Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.738

PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG KEPOK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI (STUDI KASUS)

The Effect Of Consumption Of Kepok Banana Blossoms By Breastfeeding Mothers To Increase Breast Milk Production (Case Study)

Renda Natalina Pratama[1*], Frenalia Valeri Valencia[2], Melita[3***]**
[***]Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, UM-AD Palembang
Korespondensi email: renda7714@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Produksi air susu ibu (ASI) yang tidak optimal merupakan tantangan umum yang dihadapi ibu menyusui, sehingga dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung galaktogog. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi sayur jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada masa menyusui. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus pada responden (Ny. A) di TPMB Herasdiana Palembang pada bulan November 2023, yang diberi intervensi konsumsi jantung pisang kepok sebanyak 400 gram/hari selama 7 hari. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa produksi ASI meningkat dari rata-rata 8,5 ml menjadi 90 ml setelah 7 hari intervensi. **Diskusi:** Jantung pisang kepok potensial sebagai galaktagog alami untuk ibu menyusui.

Kata kunci: Jantung Pisang Kepok, Produksi ASI, Ibu Menyusui, Galaktagog.

Abstract

Introduction: *Suboptimal breast milk production is a common challenge faced by breastfeeding mothers, which can hinder the success of breastfeeding. One way to address this is by consuming foods that contain galactagogues. This study aims to evaluate the effect of consuming kepok banana blossoms on increasing breast milk production in breastfeeding mothers.**Objective:** The objective of this study is to determine whether consuming kepok banana blossoms can increase breast milk production in breastfeeding mothers.**Method:** This study used a case study approach on one respondent (Mrs. A) at TPMB Herasdiana Palembang in November 2023. The respondent was given an intervention of consuming 400 grams of kepok banana blossoms per day for 7 days.**Results:** The results showed that consuming kepok banana blossoms can improve the flow of breast milk, which was previously not smooth, to become smooth on the 7th day. In addition, the amount of breast milk production also increased significantly, from an average of 8.5 ml to an average of 90 ml on the 7th day.* ***Discussion:*** *The results of this study indicate that kepok banana blossoms have the potential to be a natural galactagogue to increase breast milk production in breastfeeding mothers. Therefore, kepok banana blossoms can be one of the options to increase breast milk production in breastfeeding mothers.*

Keywords: *Kepok banana blossoms, Breast milk production, Mother Breastfeeding, Galactagogue*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i1.738
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.738

PENDAHULUAN

Bayi baru lahir perlu mendapatkan perawatan yang optimal sejak lahir, salah satunya adalah makanan yang ideal. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain Air Susu Ibu (ASI) dari ibunya. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan optimal bayi (UNICEF & WHO, 2023).

Pada kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Secara global, cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0–5 bulan mencapai 48%, mendekati target *World Health Assembly* 2025 sebesar 50%. Namun, angka ini masih jauh dari target 70% yang ditetapkan untuk tahun 2030 (UNICEF & WHO, 2023).

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif menunjukkan peningkatan. Menurut data Kementerian Kesehatan, pada tahun 2021, cakupan ASI eksklusif mencapai 69,7%, melebihi target nasional sebesar 45%. Namun, masih terdapat 20 provinsi yang belum mencapai target strategis nasional sebesar 69% untuk periode 2020–2024 (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2024, cakupan ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 75,73%, menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Statistik, 2024).

Berbagai upaya dilakukan untuk dapat memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dengan optimal. Baik dengan intervensi olah fisik, terapi massage, hingga mengonsumsi makanan galaktogog yang kaya nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI.

Seperti diketahui, hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses menyusui. Prolaktin, yang diproduksi oleh hipofisis anterior, merangsang sel epitel alveoli payudara untuk memproduksi ASI melalui aktivasi reseptor prolaktin (PRLR) dan jalur JAK2/STAT5 setelah mendapat rangsangan hisapan bayi. Sementara itu, oksitosin disintesis di hipotalamus dan dilepaskan oleh hipofisis posterior, bekerja pada sel mioepitel di sekitar alveoli. Melalui aktivasi reseptor oksitosin dan peningkatan kalsium intraseluler, oksitosin menyebabkan kontraksi sel-sel tersebut sehingga ASI terdorong keluar (refleks let-down). Keduanya dipicu oleh stimulus menyusui dan bekerja secara sinergis dalam produksi serta pengeluaran ASI (Yukinaga & Miyamichi, 2025).

Selain itu faktor nutrisi dan bahan pangan juga berperan dalam mendukung proses menyusui tersebut. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa bahan pangan di Indonesia yang memiliki fungsi sebagai laktagogum (Rizqi et al., 2022).

Salah satu solusi potensial adalah penggunaan galaktagog alami seperti jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca*), yang diketahui kaya akan nutrien penting serta dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin (Syukur, 2022).

Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Febriyona & Tuna, 2018).

Mengonsumsi jantung pisang rebus yang kaya akan senyawa galaktogog telah terbukti efektif dalam beberapa studi untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian (Aisya et al., 2020) memperoleh nilai p-value sebesar 0,004 < α 0,05, yang berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Talaga Jaya.

Kandungan yang terdapat pada jantung pisang seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan mineral penting seperti fosfor, kalsium, dan Fe (zat besi) serta merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang akan sangat membantu dalam proses produksi ASI (Yuliani et al., 2023).

Hasil penelitian (Astari & Hardianti, 2022) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i1.738
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 13, Nomor 1. Juni 2025
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v13i1.738

menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari mengonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

Pada studi pendahuluan di TPMB Herasdiana, peneliti mendapatkan infomasi Ny “A” yang baru melahirkan anak pertama, khawatir akan proses pemberian ASI karena belum berpengalaman dalam menyusui.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk memberikan asuhan pada Ny “A” dengan pemberian jantung pisang kepok pada masa nifas untuk meningkatkan produksi ASI.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus (*case study*) yang dilakukan pada Ny”A” P1A0 umur 22 tahun. Studi kasus ini dilaksanakan pada mulai tanggal bulan November 2023 di TPMB Herasdiana Kota Palembang. Penelitian ini melibatkan pengumpulan data subjektif dan objektif berdasarkan asuhan kebidananmasa nifas. Data yang diperoleh, digunakan untuk analisis dan penatalaksaan subjek penelitian.

Pada penelitian ini, subyek penelitian bersedia diberikan saran intervensi mengonsumsi jantung pisang kepok. Jantung pisang kepok dikonsumsi sebagai salah satu menu makanan dalam satu porsi makanan sehari-hari. Ny “A” mengonsumsi jantung pisang kepok selama 7 hari sebanyak kurang lebih 400gr (berat mentah) setiap hari dengan olahan beragam sesuai selera ibu. Mulai dari hari pertama ditumis, direbus, dimasak santan, dilalap, dan seterusnya sampai hari ke-7 ditumis.

Penilaian peningkatan produksi ASI dilakukandengan menggunakan kuesioner kelancaran ASI dan pengukuran jumlah produksi ASI pada hari ke-1 dan hari ke-7.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Inovasi (LP2MI)IKesT Muhammadiyah Palembangdengan nomorNo.000211/KEP IKesT Muhammadiyah Palembang/2024.

HASIL

Hasil penilaian menggunakan kuesioner kelancaran ASI diperoleh pada hari pertama didapatkan skor 3 (tidak lancar) dan pada hari ketujuh diperoleh skor 10 (lancar). Kuesioner berisi pertanyaan sebagai berikut: apakah ASI merembes keluar dari puting, apakah payudara terasa tegang sebelum disusukan, apakah bayi tertidur tenang 3-4 jam setelah disusukan, apakah bayi BAK 6-8 kali dalam sehari, apakah warna urinnya kuning jernih, apakah bayi BAB 2-5 kali dalam sehari, apakah 24 jam pertama bayi mengeluarkan BAB yang berwarna hijau pekat, kental dan lengket, yang dinamakan meconium, apakah bayi menyusu 8-12 kali dalam 24 jam, apakah ibu dapat mendengar suara menelan saat bayi menelan ASI dan apakah ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusu.

Pengukuran jumlah produksi ASI saat diperah di hari pertama dan hari ketujuh masa nifas mengalami peningkatan dengan rata-rata pada hari ke-1 sebanyak 8,5ml dan rata-rata pada hari ke-7 sebanyak 90ml.

PEMBAHASAN

Masa nifas memberikan dampak pada sistem hormonal. Perubahan sistem hormonal yang terjadi pada masa nifas ditandai dengan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Menghilangnya pengaruh penekanan dari esterogen dan progesteron terhadap hipofisis, menyebabkan kadar estrogen dan progesteron akan menurun pada saat hari kedua atau ketiga pasca persalinan. Hal ini menimbulkan pengaruh hormon- hormon hipofisis kembali, antara lain lactogenic hormon. Lactogenic hormon menghasilkan hormon prolaktin sehingga terjadi sekresi ASI (Harahap et al., 2022).

ASI merupakan sumber nutrisi penting bagi bayi, yang tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis, tetapi juga berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Dengan demikian, menyusui merupakan langkah penting dalam memastikan kesehatan dan perkembangan bayi yang optimal (Idris & Astari, 2023).

Jika asupan gizi ibu tidak terpenuhi maka kelenjar air susu tidak bekerja dengan baik

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI. Masalah ini bisa diatasi dengan mengonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang. 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(Boang Manalu et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada Ny "A" didapatkan adanya peningkatan hasil kuesioner kelancaran ASI yang sebelumnya tidak lancar menjadi lancar pada hari ke-7. Pada jumlah produksi ASI yang diperah juga mengalami peningkatan dari rata-rata 8,5ml menjadi rata-rata 90 ml pada hari ke-7. Hal ini menandakan ada peningkatan kelancaran dan produksi ASI pada subyek penelitian setelah mengonsumsi sayur jantung pisang kepok.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Oktavianty et al., 2024) dimana terdapat peningkatan yang signifikan pada produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi rebusan jantung pisang kepok.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Us et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan jantung pisang, produksi ASI tidak meningkat pada 87,5% responden dalam kelompok intervensi dan 81,3% responden dalam kelompok kontrol. Namun, setelah diberikan jantung pisang, produksi ASI meningkat pada 81,3% responden dalam kelompok intervensi.

Penelitian lain menurut (Lindha Sri Kusumawati, 2018) menunjukkan hampir seluruh responden setelah mengonsumsi jantung pisang, ASInya lancar (80,0 %). Hal ini menandakan ada efek pemberian jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada masa nifas ibu.

Pada penelitian yang sudah dilakukan (Yimyam & Pattamapornpong, 2022) untuk menyelidiki efek galaktagog secara klinis dari jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu pascaoperasi sesar, dengan perlakuan mengonsumsi minuman jantung pisang serta kelompok kontrol mengonsumsi air putih, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ibu pascaoperasi sesar dalam kelompok perlakuan memiliki tingkat aliran ASI yang secara signifikan lebih tinggi pada Hari ke-2 (p=0,017), Hari ke-3 (p=0,005), serta volume ASI yang lebih besar pada Hari ke-2 (p=0,005) dan Hari ke-3 (p=<0,001) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini membuktikan efek galaktagog dari minuman jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI tanpa menimbulkan efek samping yang berarti.

Hasil penelitian lain juga yang telah dilakukan (Astari & Hardianti, 2022) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hal ini mengonfirmasi bahwa konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.

Analisis statistik dari penelitian yang dilakukan (Pohan & Margolang, 2022) terhadap perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian rebusan jantung pisang pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai *p* sebesar 0,012. Nilai ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam volume ASI antara waktu sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok tersebut.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan (Nurhayati & Nasution, 2024) dimana sebelum intervensi pemberian jantung pisang (pre-test), sebanyak 10 ibu postpartum menunjukkan produksi ASI dalam kategori baik, sementara 5 lainnya tergolong kurang. Setelah dilakukan intervensi (post-test), jumlah ibu dengan produksi ASI baik meningkat menjadi 13 orang, dan hanya 2 orang yang masih berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh positif konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada 15 ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Sibongbong UPT Puskesmas Simarpinggan pada tahun 2022.

Selaras dengan hal tersebut, penelitian lain juga mendapatkan hasil ada pengaruh

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang(Zelharsandy & Soleha, 2024).

Jantung pisang sangat efektif dalam meningkatkan jumlah ASI pada ibu menyusui, dimana jantung pisang memiliki beberapa kandungan yang sangat bermanfaat. Tingginya kandungan nutrisi yang terdapat dalam jantung pisang sangat diharapkan kepada ibu menyusui untuk secara rutin mengonsumsi untuk menghasilkan ASI yang baik dan banyak(Zainuddin & Munadhir, 2020).

Namun demikian, tidak semua studi menemukan hasil positif. Rungruengsirichok & Phupong (2024) melaporkan bahwa pada ibu dengan bayi prematur, pemberian ekstrak jantung pisang tidak memberikan dampak signifikan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi dalam status fisiologis ibu dan bayi, dosis, serta bentuk penyajian jantung pisang (mentah, rebusan, atau olahan lainnya).

Hasil telaah dari beberapa artikel oleh (Karo & Mufdlilah, 2023) menunjukkan bahwa konsumsi zat galaktagog, seperti jantung pisang, *Coleus amboinicus lour*, makanan lokal, maupun ramuan herbal, berkontribusi terhadap peningkatan produksi air susu ibu (ASI). Durasi dan frekuensi konsumsi galaktagog turut berpengaruh secara signifikan, sejalan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI dapat terjadi dalam rentang waktu konsumsi galaktagog selama 7 hingga 30 hari. Meskipun demikian, setiap jenis tanaman yang bersifat galaktagog memiliki variasi efektivitas dan dosis yang berbeda dalam memberikan pengaruh terhadap produksi ASI. Semakin rutin ibu mengonsumsi makanan yang berpotensi merangsang produksi ASI, maka produksi ASI cenderung meningkat, terutama apabila kebutuhan gizinya terpenuhi secara optimal.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, teori dan jurnal terkait dapat disimpulkan proses menyusui sangat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya dalam hal pemenuhan nutrisi ibu menyusui. Jantung pisang kepok dapat menjadi variasi menu makanan yang mengandung galaktogog alami yang mudah didapatkan, mudah diolah sesuai selera dan memberikan manfaat nutrisi yang baik pada ibu selama menyusui. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan satu subjek dan tidak ada kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Konsumsi jantung pisang kepok pada masa menyusui dapat meningkatkan produksi ASI yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Jantung pisang kepok memiliki kandungan nutrisi yang tinggi yang dapat membantu menghasilkan ASI yang baik dan banyak.Senyawa bioaktif yang terkandung dalam jantung pisang, seperti flavonoid, saponin, dan tanin, diyakini berperan penting dalam meningkatkan sekresi prolaktin, hormon yang diperlukan untuk laktasi.

Saran

Ibu menyusui dapat mengonsumsi jantung pisang kepok sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI dan juga sebagai bagian dari pola makan seimbang untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain kuasi eksperimen pada populasi lebih besar untuk mengetahui berbagai olahan jantung pisang kepok yang optimal untuk meningkatkan produksi ASI.

FUNDING

Penelitian ini sepenuhnya didanai secara mandiri oleh peneliti. Tidak ada alokasi dana dari pihak manapun, baik dari institusi, sponsor, maupun sumber eksternal lainnya. Semua biaya yang terkait dengan pelaksanaan penelitian ditanggung oleh peneliti sebagai bentuk komitmen terhadap kontribusi ilmiah dan akademik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penulisan ini.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

KEPUSTAKAAN

Aisya, M. W., Zakaria, F., & Daud, W. (2020). The Effects of Banana Blossom (Musa Acuminate Colla) Consumption on Increased Breast Milk Production in the Work Area of Talaga Jaya. *Journal La Lifesci*, *1*(4), 1–7. https://doi.org/10.37899/journallalifesci.v1i4.198

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

Boang Manalu, A., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *6*(3), 298–302. https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss3.592

Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2018 Peran Dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional*, *2018*, 225–234. https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1750

Harahap, H. P., Agustina, W., & Mardhiah, A. (2022). Efektivitas Serbuk Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *6*(1), 55–64. https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2092

Idris, H., & Astari, D. W. (2023). The practice of exclusive breastfeeding by region in Indonesia. *Public Health*, *217*, 181–189. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.02.002

Karo, D. B., & Mufdlilah, M. (2023). The Effectiveness of Galactagogue Content on Breast Milk Production: A Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(4), 1846–1858. https://doi.org/10.30604/jika.v8i4.2381

Kemenkes RI. (2021). Blueprint for Digital Health Transformation Strategy Indonesia 2024. *Kemenkes RI*.

Lindha Sri Kusumawati, R. K. D. (2018). *effect of banana pupace heart (musa paradisiaca) consumption on the smoothness of breast milk in puerperal mothers*. *5*(2), 522–525.

Nurhayati, & Nasution, E. (2024). the Effect of Consumption of Banana Blossom on Increasing Production of Breast Milk in Post Partum Mothers in the Working Area of Sibongbong Subdistrict Community Health Centers Year 2022. *Jurnal Mutiara Ners*, *7*(1), 74–79. https://doi.org/10.51544/jmn.v7i1.4791

Oktavianty, E. D., Srimulyani, Y., Rosita, I., Dewi, S., Fadillah, T., Marlina, L., Putri, M. T., & Jayatmi, I. (2024). PENGARUH KONSUMSI REBUSAN JANTUNG PISANG KEPOK DAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SAKETI KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2024. *Communnity Development Journal*, *5*(4), 8125–8132.

Pohan, A., & Margolang, J. (2022). The Effect of Banana Blossom Consumption on Increasing Breast Milk Production in Public Mothers at Murniati Clinic Kisaran. *Science Midwifery*, *10*(2), 769–773.

Rizqi, L., Sutrisminah, E., & Adyani, K. (2022). Efektifitas Tanaman Lokal sebagai Galactagogue untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *13*(3), 14–17. http://forikes-ejournal.com/index.php/SF

Statistik, B. P. (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMy/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html?utm_source=chatgpt.com

UNICEF, & WHO. (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Of Breastfeeding Increase Around The World Through Improved Protection And Support. *World Health Organization (WHO)*, 1–9. https://www.unicef.org/media/150586/file/Global breastfeeding scorecard 2023.pdf

Us, H., Elisa Safitri, M., & Br Sembiring, J. (2024). Science Midwifery Effect of giving banana hearts on breast milk production in postpartum mothers. *Science Midwifery*, *12*(1), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.orgjournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org

Yimyam, S., & Pattamapornpong, S. (2022). Galactagogue effect of banana (Musa x paradisiaca) blossom beverage on breast milk production among mothers undergoing cesarean section. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, *2*(3), 190–197. https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.154

Yukinaga, H., & Miyamichi, K. (2025). Oxytocin and neuroscience of lactation: Insights from the molecular genetic approach. *Neuroscience Research*, *216*(January 2024), 104873. https://doi.org/10.1016/j.neures.2025.01.002

Yuliani, Friscila, I., & Mariana, F. (2023). KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP RERATA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *JURNAL KEBIDANAN KHATULISTIWA*, *9*(2), 52–57.

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

Zelharsandy, V. T., & Soleha, M. (2024). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Lentera Perawat*, *5*(1), 172–177. https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.305

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)