
Konsumsi Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Sebagai Pelancar Asi Pada Ibu Menyusui : *Literature Review*

Ratna Sari Jayani*, Adriana Palimbo, Nita Hestiyana
Universitas Sari Mulia
*E-mail: ratnasrjayani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan karena ASI memiliki banyak manfaat kesehatan bagi bayi dan mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi jantung pisang.

Tujuan: Menjelaskan kandungan dan efektivitas jantung pisang (*Musa Paradisiaca L*) sebagai pelancar ASI pada ibu menyusui.

Metode: Penelitian ini melalui *literature review* menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi jantung pisang sebagai pelancar ASI pada ibu menyusui artikel yang diambil berdasarkan kata kunci, tahun, judul, abstrak, *full paper* dan menjawab tujuan penelitian yang bersumber dari *Google scholar* dan Portal Garuda. Jumlah artikel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 artikel.

Hasil: Dari 10 literatur didapatkan hasil bahwa pada kelompok yang diberikan jantung pisang terdapat peningkatan produksi ASI sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan produksi ASI. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Simpulan: Jantung pisang merupakan salah satu alternatif komplementer yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain harganya murah dan terjangkau, pohon pisang ini juga mudah ditanam dan didapatkan.

Kata Kunci: Ibu Menyusui, Manfaat jantung pisang, Meningkatkan produksi ASI

Consumption Of Banana Heart (*Musa Paradisiaca L*) As A Breast Milk Promoter In Nursing Mothers : Literature Review

ABSTRACT

Background: Exclusive breastfeeding for six months because breast milk has many health benefits for babies and contains all the nutrients needed by babies. In order for mothers to be successful in exclusive breastfeeding, mothers who are breastfeeding their babies must receive additional food to avoid setbacks in the manufacture and production of breast milk, namely by consuming banana blossoms.

Objective: Explaining the content and effectiveness of banana heart (*Musa Paradisiaca L*) as a breast milk promoter in breastfeeding mothers.

Methods: This research was conducted through a literature review using purposive sampling with inclusion criteria of banana buds as a breast milk promoter for breastfeeding mothers. Articles were taken based on keywords, year, title, abstract, full paper and answered research objectives sourced from Google scholar and the Garuda Portal. The number of articles used in this study was 10 articles.

Results: From the 10 literatures, it was found that in the group given banana buds there was an increase in breast milk production, while in the control group there was no increase in breast milk production. This shows that there is an effect of banana heart on milk production in

Conclusion: Banana flower is one of the complementary alternatives that can increase breast milk production in breastfeeding mothers. Besides being cheap and affordable, this banana tree is also easy to grow and obtain.

Keywords: Breastfeeding Mother, Benefits of banana heart, Increases milk production.

Pendahuluan

United Nations Children's (UNICEF) dan *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan karena ASI memiliki banyak manfaat kesehatan bagi bayi dan mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi (Hidayah, 2018).

Berdasarkan data laporan dari *United Nations Emergency Children's Fund (UNICEF)* dan *World Health Organization (WHO)* bekerja sama dengan *Global*

Breastfeeding Collective, belum ada negara di Dunia yang sepenuhnya memenuhi standar menyusui. *Global Breastfeeding Scorecard* yang mengevaluasi 194 negara menemukan bahwa hanya 40% anak-anak di bawah 6 bulan yang disusui secara eksklusif dan hanya 23% negara yang memiliki tingkat menyusui di atas 60% (UNICEF, 2017).

Data WHO (2016) menunjukkan cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0 - 6 bulan di seluruh dunia sebesar 39% sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi

usia 0-6 bulan di Indonesia berdasarkan data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 masih rendah yakni sebesar 65,16% dimana target pencapaian pemberian ASI eksklusif menurut WHO harus sebesar 80% (Kemenkes RI, 2018) .

Di Kalimantan Selatan khususnya Kota Banjarmasin bayi yang mendapat ASI Eksklusif di tahun 2018, untuk bayi usia 0-6 bulan yang masih mendapat ASI secara eksklusif sebanyak 59,47% sedangkan capaian bayi yang lulus 6 bulan program ASI Eksklusif sebanyak 34,59%. Adapun target rencana strategi tahun 2018 untuk persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif sebesar 47,00 % (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2018).

Salah satu etiologi masalah yang menyebabkan tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif sesuai target adalah faktor ibu yang mempunyai kendala dalam proses menyusui dan kurangnya produksi ASI itu sendiri juga disebabkan karena beberapa hal diantaranya jenis makanan yang tidak mengandung cukup gizi, tidak melakukan

perawatan payudara, faktor kejiwaan ibu yang terganggu dan pola istirahat. Jika makanan ibu tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, kelenjar pembuat ASI tidak bekerja yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pengeluaran ASI (Muhartono et al, 2018).

Makanan olahan tradisional dari tanaman pisang adalah bagian jantungnya. Hampir seluruh wilayah tanah air mengenal jantung pisang selain harganya terjangkau, pohon pisang yang mudah ditanam dan mudahdidapatkan (Winarsih, 2018). Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pohon pisang yang berjenis *musaceae* yang berwarna gelap coklat keunguan, dibagian luar berwarna kemerahan dan dibagian dalamnya berwarna putih krim susu. Cara yang bisa kitalakukan agar memperbanyak produksi ASI misalnya dengan mengkonsumsi berbagai olahan sayuran contoh sayur jantung pisang yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Jantung pisang kaya akan vitamin seperti energy 30kkl, protein 1 gr, karbohidrat

7 gr, lemak 50 mg, Vitamin A 170IU, Vitamin B 1 0,05 mg dan Vitamin C 10 mg. Semua kandungan nutrisi yang terdapat dalam jantung pisang sangat baik untuk tubuh kita. (Mery, 2019).

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Yaitu dengan Jantung pisang mengandung *laktagogum* yang mempunyai kinerja merangsang hormon oksitosin serta prolaktin seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid*, yang efektif dalam menaikkan produksi ASI, dengan adanya *polifenol dan steroid* yang bisa mempengaruhi reflek hormon prolaktin untuk merangsang alveoli yang sedang aktif dapat meningkatkan produksi ASI. Secara hormonal hormon prolaktin akan reflek dalam memproduksi ASI, ketika bayi menghisap puting pada payudara ibu, akan terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan tadi akan diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus,

kemudian ke lobusanterio. Lalu lobus akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai ke kelenjar pembentuk ASI dan akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Harismayanti, 2018).

Cara untuk membedakannya jantung pisang yang dapat dikonsumsi dan yang tidak bisa dikonsumsi yaitu dengan cara menusuk jantung pisang sedikit asal sampai mengeluarkan getah dan jangan terlalu dalam juga, terus jilat getahnya, jika pahit jangan dipetik jantung pisangnya dan jika tidak pahit silakan petik jantungnya tapi harus diingat juga, apabila bunga pisangnya masih terlalu muda jangan dipetik dulu dan boleh dipetik jika sudah agak tua (Santoso, 2013).

Berdasarkan penelitian Wulan et al (2020) tentang Pengaruh jantung pisang (*Musa Paradisiaca L*) terhadap produksi ASI menyatakan bahwa pemberian jantung pisang pada kelompok intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut, sebanyak 2 kali pagi dan sore dalam sehari dan sekali pemberian sebanyak 200cc sedangkan untuk kelompok kontrol hanya dilakukan observasi saja tidak

diberikan jantung pisang. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan jantung pisang terdapat peningkatan produksi ASI sedangkan yang tidak diberikan jantung pisang tidak terdapat peningkatan produksi ASI. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Penelitian yang dilakukan oleh Andayani et al (2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh dari konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Air susu ibu mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi. Namun, banyak ibu mengalami masalah sulitnya pengeluaran ASI. Hal ini membuat bayi tidak mendapat ASI yang cukup dan ibu mengambil keputusan memberikan susu formula. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk membantu ibu yang memiliki masalah tentang produksi ASI, misalnya dengan cara memanfaatkan tumbuh-tumbuhan. Salah satu tumbuhan yang secara

tradisional dapat digunakan untuk memperlancar ASI adalah jantung pisang.

Berdasarkan data serta uraian pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Literature Review* untuk mengidentifikasi “Konsumsi Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) sebagai pelancar ASI pada ibu menyusui”.

Metode

Metode penelitian menggunakan *narrative review*. Metode *narrative review* bertujuan untuk mengidentifikasi dan merangkum artikel yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi penelitian, dan mencari bidang studi baru yang belum diteliti (Ferrari, 2015).

Hasil

Proses pengumpulan literatur dilakukan dengan cara melakukan pemilihan jumlah jurnal atau artikel dari 147 literatur menjadi 10 literatur, 2 jurnal internasional dan 8 jurnal nasional mengenai “Konsumsi Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Sebagai Pelancar ASI Pada Ibu Menyusui”. Proses pencarian dilakukan melalui

elektronik based yang terindeks seperti *Google Scholar* (n=8) dan Portal Garuda (n=2).

Pembahasan

Berdasarkan hasil review dari 10 artikel yang didapat bahwa semua artikel mengatakan jantung pisang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Mengidentifikasi Kandungan dari Jantung Pisang.

Berdasarkan hasil *Literature Review* mengenai kandungan yang ada pada jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Menurut jurnal penelitian yang seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) akan sangat membantu dalam proses pembuatan ASI. Selain itu jantung pisang juga mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid* yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian Musfiroh et al(2018) *Polifenol* dan

steroid mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. *Flavonoid* yang tinggi adalah *laktagogum* yang membantu meningkatkan produksi ASI.

Menurut jurnal penelitian Iqmy et al (2020) Untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapatkan makanan tambahan untuk bisa memberikan ASI eksklusif. Bila makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat ASI tidak akan bekerja dengan sempurna sehingga pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Maka dari itu ada beberapa saran yang perlu diperhatikan seorang ibu yang sedang memberikan ASI pada bayinya, yaitu: dengan mengonsumsi sayur jantung pisang yang terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu.

Menurut jurnal peneliti Aprina et al

(2020) Dengan jantung pisang (*Musa Paradisiaca L*) yang dapat meningkatkan produksi ASI dapat membantu program pemerintah (Kementrian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (MPASI).

Mengidentifikasi Efektivitas Jantung Pisang untuk Kelancaran Produksi ASI.

Berdasarkan jurnal penelitian pertama yang dilakukan oleh Zainuddin et al (2020) menyatakan bahwa pada kelompok yang diberi sayur jantung pisang terdapat peningkatan produksi ASI ibu karir menyusui hasil uji statistic $p=0,04 < 0,05$, sedangkan untuk kelompok kontrol atau tanpa intervensi ditemukan tidak ada peningkatan produksi ASI pada ibu karir menyusui di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makasar dengan nilai $p=0,564 > 0,05$ yang berarti tidak ada pengaruh kelancaran produksi ASI ibu menyusui tanpa intervensi jantung pisang. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian kedua

yang dilakukan oleh Manalu et al (2020) menyatakan bahwa pada kelompok intervensi (P -value 0,007) artinya adanya pengaruh setelah mengkonsumsi jantung pisang kepok dengan frekuensi menyusui. Hal ini menyatakan bahwa dengan meningkatnya frekuensi menyusui berarti produksi ASI meningkat. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan sayur jantung pisang. Hasil uji menunjukkan nilai P -value 0,792. Hasil ini menyatakan tidak terjadi peningkatan terhadap frekuensi menyusui. Hal ini juga sejalan dengan jurnal penelitian ketiga yang dilakukan oleh Wulan et al (2020) menyatakan bahwa kelancaran ASI setelah diberikan rebusan jantung pisang terdapat 60% dan tidak lancar 40%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai rata-rata sebesar

149.0 dengan nilai p -value 0.01 hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI di lihat dari kelancaran ASI ibu.

Sehingga dari peneliti di atas bahwa

terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, yang membagi menjadi dua kelompok seperti pada kelompok intervensi atau diberikan jantung pisang terdapat peningkatan produksi ASI sedangkan pada kelompok kontrol ditemukan tidak ada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Menurut penelitian keempat yang dilakukan oleh Astuti (2020) Menyatakan bahwa kelompok yang diberikan sayur bening jantung pisang terdapat peningkatan produksi ASI sedangkan kelompok yang tidak diberikan sayur bening jantung pisang tidak ada peningkatan produksi ASI, artinya sayur bening jantung pisang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Adapun jenis-jenis jantung pisang yang dapat dikonsumsi yaitu : jantung pisang klutuk, kepok, raja dan siam. Cara untuk membedakannya jantung pisang yang bisa dikonsumsi dan yang tidak bisa dikonsumsi yaitu dengan cara menusuk jantung pisang sedikit asal sampai mengeluarkan getah dan jangan terlalu dalam juga, terus jilat getahnya, jika pahit jangan

dipetik jantungnya dan jika tidak pahit silahkan dipetik jantungnya.

Berdasarkan jurnal penelitian kelima yang dilakukan oleh Aprina et al (2020) menyatakan bahwa hasil uji statistic menggunakan tes-dependen didapat nilai *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi *musa paradisiaca* terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Siring Betik Kec. Wonosobo Kab. Tanggarus. Pemberian *musa paradisiaca* yang diberikan kepada responden, melalui enemulator selama 7 hari, sebanyak 200 gr/hari dan dikonsumsi 2 kali sehari pagi dan sore. Dilakukan pemberian olahan sayur jantung pisang dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng.

Berdasarkan jurnal penelitian keenam yang dilakukan oleh Rosita et al (2020) Ada pengaruh yang signifikan konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. dimana hasil uji statistik didapatkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Setelah mengkonsumsi rebusan

jantungpisang rata-rata volume produksi ASI pada kelompok yang diberikan rebusan jantung pisang adalah 720cc dan sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 385cc. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian ketujuh yang dilakukan oleh Iqmy et al (2020) dengan judul konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan hasil peneliti ini menunjukkan *P-Value* $0,026 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI di BPM Wirahayu Panjang.

Berdasarkan jurnal penelitian kedelapan yang dilakukan oleh Musfiroh et al(2018) menyatakan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan kadar hormon prolaktin yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan. Jantung pisang efektif terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin pada ibu nifas, $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap kadar hormone prolaktin dan produksi ASI.

Berdasarkan jurnal penelitian kesembilan yang dilakukan oleh

(Wahyuningsih et al., 2017) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jantung pisang terhadap volume produksi ASI (*p-value* 0,003) dan kadar prolaktin (*p-value* 0,001) ($< 0,05$), kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan jantung pisang terhadap produksi ASI dan kadar prolaktin pada ibu menyusui. Hasil peneliti ini dapat dijadikan sebagai alternatif menu harian ibu nifas dan solusi bagi bidan untuk mengatasi produksi ASI yang kurang dan kadar prolaktin yang rendah.

Berdasarkan jurnal penelitian kesepuluh yang dilakukan oleh Noviawanti et al (2019) menyatakan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 96,67 dan setelah mengkonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 108,00. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada hubungan jantung pisang terhadap produksi ASI.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Universitas Sari Mulia yang telah mengizinkan saya untuk

melakukan penelitian dengan menggunakan metode *literatur review* dan terimakasih juga kepada ibu Dr. Adriana Palimbo, S.Si.T., M.Kes dan Ibu Nita Hestiyana, S.S.T., M.Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian *literaturereview* ini.

235. http://repository.upi.edu/52979/4/S_KIM_1607277_Chapter3.pdf [diakses : 09/01/2022]

Harismayanti, N (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional, Vol. 7, No. 4, 32-35*. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R/article/download/360/290> [diakses : 12/12/2021]

Daftar Pustaka

Andayani B.A, Tetty J.P, N. A and M. D (2020). The Effect of Banana Blossom Consumption On Improvement Of Breast Milk Production In Breastfeeding Mother In Desa Candirejo Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang. *Komunitas, Jurnal Kesehatan Biru, Biru Deli, Kabupaten, 6*(November), 298–302. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/592> [diakses : 04/12/2021]

Aprina, R. A (2020). Pengaruh konsumsi musa paradisiaca terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Holistik Jurnal Kesehatan, 14*(1), 1–7. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.2656> [diakses : 04/12/2021]

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*. Banjarmasin. <http://dinkes.kalselprov.go.id/profil-kesehatan-tahun-2018.html>[diakses : 04/12/2021]

Ferrari, R (2015). *Writing narrative style literature reviews*. *The European Medical Writers Association. 24*(4),230-

Astuti Haryati (2020). Efektifitas Jantung Pisang Dan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal, Selodang Mayang, 15–22*. <https://ojs.selodangmayang.com/index.php/bappeda/article/download/142/137> [diakses : 04/12/2021]

Hidayah (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang ASI Perah dengan Sikap Terhadap ASI Perah*. http://scholar.unand.ac.id/54535/2/BA_B1.pdf [diakses : 04/12/2021]

Kemenkes, RI (2018). *Riset Kesehatan Data Nasional*. Laporan Depkes RI. Jakarta.: Kemenkes RI. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD_2018_FINAL.pdf [diakses: 10/12/2021]

Gifary Muhammad. A and Walanda Daud.K ,Mery Napitupulu (2019). “Adsorption Of Cd (II) By Carbon Prepared From Peels and Stems,.” *Cellul. Chem. Technol, Vol. 53, No. 1,Pp. 387–394*. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i1> [diakses : 10/12/2021]

- Muhartono, Graharti R, G. H (2018). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya(Carica Papaya L.) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui*. Medula, Vol.8, No.1 (April) 39-43. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/2097/pdf> [diakses : 12/12/2021]
- Musfiroh, L. Santoso, B. & Runjati (2018). The effectiveness of *Musa balbisiana* Colla toward the enhancement of prolactin hormone level and postpartum mother breast milk production. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 3(5), 31–34. <http://www.educationjournal.in/archives/2018/vol3/issue5/3-5-17> [diakses : 12/12/2021]
- Noviawanti, 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> [diakses: 12/12/2021]
- Prof. Dr. Ir Urip Santoso (2013). *Jantung Pisang, Tumbuhan Multi Khasiat*. Badan Penerbit Fakultas Pertanian (BPPF) UNIB.
- Rosita, I, Indrayani, T & Suralaga, C (2020). The Effect Of Consumption Of The Heart Of Banana On The Production Of Breast Milk In Breastfeeding Mother. *Health Media*, 2(1), 19–23. <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/47> [diakses : 12/12/2021]
- UNICEF (2017). *Laporan Baseline SDG tentang anak-anak di Indonesia*. Jakarta : UNICEF.
- Wahyuningsih, D. Hidayat, S. T., Khafidhoh, N. Suwondo, A., Fatmasari, D. & Susiloretni, K. A (2017). Effect of *Musa Balbisiana* Colla Extract on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 174–182. <https://doi.org/10.33546/bnj.103> [diakses : 04/12/2021]
- Winarsih (2018). *Pengantar Ilmu Gizidalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- 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> [diakses : 04/12/2021]
- Zainuddin, M. N (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> [diakses : 04/12/2021]