



Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu *Postpartum*

Ruri Yuni Astari^{1*}, Vika Hardianti¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YPIB Majalengka

*Corresponding Author: ruri_ya@yahoo.co.id

Abstrak

Jantung pisang dikenal sebagai bahan makanan tradisional dan terbukti dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Akan tetapi, manfaat dari jantung pisang ini tidak banyak diketahui oleh masyarakat terutama untuk memperlancar produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu *postpartum* 3-14 hari yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data univariat menggunakan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hasil uji statistik mendapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI. Petugas kesehatan perlu mengetahui manfaat mengkonsumsi olahan jantung pisang dan mengedukasi ibu *postpartum* untuk dapat mengolah jantung pisang dan mengkonsumsinya selama masa menyusui untuk meningkatkan volume produksi ASI.

Kata Kunci: Jantung Pisang, Air Susu Ibu, Produksi Asi, Ibu *Postpartum*

Effect of Consuming Processed Banana Flower on the Increase of Breast Milk Production among Postpartum Mothers

Abstract

Banana flower is well-known as an ingredient of traditional food and proved to increase breast milk production. However, the benefits of banana flower are not widely known by Indonesian people, especially to increase breast milk production. This study aimed to determine the effects of consuming processed banana flower on the increase of breast milk production among postpartum mothers. This study used pre-experimental analytical quantitative method with one group pretest posttest approach. The samples were 20 postpartum mothers on days 3-14, who were taken by using a purposive sampling technique. The univariate data analysis used central tendency distribution and the bivariate analysis used paired sample t-test. The results showed that the mean of breast milk production before consuming processed banana flower was 81.50 and after consuming processed banana flower was increased to 99.55 with a difference of 18.05 per minute. The results of statistical tests obtained a *p value* of 0.000 ($\alpha<0.05$) which means that there was effect of consuming processed banana flower on the increase of breast milk production. Health officers need to know the benefits of consuming processed banana flower and educate postpartum mothers to cook banana flower and consume it during breastfeeding period to increase their breast milk production.

Keywords: Banana Flower, Breast Milk, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

Pendahuluan

ASI merupakan nutrisi yang terbaik untuk bayi karena mudah dicerna serta mengandung gizi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan kekebalan. Selain itu ASI juga sangat aman untuk dikonsumsi, kebersihannya pun terjamin sehingga dapat terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan lainnya (Tjahtjani, 2014). Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) menganjurkan agar bayi disusui ASI saja sampai 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia dua tahun hal ini karena dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi (WHO, 2018).

Frekuensi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif usia 0-6 bulan pertama di Indonesia sendiri masih terbilang rendah hanya mencapai 67,74% dan hal ini masih jauh dari target rata-rata nasional sebesar 80%. Presentase tertinggi cakupan ASI eksklusif terdapat pada provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 86,26%, sedangkan persentase terendah di Provinsi Papua Barat sebesar 41,12%. Di Provinsi Jawa Barat sendiri sebesar 63,53% (Kemenkes RI, 2019). Terjadi penurunan sebesar 27,26% cakupan ASI eksklusif di Provinsi Jawa Barat yang sebelumnya pada tahun 2018 mencapai 90,79% (Kemenkes RI, 2018a). Begitupun di Kabupaten Majalengka pada tahun 2019 jumlah bayi yang mendapat ASI eksklusif usia 0-6 bulan sebanyak 15.705 bayi (76,65%) dari jumlah keseluruhan sebanyak 20.490 bayi (Dinkes Majalengka, 2019). Hasil survei yang dilakukan peneliti di Puskesmas Bantarujeg Kabupaten Majalengka dijumpai 6 orang ibu menyusui mengatakan ASI tidak keluar sampai 2 hari, ASI keluar sedikit dan adanya desakan orangtua untuk memberikan susu formula karena produksi ASI yang kurang. Maka perlu adanya peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dengan melibatkan masyarakat dan petugas kesehatan secara optimal.

Rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan disebabkan beberapa faktor tertundanya proses menyusui. Salah satunya karena ibu mengalami penurunan produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan diakibatkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang bermanfaat untuk melancarkan produksi ASI (Setiowati, 2017). Prolaktin adalah hormon protein yang disintesis dan disekresikan dari laktotrof di kelenjar hipofisis anterior yang mempunyai

kemampuan untuk merangsang laktasi dan perkembangan kelenjar susu. Prolaktin disekresikan sebagai respons terhadap menyusui. Prolaktin meningkat dalam waktu 5 menit setelah rangsangan menyusui dan mencapai kadar puncak dalam 30 menit. Setelah penarikan stimulus ini sekresi prolaktin mereda dalam waktu 10 menit. Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisis yang terletak di otak yang dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh. Ketika bayi menghisap ASI memberikan rangsangan sensorik yang dikirimkan ke otak kemudian otak merespon dengan melepaskan hormon yang akan kembali ke payudara melalui aliran darah kemudian merangsang sel-sel untuk memproduksi ASI (Kennet & McKee, 2012). Produksi ASI yang rendah menjadi kendala utama bagi ibu karena kurangnya kualitas gizi pada makanan yang dikonsumsi.

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu *postpartum* dapat mempengaruhi kualitas produksi ASI dihasilkan. Ibu menyusui sebaiknya mengkonsumsi asupan gizi kurang lebih 1.800-2000 kalori per hari (U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health, 2014). Jika makanan tidak memenuhi asupan gizi yang cukup maka kelenjar produksi ASI dalam payudara tidak akan bekerja dengan sempurna dan akan berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (Tjahtjani, 2014). Bagi ibu menyusui sebaiknya mengkonsumsi sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI misalnya sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan jantung pisang (Segura et al, 2016).

Jantung pisang dihasilkan oleh pokok dari tanaman pisang (*Musa paradisiaca*) pada saat pisang berbunga. Jantung pisang memiliki struktur yang terdiri dari banyaknya lapisan kulit, di bagian luar berwarna merah hingga coklat keunguan sedangkan di bagian dalam jantung pisang berwarna putih krim susu. Selain itu terdapat bakal buah (sisir) yang terletak diantara daun dan kelopak (seludang). Sedangkan di bagian tengahnya terdapat tangkai bunga atau rahis yang lembut. (Novitasari et al, 2013). Berdasarkan Direktorat Gizi Departemen kesehatan RI menjelaskan bahwa dalam 100 gram jantung pisang kepok memiliki kandungan gizi yaitu terdiri dari 31 kkal energi, 1,2 gram protein, 0,3 gram lemak, 7,1 gram karbohidrat, 3,1 mg kalsium, 50 mg fosfor, 0,1 mg zat besi, 170 mg vitamin A, 0,05 mg vitamin

B1, 10 mg vitamin C, dan 90,2 gram air. (Kemenkes RI, 2018b).

Jantung pisang mengandung *laktagogum* yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid* yang sangat efektif untuk membatu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI (Buntuchai et al, 2017). Sebuah studi menyatakan terdapat peningkatan produksi ASI pada tikus yang diberikan ekstrak jantung pisang atau *Musa Paradisiaca* (Mahmood et.al, 2012). Studi lain juga menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Manalu et al, 2020). Tanaman *galactagogue* memiliki sifat estrogenik yang dapat merangsang pertumbuhan alveola mammae, peningkatan prolaktin dan kortisol, total protein dan kandungan glikogen sehingga akan merangsang aliran darah ke kelenjar susu yang menyebabkan terjadinya peningkatan produksi ASI (Patel, 2013). Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI sehingga dapat digunakan sebagai *milk booster* bagi ibu *postpartum*.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bantarujeg Kabupaten Majalengka dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen one group pre dan post test design*. Peneliti tidak menggunakan kelompok pembanding namun peneliti melakukan pemeriksaan produksi ASI terlebih dahulu sebelum dilakukan penelitian (*pre-test*) kemudian diberikan olahan jantung pisang selama 4 hari (*post-test*) (Musfiroh et al., 2018). Populasi dalam penelitian ini ibu *postpartum* pada bulan April-Mei tahun 2020 sebanyak 43 orang. Sampel yang digunakan seluruh ibu *postpartum* hari ke 3-14 sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu partus normal, kehamilan aterm, berat badan bayi baru lahir ≥ 2500 - ≤ 4000 gram, reflek hisap bayi baik, ibu tidak memberikan susu formula dan ibu tidak mengkonsumsi suplemen pelancar ASI atau konsumsi jamu serta bersedia menandatangani *informed consent*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilaksanakan secara *door to door* (karena masa pandemi Covid-19) ke rumah ibu menggunakan lembar observasi berisi frekuensi menyusui dalam sehari, rata-rata lama

menyusu dan taksiran volume ASI serta Standar Operasional Prosedur (SOP) yang berisi prosedur pengolahan jantung pisang menjadi sayuran. Tahap pertama, peneliti melakukan pengukuran produksi ASI sebelum responden mengkonsumsi jantung pisang berdasarkan frekuensi menyusui dan rata-rata lama menyusui dalam sehari (*pre test*) kemudian dihitung taksiran volume ASI. Tahap kedua, peneliti memberikan jantung pisang sebanyak 200 gram setiap hari untuk dikonsumsi ibu pagi dan sore selama 4 hari (Sheng et al, 2010 ; Kominiarek & Rajan, 2016; Kemenkes RI, 2018b; TKPI, 2019). Peneliti memantau responden dalam mengkonsumsi jantung pisang melalui *recall* (telepon), menanyakan frekuensi menyusui dalam sehari, memastikan bahwa ibu telah mengkonsumsi olahan jantung pisang serta menanyakan rata-rata lama menyusui. Tahap ketiga, hari ke 4 peneliti melakukan pengukuran kembali produksi ASI setelah responden mengkonsumsi jantung pisang berdasarkan frekuensi menyusui dan rata-rata lama menyusui dalam sehari (*post test*) kemudian dihitung taksiran volume ASI. Penghitungan taksiran volume ASI per hari dengan menggunakan rumus sebagai berikut: (Soetjiningsih, 2010; Mufdlilah, 2017; Harismayanti et al, 2018; Sulistiyowati, 2019).

$$\frac{\text{Rata-rata menyusui} \times \text{lama menyusui per hari} \times 600 \text{ ml}}{1.440 \text{ menit}}$$

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2020. Jantung pisang yang digunakan oleh peneliti adalah jantung pisang kepok dikarenakan jantung pisang kepok memiliki rasa yang enak dan gurih karena mengandung senyawa protein yang tinggi sehingga rasa pahit dari *tanin* menjadi berkurang. Uji statistik dalam penelitian ini dengan analisis univariat menggunakan *tendensi sentral* dan analisis bivariat menggunakan uji *dependent t-test (paired sample t-test)*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden, rata-rata produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum konsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit dengan nilai standar deviasi 16,63 serta produksi ASI paling sedikit adalah 60 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 115 ml per menit. Sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu *postpartum* sesudah konsumsi olahan jantung pisang adalah 99,55 ml per menit dengan nilai standar deviasi

14,22 serta produksi ASI paling sedikit adalah 85 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 130 ml per menit. Ini kemungkinan selain ibu mengkonsumsi makanan seperti menu biasanya nasi, tempe, tahu, sayur, daging dengan penambahan konsumsi olahan jantung pisang dapat menambah dalam peningkatan produksi ASI. Namun selain dari faktor konsumsi jantung pisang, responden dalam penelitian ini yang berhasil meningkatkan produksi ASI tidak terlepas dari faktor lain yang dapat memengaruhi produksi ASI diantaranya faktor nutrisi, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis.

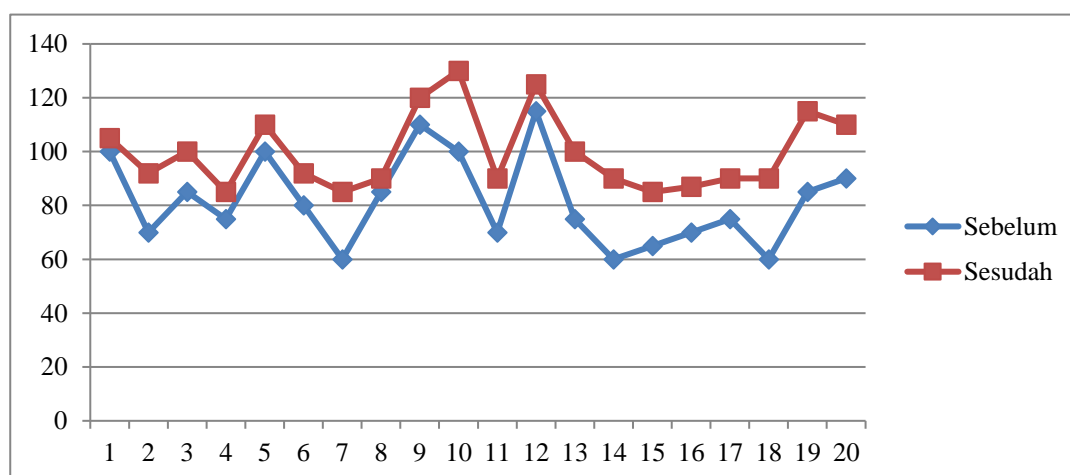
Fitokimia utama dalam jantung pisang mengandung *flavonoid* dan *saponin* berguna untuk meningkatkan produksi ASI. *Flavonoid* dan *saponin* berperan sebagai dopamin antagonis dengan menghambat jalur aktif melalui reseptor dopamin untuk meningkatkan sekresi prolaktin sehingga menghasilkan produksi ASI (Tabares et al, 2014). Hasil penelitian ini sejalan penelitian dengan Zainudin dan Munadhir terdapat pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (Zainudin & Munadhir, 2020).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* dengan hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* didapatkan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) nilai *p value* = 0,000. Sebagian besar ibu *postpartum* mengalami peningkatan produksi ASI meskipun berbeda-beda hasilnya ada yang 5 ml per menit, 10 ml per menit, 15 ml per menit, dan 20 ml per menit. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, ibu *postpartum* sebelumnya tidak pernah mengkonsumsi jantung pisang karena tidak mengetahui manfaat jantung

pisang khususnya untuk produksi ASI, namun setelah tahu manfaatnya dan mencoba mengkonsumsi, ibu menyukai karena rasanya yang enak, cara memasaknya mudah dan manfaatnya pun terasa.

Selama masa laktasi ibu menyusui membutuhkan 25 gram lebih banyak protein daripada wanita dewasa yang tidak hamil atau menyusui. Konsumsi makanan *galactagogue* tradisional berupa jantung pisang sangat baik walaupun memasak makanan *galactagogue* dapat menghancurkan beberapa komponen senyawa aktifnya, namun masih dapat meningkatkan volume ASI yang berguna bagi bayi untuk masa tumbang kembangnya. Mengkonsumsi makanan *galactagogue* adalah cara sederhana untuk mempertahankan volume susu selama periode menyusui (Buntuchai et al, 2017). Selain itu olahan jantung pisang juga sehat karena sayurannya mengandung *fitokimia* yang tinggi antioksidan dan asam amino yang diserap ke dalam aliran darah dan disintesis menjadi protein susu seperti *whey* dan *kasein* di kelenjar susu. Oleh karena itu, asupan protein yang tinggi penting untuk protein susu sintesis dan mempertahankan laktasi (Strucken, 2015). Temuan ini dapat digunakan untuk membimbing ibu saat mereka mempersiapkan diri saat menyusui. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa konsumsi *galactogogus* berkorelasi signifikan dengan volume ASI termasuk jantung pisang, kemangi dan labu (Sakka et al, 2014; Buntuchai et al, 2017). Upaya yang dapat dilakukan bagi tenaga kesehatan adalah perlunya mengetahui manfaat jantung pisang untuk peningkatan produksi ASI serta dapat dijadikan sebagai kajian untuk promosi kesehatan terhadap ibu *postpartum* atau ibu menyusui.

Grafik 1. Distribusi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Konsumsi Olahan Jantung Pisang



Tabel 1. Rata-Rata Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Konsumsi Olahan Jantung Pisang

Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Produksi ASI sebelum konsumsi olahan jantung pisang	20	60	115	81,50	16,63
Produksi ASI sesudah konsumsi olahan jantung pisang	20	85	130	99,55	14,22

Tabel 2. Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum*

Konsumsi Olahan Jantung Pisang	Mean	n	SD	Std. Error	t	ρ value	Selisih mean
Produksi ASI (Pretest)	81,50	20	16,63	3,719	9,573	0,000	-18,05
Produksi ASI (postest)	99,55	20	14,22	3,180			

Simpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Jantung pisang memiliki khasiat terhadap peningkatan sekresi air susu sehingga sangat dianjurkan bagi ibu *postpartum* untuk mengkonsumsinya. Meskipun penelitian ini mencapai tujuannya ada beberapa keterbatasan. Pertama, peneliti tidak dapat mengontrol responden selama 24 jam untuk observasi frekuensi menyusui serta rata-rata lama menyusui dalam sehari serta memastikan ibu mengkonsumsi olahan jantung pisang yang diobservasi melalui *recall*. Kedua, penelitian ini memiliki ukuran sampel yang kecil. Ketiga, konsumsi olahan jantung pisang yang kurang lama pada ibu *postpartum*. Keempat, perlu mengelola kontrol sebagai faktor perancu seperti faktor nutrisi, faktor psikologis, sosial budaya meliputi dukungan suami keluarga dan masyarakat yang menjadi kunci kesadaran ibu untuk memberikan gizi terbaik bagi bayinya. Faktor isapan bayi dan status gizi ibu yang diperlukan untuk mengkonfirmasi hasil penelitian ini.

Referensi

Buntuchai, G., Pavadhgul, P., Kittipichai, W., & Satheannoppakao, W. (2017). *Traditional Galactagogue Foods and Their Connection to Human Milk Volume in Thai Breastfeeding Mothers*. *Journal of Human Lactation*, 33(3). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28609178/>

Dinkes Majalengka. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka*. Dinkes Kab. Majalengka.

Harismayanti, Febriyona, R. & Tuna, M. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas*. *Prosiding Seminar Nasional 2018*.

<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/psn/article/view/1750>

Kemenkes RI. (2018a). *Cakupan ASI Eksklusif Menurut Propinsi Tahun 2018*. Kemenkes RI.

Kemenkes RI. (2018b). *Tabel komposisi pangan Indonesia 2017*.

Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kemenkes RI.

Kennet J & McKee DN. (2012). *Oxytocin: An emerging regulator of prolactin secretion in the female rat*. *Journal of Neuroendocrinology*, 24(3), 403–412.

Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). *Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation*. *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1199–1215.

Mahmood, A., Omar, M.N & Ngah, N. (2012). *Galactagogue effects of Musa x paradisiaca flower extract on lactating rats*. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 882–886. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1995764512601643>

Manalu, A. B., 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://jurnal.htp.ac.id/>

Mufdlilah. (2017). *Asuhan Kegawatdaruratan dalam kebidanan*. Trans Info Media.

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.



- Novitasari, A., Ambarwati. Lusia. Purnamasari, D., Hapsari., E & Ardiyani, N. D. (2013). *Inovasi dari jantung pisang (Musa spp)*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 4(2), 96–99. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/67>
- Patel, H. N. , D. H. B. & K. R. (2013). *Plant as a booster for lactation. Natural Products an Indian Journal*, 9(7), 289–304.
- Sakka,A.E., Salama, M., & Salama, K. (2014). *The Effect of Fenugreek Herbal Tea and Palm Dates on Breas Milk Production and Infant Weight. Journal of Pediatrics Science*, 6. <https://pdfs.semanticscholar.org/8bd5/c5f5ff8b5148b4d7d6b55ae234127c3457a0.pdf>
- Segura, S.A., Asotegui, J.A & Gomez, N.M.D (2016). *The Importance of Maternal Nutrition During Breasfeeding : Do Breasfeeding Needs Nutritional Supplements? National Library of Medicine*, 84(6), 347
- Setiowati, W. (2017). *Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3. Jurnal Darul Azhar*, 3(1).
- Sheng, Z.W., Ma,W.H., Jin,Z.Q., Bi, Y., Sun,Z.G., Dou, H.T., Li, J.Y., & Han, L.N., (2010). *Investigation of dietary fiber, protein, vitamin E and other nutritional compounds of banana flower of two cultivars grown in China. African Journal of Biotechnology* , 9(25), 3888–3895. <https://www.ajol.info/index.php/ajb/article/view/82511>
- Soetjningsih. (2010). *ASI : Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.
- Strucken, E. M. , L. Y. C. S. M. , & B. G. A. (2015). *Go with the flow—biology and genetics of the lactation cycle. Frontiers in Genetics*, 6.
- Sulistiyowati, D. (2019). *Kombinasi Konsumsi Jantung Pisang Klutuk Dan Masker Herbal Varian Beras Pada Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Kabupaten Demak. Poltekkes Kemenkes Semarang. repository.poltekkes-smg.ac.id*
- Tabares, F.B., Jaramillo, J.VB., & Cortes, J.T.R, (2014). *Pharmacological overview of galactagogues. Veterinary Medicine International*, 602894. <https://www.hindawi.com/journals/vmi/2014/602894/>
- Tjahtjani, E. (2014). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. Akademi Kebidanan Griya Husada*.
- TKPI. (2019). *Jantung pisang manfaat, khasiat dan kandungan gizi per 100 gram. <https://M.Andrafarm.Com/andra.Php?i=daftar-Tkpi&kmakan=DR092>*
- U.S. Department of Health and Human Services Office on Women’s Health. (2014). *Your guide to breastfeeding*.
- WHO (2018). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. In WHO*.
- Zainudin & Munadhir. (2020). *Stimulus Peningkatan Produksi ASI Wanita Karir dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca). Jurnal Berkala Kesehatan* , 6(2).