

Original Article*)

Perbedaan Pemberian Sayur Jantung Pisang Dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSBT Sungailiat*(The Difference Between Banana Flower Vegetables and Moringa Leaf Extract in Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers at Sungailiat Hospital)****Fera Defrianti Str.Keb**¹Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Email correspondent: *resa.ajah25@gmail.com

Abstract

Introduction: Smooth breast milk production is an important factor in ensuring successful breastfeeding. Insufficient milk production often causes mothers to stop breastfeeding earlier than recommended. Natural foods such as banana blossoms and Moringa leaves are believed to help increase breast milk production due to their nutritional content. This study aimed to identify the difference in the effectiveness of banana blossom and Moringa leaf extract in increasing breast milk production among postpartum mothers at RSBT Sungailiat.

Methods: This research used a qualitative approach with a case study design. Data were obtained through a literature-based case review method involving reading, note-taking, and organizing research materials relevant to breastfeeding and lactation stimulation. The study involved two postpartum mothers: one received an intervention with banana blossom vegetables, and the other received Moringa leaf extract. Both participants were observed for changes in breast milk production before and after the intervention over a one-week period.

Results: The findings showed that there were differences in breast milk production outcomes between the two participants. The first participant, who consumed banana blossom vegetables, produced 20 ml of milk before the intervention, 55 ml on day four, and 95 ml on day seven postpartum. The second participant, who consumed Moringa leaf extract, produced 20 ml before the intervention, 50 ml on day four, and 85 ml on day seven postpartum.

Discussion: The study concluded that banana blossom vegetables were more effective in stimulating and increasing breast milk production compared to Moringa leaf extract among postpartum mothers.

Keywords: banana heart, breast milk production, moringa leaf extract

Artikel

Disubmit (Received) : 29 April 2025

Diterima (Accepted) : 25 June 2025

Diterbitkan (Published) : 25 June 2025

Copyright: © 2025 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi paling baik yang diberikan kepada bayi karena kandungannya terdiri dari banyak zat dan faktor protektif penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga angka kesakitan dan angka kematian bayi dapat diturunkan. Pembentukan system imun yang kuat pada bayi didukung oleh kandungan ASI yang sangat lengkap dan kompleks dan terdiri dari ratusan molekul bioaktif sehingga bayi terlindungi dari infeksi. Pemberian ASI Eksklusif diberikan sejak bayi dilahirkan tanpa tambahan apapun hingga usia 6 bulan. Memberikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF.¹

Pentingnya memperhatikan kelancaran produksi ASI karena produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu gagal dalam memberikan ASI.³ Produksi ASI merupakan bagian dari laktasi atau menyusui yang melibatkan hormon prolaktin dalam merangsang alveoli yang mengandung sel-sel acini yang mengekstraksi faktor-faktor dari darah yang penting untuk pembentukan air susu dan oksitosin yang merangsang sel mioepitel yang kadang disebut sebagai sel keranjang (basket cell) atau sel labalaba (spider cell) untuk berkontraksi sehingga mengalirkan air susu ke dalam duktus laktiferus sebagai saluran sentral yang merupakan muara.⁴

World Health Organization (WHO) menunjukkan angka penyebab produksi ASI berkurang yaitu sekitar 17,230,142 ibu menyusui di dunia dikarenakan mengalami masalah seperti puting susu lecet, pembengkakan payudara karena bendungan ASI dan mastitis.⁵ Masalah tersebut sebanyak 22,5% mengalami puting susu lecet, 42% mengalami pembengkakan payudara karena bendungan ASI, 18% mengalami penyumbatan ASI, satu persen mengalami mastitis, dan 6,5% mengalami abses payudara. Bahkan 38% wanita di dunia tidak menyusui bayinya dengan alasan mengalami pembengkakan payudara.¹⁰

Di Bangka Belitung didapatkan angka penyebab produksi ASI ibu yang mengalami gangguan psikologis atau kecemasan ringan sebanyak 73,3% dan yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI sebanyak 66,7%. Menurut penelitian Sholihah et al 2019, didapatkan bahwa sebanyak 53,3% ibu mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga. Sedangkan sebanyak 44,4% ibu tidak mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa keputusan ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan dari suami dan keluarga agar dapat memperlancaran produksi ASI.²

Dampak dari berkurangnya produksi ASI sehingga menyebabkan gagal pemberian ASI secara Eksklusif sehingga menyebabkan status gizi balita di dunia saat ini 155 juta balita pendek (stunting), 52 juta balita kurus (wasting) dan 41 juta balita gemuk (overweight).¹⁴ Pentingnya memperhatikan kelancaran produksi ASI karena produksi ASI yang tidak lancar berdampak ibu gagal dalam memberikan ASI.⁷ Produksi ASI merupakan bagian dari laktasi atau menyusui yang melibatkan hormon prolaktin dalam merangsang alveoli yang mengandung sel-sel acini yang mengekstraksi faktor-faktor dari darah yang penting untuk pembentukan air susu dan oksitosin yang merangsang sel mioepitel yang kadang disebut sebagai sel keranjang (basket cell) atau sel labalaba (spider cell) untuk berkontraksi sehingga mengalirkan air susu ke dalam duktus laktiferus sebagai saluran sentral yang merupakan muara.⁸

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi, antibodi, serta faktor pertumbuhan yang penting bagi perkembangan dan daya tahan tubuh bayi. Namun, masih banyak ibu nifas yang mengalami produksi ASI tidak optimal terutama pada minggu pertama pasca persalinan. Kondisi ini sering kali menyebabkan pemberian susu formula secara dini, yang dapat menurunkan angka pemberian ASI eksklusif. Upaya peningkatan produksi ASI melalui pendekatan alami seperti konsumsi makanan bergizi dan bahan herbal perlu mendapat perhatian karena aman, mudah didapat, serta sesuai dengan kearifan lokal. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor sebagai galaktagog alami menjadi penting untuk dikaji guna mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), cakupan ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai sekitar 71,65%, masih di bawah target nasional sebesar 80%. Beberapa daerah menunjukkan angka yang lebih rendah, termasuk di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yang hanya mencapai 68%. Salah satu penyebab utama rendahnya pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya produksi ASI pada

ibu nifas. Kondisi tersebut sering disebabkan oleh faktor hormonal, stres, kurangnya nutrisi, serta minimnya konsumsi makanan yang bersifat laktagogum. Dengan tingginya angka kejadian produksi ASI yang tidak optimal, intervensi berbasis pangan lokal seperti jantung pisang dan daun kelor menjadi alternatif yang potensial untuk meningkatkan produksi ASI.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung fitoestrogen yang dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin, sedangkan jantung pisang (*Musa paradisiaca*) kaya akan senyawa galaktagogum seperti flavonoid dan alkaloid yang juga merangsang produksi ASI. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas antara konsumsi sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, khususnya di wilayah Bangka Belitung. Dengan demikian, penelitian ini berfokus untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan bukti ilmiah mengenai bahan pangan lokal yang paling efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RSBT Sungailiat. Tujuan khusus: menganalisis pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, menganalisis pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, dan membandingkan efektivitas antara sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RSBT Sungailiat.

Metode

Desain dan Setting Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggambarkan secara mendalam perbedaan efek pemberian sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Desain ini dipilih untuk memahami proses, pengalaman, dan perubahan yang terjadi pada setiap partisipan selama periode intervensi, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat peningkatan produksi ASI. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Bakti Timah (RSBT) Sungailiat, Kabupaten Bangka, pada bulan Februari 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan populasi ibu nifas yang memenuhi kriteria penelitian serta dukungan fasilitas kesehatan yang memadai dalam pelaksanaan observasi dan pengumpulan data.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dua orang ibu nifas yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: ibu nifas dengan usia postpartum 1–7 hari, menyusui secara langsung dan bersedia melakukan pumping ASI sesuai jadwal penelitian, tidak memiliki riwayat gangguan laktasi, dan bersedia mengikuti seluruh proses intervensi dan observasi selama satu minggu. Partisipan pertama menerima intervensi berupa konsumsi sayur jantung pisang, sedangkan partisipan kedua menerima ekstrak daun kelor dengan porsi dan frekuensi yang seragam. Kriteria eksklusi mencakup ibu nifas yang tidak menyelesaikan intervensi sesuai jadwal atau mengalami kondisi medis yang dapat memengaruhi produksi ASI selama penelitian berlangsung.

Prosedur dan Pengumpulan Data

Proses penelitian dilakukan dalam tiga tahap observasi, yaitu pada hari pertama (pra-intervensi), hari keempat (pertengahan intervensi), dan hari ketujuh (pasca-intervensi). Sebelum intervensi dimulai, masing-masing partisipan dilakukan pemeriksaan awal volume ASI melalui pumping selama 30 menit pada kedua payudara untuk memperoleh data dasar produksi ASI. Selanjutnya, partisipan pertama diberikan sayur jantung pisang yang dimasak sebagai lauk harian, sedangkan partisipan kedua mengonsumsi ekstrak daun kelor sebanyak satu gelas (± 200 ml) per hari selama tujuh hari berturut-turut. Observasi dilakukan oleh peneliti dan tenaga bidan RSBT untuk mencatat perubahan volume ASI yang dihasilkan setiap sesi pumping, serta untuk mendokumentasikan pengalaman subjektif partisipan terkait kenyamanan, rasa, dan persepsi terhadap intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, dan catatan lapangan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai respons fisiologis dan pengalaman emosional partisipan selama masa intervensi.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah lembar observasi produksi ASI yang digunakan untuk mencatat volume ASI hasil pumping (dalam mililiter) pada setiap sesi pengukuran. Selain itu, digunakan panduan wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan kendala partisipan selama intervensi berlangsung. Catatan lapangan juga disertakan untuk merekam konteks lingkungan, respon non-verbal, serta faktor pendukung dan penghambat selama proses penelitian. Seluruh instrumen telah melalui proses validasi isi oleh dua tenaga kesehatan profesional di RSBT Sungailiat untuk memastikan kesesuaian dan kejelasan pertanyaan serta indikator pengamatan.

Variabel Penelitian

Meskipun penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, beberapa variabel terukur tetap dicatat untuk mendukung deskripsi hasil, yaitu volume produksi ASI (ml) pada hari ke-1, ke-4, dan ke-7 setelah intervensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis intervensi gizi, yaitu konsumsi sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor. Variabel dependen adalah perubahan volume ASI, sedangkan variabel kontrol mencakup pola istirahat, frekuensi menyusui, dan pola konsumsi harian selama periode penelitian.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola dan tema dari hasil wawancara serta observasi lapangan. Data kuantitatif berupa volume ASI disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menunjukkan tren peningkatan produksi ASI pada masing-masing partisipan. Selanjutnya, hasil analisis dibandingkan antara kedua kasus untuk menggambarkan perbedaan efek pemberian sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI, disertai interpretasi kontekstual berdasarkan temuan lapangan dan respons fisiologis partisipan.

Hasil

Tabel 1. Perbedaan Pemberian Hasil Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Yang Diberikan Intervensi Sayur Jantung Pisang Dan Ibu Nifas Yang Diberikan Intervensi Ekstrak Daun Kelor

Intervensi	Hari ke-1	Hari ke-4	Hari ke-7	Keterangan
Sayur Jantung Pisang	20 ml	55 ml	95 ml	Terjadi peningkatan volume ASI sebesar 75 ml dari hari pertama hingga hari ketujuh
Ekstrak Daun Kelor	20 ml	50 ml	85 ml	Terjadi peningkatan volume ASI sebesar 65 ml dari hari pertama hingga hari ketujuh

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada ibu nifas yang diberikan intervensi sayur jantung pisang dengan ibu nifas yang diberikan ekstrak daun kelor.¹⁶ Pada partisipan 1 ibu nifas yang dilakukan pumping sebelum diberikan intervensi sayur jantung pisang didapatkan 20 ml, kunjungan kedua hari ke 4 postpartum didapatkan 55 ml dan kunjungan ketiga hari ke 7 didapatkan 95 ml.¹⁷ Sedangkan untuk partisipan ke 2 yang dilakukan pumping sebelum diberikan interveensi ekstrak duan kelor didapatkan 20 ml, hari ke 4 didapatkan 50 ml dan hari ke 7 didapatkan 85ml.¹⁸ Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa ibu menyusui dengan pemberian intervensi Sayur Jantung Pisang mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih banyak di bandingkan produksi ASI yang diberikan ekstrak daun kelor artinya sayur jantung pisang lebih efektif dalam upaya peningkatan produksi ASI.¹⁹

Pembahasan**Pengaruh Produksi ASI Terhadap Ibu Nifas Yang Diberikan Intervensi Sayur Jantung Pisang**

Partisipan 1 seorang ibu nifas bernama Ny. E berusia 25 tahun dengan ibu nifas usia 4 hari, pada kunjungan pertama telah dilakukan pumping sebelum diberikan intervensi sebesar 20ml, pumping dilakukan selama 30 menit pada kedua payudara ibu, dimana hal ini Ny. E mengalami masalah produksi ASI karena menurut tabel pengukuran ASI perah untuk usia 4 hari sekitar 22 -27ml.²⁰ Menurut asumsi peneliti bahwa ada pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI karena didalam jantung pisang terdapat kandungan yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga asupan gizi dan protein ibu tercukupi untuk peningkatan produksi ASI.⁹

Pengaruh Produksi ASI terhadap Ibu Nifas Yang Diberikan Intervensi Ekstrak Daun Kelor

Partisipan 2 seorang ibu nifas bernama Ny. S berusia 26 tahun dengan ibu nifas usia 4 hari, pada kunjungan pertama telah dilakukan pumping sebelum diberikan intervensi sebesar 20 ml, dimana hal ini Ny. S mengalami masalah produksi ASI karena menurut tabel pengukuran ASI perah untuk usia 4 hari sekitar 22-27 ml.²¹ Pada partisipan 2 ibu nifas yang diberikan intervensi Ekstrak Daun Kelor selama 7 hari pada hari ke 4 postpartum-hari ke 10 postpartum.²²

Dari hasil pemeriksaan produksi ASI hari pada kunjungan kedua pada hari ke 7 postpartum didapat 50 ml, hari ke 10 kunjungan ketiga postpartum didapatkan 85 ml.²³ Jumlah produksi ASI Ny.S mengalami peningkatan.²⁴ Menurut peneliti bahwa mengkonsumsi rebusan daun kelor efektif terhadap kelancaran ASI pada ibu masa nifas.¹¹ Hal ini karena dengan mengkonsumsi rebusan daun kelor akan meningkatkan pemenuhan nutrisi bagi ibu yang jumlah ASI nya sedikit.²⁵ Sehingga dapat membantu juga untuk ibu yang ASInya sedikit tetap dapat memberikan ASI Eksklusif pada bayi nya tanpa harus memberikan susu formula namun akan lebih efektif jika pemberian perhari sebanyak 400gram.¹³

Perbandingan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Yang Diberikan Intervensi Sayur Jantung Pisang Dan Ekstrak Daun Kelor

Pada Penelitian ini menjelaskan perbandingan perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas antara yang mengkonsumsi sayur jantung pisang dengan yang mengkonsumsi ekstrak daun kelor.²⁶ Peningkatan produksi ASI terjadi lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan intervensi sayur jantung pisang dibandingkan dengan ibu nifas yang diberikan intervensi ekstrak daun kelor.²⁷ Penelitian dilakukan selama 7 hari dan dilakukan pumping untuk menentukan peningkatan produksi ASI pada hari ke 4, 7 dan 10 untuk mengetahui sejauh mana peningkatan produksi ASI.²⁸ Selain itu untuk mengetahui jumlah produksi ASInya menggunakan pengukuran secara berkala yang dilakukan oleh ibu di rumah setelah 1 jam pemberian intervensi.²⁹

Asumsi peneliti produksi ASI merupakan tahap keberhasilan ibu memberikan nutrisi kepada anaknya, bila ibu mengalami kekurangan ASI yang menyebabkan ASI tidak lancar maka ibu dikatakan tidak berhasil dalam memberikan nutrisi kepada bayi tersebut.¹⁴ Dalam penelitian ini pemberian intervensi kepada 2 orang ibu nifas hari ke 4-10 (ASI Transisi) yang mengalami masalah produksi ASI

dimana didapatkan pemberian intervensi sayur jantung pisang lebih berpengaruh dibandingkan pemberian ekstrak daun kelor.¹⁵ Menurut asumsi peneliti jantung pisang lebih efektif karena masyarakat sudah mengetahui manfaat dari jantung pisang terhadap produksi ASI dari orang-orang disekitarnya terutama dari orang tua, saudara dan teman-teman sehingga sudah terbentuk sugesti bahwa jantung pisang bisa meningkatkan produksi ASI.³⁰ Sugesti yang terbentuk secara psikologis membantu meningkatkan produksi ASI. Sebuah studi menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.³¹ 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.³²

Fisiologi laktasi (lactation physiology), produksi ASI dikendalikan hormon terutama prolaktin (sintesis ASI) dan oksitosin (ejeksi ASI). Frekuensi menyusui, rangsangan puting, dan status nutrisi ibu memengaruhi sekresi hormon ini. Intervensi makanan/herbal dapat mempengaruhi ketersediaan prekursor nutrisi dan/atau menstimulasi jalur hormonal sehingga berdampak pada kuantitas ASI. Teori nutrisi maternal cadangan & intake (maternal nutritional theory) terdapat ketersediaan makronutrien dan mikronutrien memengaruhi kualitas dan kuantitas ASI melalui suplai energi, protein, dan nutrisi pembentuk hormon/metabolit. Jantung pisang sebagai sumber karbohidrat, serat dan mineral, serta daun kelor kaya akan protein, vitamin, dan mineral sehingga berpotensi mendukung produksi ASI melalui perbaikan status nutrisi.

Farmakognosi / fitofarmakologi (galactagogue mechanism) beberapa tanaman mengandung senyawa aktif (flavonoid, saponin, fitoestrogen) yang diduga meningkatkan prolaktin atau menurunkan stres sehingga meningkatkan laktasi. Daun kelor sering disebut memiliki kandungan yang seperti jantung pisang yang memiliki komponen bioaktif. Membandingkan dua bahan ini memerlukan pemahaman tentang mekanisme molekuler/biokimia mereka.

Behavioral & psychosocial theory (teori rangsangan respon / social support) perilaku menyusui dipengaruhi pengetahuan, dukungan keluarga/tenaga kesehatan, stress/kepercayaan diri ibu. Makanan galactagogue bisa bekerja bersama faktor perilaku (frekuensi menyusui) untuk hasil optimal. Diperlukan adanya kontrol aspek perilaku agar efek yang terukur benar-benar berasal dari intervensi makanan.

Sampel ibu nifas pada kedua kelompok (jantung pisang vs ekstrak kelor) diasumsikan serupa pada variabel baseline penting: umur ibu, paritas, mode persalinan, status gizi, komplikasi post partum, dan awal produksi ASI. Ibu perlu mengikuti protokol konsumsi (frekuensi, dosis, cara penyajian) sebagaimana ditetapkan; variasi kepatuhan akan mempengaruhi hasil. Faktor lain yang memengaruhi produksi ASI (frekuensi menyusui, pemberian susu formula, obat-obatan, status psikososial) diasumsikan tidak berbeda signifikan antar kelompok atau dikontrol selama penelitian. Jantung pisang dan daun kelor mengandung senyawa yang secara fisiologis mampu memengaruhi produksi ASI melalui modulasi nutrisi/hormon atau pengurangan stress. Alat ukur produksi ASI (pengukuran volume ASI per hisap, timbang bayi sebelum–sesudah menyusui, atau kuesioner objektif) dianggap valid dan konsisten. Konsumsi kedua bahan oleh ibu nifas diasumsikan aman dan tidak berinteraksi dengan obat/komplikasi klinis yang relevan.

Implikasi praktis / klinis, salah satu intervensi terbukti lebih efektif, RSBT Sungailiat dapat mengembangkan panduan diet postpartum yang memasukkan sayur jantung pisang atau ekstrak daun kelor sebagai bagian dari paket nutrisi ibu nifas. Intervensi komplementer laktasi, tenaga kesehatan (bidan, perawat, konselor laktasi) dapat merekomendasikan galactagogue tradisional berbasis bukti sebagai alternatif nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Peningkatan konseling & edukasi hasil dapat digunakan untuk memperkuat edukasi tentang peran nutrisi lokal dalam mendukung laktasi, sekaligus menekankan pentingnya frekuensi menyusui dan dukungan keluarga.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi melalui pemberian sayur jantung pisang dan daun kelor berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Peningkatan volume ASI lebih signifikan terlihat pada kelompok yang diberikan intervensi jantung pisang, dengan hasil pumping meningkat dari 20 ml pada hari pertama menjadi 95 ml pada hari ketujuh. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur jantung pisang dapat menjadi alternatif intervensi gizi berbasis pangan lokal yang efektif, alami, dan terjangkau dalam upaya meningkatkan produksi ASI serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu nifas.

Makna Singkatan (Abbreviations)

ASI : Air Susu Ibu
WHO : World Health Organization
ML : Mili Liter

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independen yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan organisasi

Pendanaan

Penelitian sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh sebagai author.

References

1. Afrianty I., Saputri E., Rosmiati R., Tukatman T., Bangu B., Dan Baeda ABD. G. (2023). Edukasi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka. *Journal Pengabdian Meambo*. 2(1). 8-13. <https://doi.org/10.56742/jpm.v2i1.42>.
2. Aminah S., Sutinbuk D. Dan Haryanti N. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif.
3. Anggreni U.R.P.A.M. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post-Partum Di PMB Y Toboali Bangka Belitung Tahun 2023.
4. Astuti H. (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. *Selodang Mayang: Journal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*. 6(1). 15-22. <https://doi.org/10.47521/selodangmayang.v6i1.142>.
5. Harti G.F.S., Rini A.S. Dan Kuswati K. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Journal Riset Ilmiah*. 2(11). 4848-4859. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1819>.
6. Kamelia Sinaga, Asnita Sinaga I.S.S. Dan Ninsah Mandala Putri R. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Kamelia. 1. 16-25.
7. Karima Dan Mustikasari M. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Masa Nifas. 6(2). 126-130. <https://doi.org/10.32832/pro>.
8. Mustikasari M., Rini A.S. Dan Jayatmi I. (2024). Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang Dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023. *Irma Jayatmi. Innovative: Journal of Social Science Research*. 4. 8508-8520.
9. Nova S. Dan Zagoto S. (2019). Adolph R. (2023). Produksi ASI Pada Ibu Nifas. 1-23.
10. Afriana A. Dan Widiawati W. (2024). ASI. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 10(1). 537-548.
11. Aprilina. (2024). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Produksi ASI Di Minggu Ke Dua Postpartum. *Journal Ilmiah Bidan*. 8(1). 43-52. www.e-journal.ibi.or.id.
12. Asiva Noor Rachmayani. (2019). Produksi ASI. 6.
13. Damanik V.A. (2023). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal Keperawatan Priority*. 3(2). 13-22. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>.
14. Harahap M. H. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi

- ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Siamporik Lombang Tahun 2021.
15. Harti G.F.S., Rini A.S. Dan Kuswati, K. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Journal Riset Ilmiah*. 2(11). 4848–4859. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1819>.
 16. Kamelia Sinaga, Asnita Sinaga I.S.S. Dan Ninsah Mandala Putri R. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Kamelia. 1. 16 -25.
 17. Karima Dan Mustikasari M. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Masa Nifas. 6(2). 126-130. <https://doi.org/10.32832/pro>.
 18. Mustikasari M., Rini A.S. Dan Jayatmi I. (2024). Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang Dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023. *Irma Jayatmi Innovative: Journal of Social Science Research*. 4. 8508 -8520.
 19. Novi Pasiriani I. (2020). Pengaruh Konsumsi Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Journal of Psychiatric Research*. 94(3). 36-46.
 20. Noviwanti R., Fitri L. Dan Silalahi I.I. (2019). Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Desa Sungai Putih. *Al-Insyirah Midwifery: Journal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 8(2). 83-88. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.151>.
 21. Novita S., Sarwedi, Amalia L., Prasetio Dan Lestari A.P. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pertanian Melalui Pembuatan Dendeng Jantung Pisang Kepok Dengan Substitusi Ikan Teri Di Desa Batin. *Karya Abadi Masyarakat Universitas Jambi*. 6(2). 438-448. <https://onlinejournal.unja.ac.id/JKAM/article/view/22974%0Ahttps://onlinejournal.unja.ac.id/JKAM/article/download/22974/14854>.
 22. Nurillah N. Dan Yuniarti E. (2023). Literature Review: Efektivitas Daun Kelor Morinaga Oleifera Terhadap Produksi Air Susu Ibu. *Journal Ilmiah Ecosystem*. 23(2). 308-316. <https://doi.org/10.35965/eeco.v23i2.2573>.
 23. Oktapia ni E., Yolandia R.A. Dan Mardiyah MS. (2023). Hubungan Dukungan Bidan, Riwayat Kunjungan ANC Dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Praktek Mandiri Bidan Elis Desa Keposang Kecamatan. Toboali Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2023.
 24. Oktarika S. (2022). Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang Dan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Se Kabupaten Bengkulu Utara.
 25. Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo Dan Setiana Sri Wahyuni Sitepu T. (2020). Manfaat Daun Kelor untuk Ibu Menyusui dan Cara Mengolah. *Journal GEEJ*. 7(2). 1-11.
 26. Priyastuti M.T. Dan Suhadi. (2024). Penerapan Rebusan Daun Kelor Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Journal of Language and Health*. 5(1). 485 -487.
 27. Safarringga A. Dan Putri R.D. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Journal of Tropical Medicine Issue*. 1(1). 9-15. <http://ejournal.iphorr.com/index.php/tmi/article/view/140>.
 28. Sari Y. M., Studi P., Profesi P., Program B., Dan Ibrahimy U. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. 2(3), 118-125.
 29. Syahira J.N., Dwimawati E. Dan Pertiwi F.D. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Limo. 6(3). 251 -256. <https://doi.org/10.32832/pro>.
 30. Ummah, M. S. (2019a). Buku Saku Dukungan Ibu Menyusui. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://sciteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetungan_terpusat_strategi_melestari.
 31. Ummah M.S. (2019b). Faktor Penyebab Produksi ASI. *Sustainability (Switzerland)*. 11(1). 1–14. http://sciteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetungan_terpusat_strategi_melestari.
 32. Unand K.F.K. (2019). Prodi S1 kebidanan FK UNAND. 1-6.
 33. Zaluchu SE. (2021). Metode Penelitian di dalam Manuskrip *Journal Ilmiah Keagamaan. Journal Teologi Berita Hidup*. 75(17). 399-405.

*) Original Article

--- ISJNMS ---