Tahap pelaksanaan**

1. Kegiatan pengabdian, kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara penyuluhan secara langsung kepada sasaran. Pengukuran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan terkait upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

2. Sebelum melakukan edukasi dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Setelah dilakukan *pretest*, dilakukan penyuluhan terlebih dahulu terkait cara konsumsi nugget jantung pisang kepok. Setelah itu dilakukan diskusi bersama.
  3. Tahap selanjutnya adalah *posttest*, *posttest* dilakukan untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan terkait pengetahuan ibu dalam Upaya peningkatan produksi ASI.
- C. Tahap Evaluasi
- Tahap evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner, untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat pemahaman dan pengetahuan dari hasil sosialisasi pengabdian kepada masyarakat tersebut.

## **HASIL DAN BAHASAN**

### a. Pelaksanaan Tahap Awal

Pada tahapan ini dilakukan Survei lapangan kepada ibu nifas yang menyusui bersama bidan desa Sukamulya. Kegiatan ini dilakukan observasi data awal dan penggalian informasi di lapangan yang diperlukan untuk menggali informasi terkait masalah seputar pemenuhan nutrisi saat menyusui. Tahap ini akan dilakukan metode wawancara. Capaian luaran (output) dari pelaksanaan kegiatan pada tahap ini adalah terjadwalnya kegiatan untuk melakukan sosialisasi terkait upaya peningkatan produksi ASI melalui nugget jantung pisang kepok. Beberapa temuan permasalahan dalam kegiatan tahap awal ini diantaranya: Masih rendahnya pengetahuan ibu menyusui dalam upaya peningkatan produksi ASI.

### b. Tahap Pelaksanaan kegiatan

Penyuluhan yang diberikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu nifas tentang manfaat nugget jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada 87 orang ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Baregbeg. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai parameter pemberian materi penyuluhan. Sedangkan hasil pengukuran setelah penyuluhan digunakan untuk membandingkan dengan pengetahuan sebelumnya. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab antara penyuluh dan siswi. Dari hasil pengisian tersebut dihasilkan hasil

pengisian mitra pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi skor *Pretest***

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
87	7	9%	23	26%	57	65%

Berdasarkan hasil data diatas menunjukkan bahwa ibu yang berpengetahuan baik menunjukkan 9%, cukup 26% dan kurang 65%. Data diatas menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang kurang pengetahuannya terkait dengan pemanfaatan nugget jantung pisang kepok. Dengan hasil seperti ini, bahwa perlu dilakukan proses penyuluhan tentang edukasi pemanfaatan nugget jantung pisang kepok terhadap produksi ASI. Tahap selanjutnya adalah mengevaluasi, pada tahap ini merupakan tahap pemantauan terhadap target yang dilakukan. Tahap evaluasi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana ibu mengerti dan memahami manfaat nugget jantung pisang kepok terhadap produksi ASI. Evaluasi ini dilakukan di akhir kegiatan dengan cara memberikan kuesioner, Adapun untuk mengukur capaian kegiatan yang telah dilakukan dalam kegiatan ini dapat disajikan dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi skor *Posttest***

F	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	F	%	F	%
87	73	83	9	11	5	6

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sekitar 83% berpengetahuan baik, 11% berpengetahuan cukup dan 6 berpengetahuan kurang. Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan nugget jantung pisang kapok.

Melihat dari hasil yang dilakukan dari mulai tahapan *presetst* sampai dengan evaluasi *post test*, bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman, maka

pengabdian kepada masyarakat dengan cara penyuluhan dan praktik secara langsung sangat efektif dilakukan, dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilakukan sesuai dengan harapan pengabdian. Untuk jawaban dari respondenpun terdapat peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan jawaban sebelum dilakukan penyuluhan.

c. Dampak Ekonomi dan Sosial

Pelaksanaan ini pengabdian kepada masyarakat ini tentu memberikan dampak baik secara ekonomi ataupun sosial. Adapun yang menjadi keuntungan disini dari bidang ekonomi masyarakat bisa menambah pengetahuan terkait refrensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI dalam artian ibu nifas bisa memanfaatkan jantung pisang kepok sebagai upaya penemuan nutrisi pada saat menyusui. Dampak sosial yang didapatkan disini sasaran menambah ataupun adanya peningkatan pengetahuan terkait refrensi menu pemenuhan nutrisi ibu menyusui.

d. Kontribusi Mitra Terhadap pelaksanaan

Dalam hal ini sasaran berperan serta sangat aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Adapun yang menjadi kontribusi mitra adalah mau melaksanakan apa yang menjadi harapan selama kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilaksanakan pengabdian tentang Upaya peningkatan produksi asi melalui nugget jantung pisang kapok ini adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat, cara mengolah dan bagaimana caranya mengkonsumsi nugget jantung pisang kapok.

Bagi tim pengabdian selanjutnya diharapkan sasaran dapat mempraktikkan secara langsung bagaimana cara membuat nugget jantung pisang kapok.

## **RUJUKAN**

- 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>
- Tomaszewska, A., Jeleniewska, A., Porębska, K., Królikowska, K., Rustecka, A., Lipińska-Opałka, A., Będzichowska, A., Zdanowski, R., Aleksandrowicz, K., Kloc, M., & Kalicki, B. (2023). Immunomodulatory Effect of Infectious Disease of a Breastfed Child on the Cellular Composition of Breast Milk. *Nutrients*, 15(17).

- <https://doi.org/10.3390/nu15173844>
- Umay, M., Idris, F. P., & Asrina, A. (2021). Hubungan Riwayat inisiasi menyusui dini dengan pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bajeng Kabupaten Gowa. *Window of Public Health Jurnal*, 2(5), 800–808.
- Wulan, S., & Girsang, D. M. B. (2020). Effect of Banana Inflorescence (*Musa Paradisiaca* L.) on Breast Milk Production. *JURNAL KEBIDANAN*, 10(2), 117–123. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6087>
- Wulandari, P., Kustriyani, M., Aini, K., & Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang Jl Subali Raya No, P. (2018). Peningkatan Produksi ASI Ibu Post Partum melalui Tindakan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 33–49. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index><http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Zainuddin, Z., & Munadhir, M. (2020). Stimulus Peningkatan Produksi ASI Wanita Karir dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca*). *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i2.9361>