

Pemanfaatan Pangan Lokal Jantung Pisang Kepok Dalam Peningkatan Produksi ASI

Sri Heryani¹, Yudita Inggah Hindiarti², Kurniati Devi Purnamasari³, Anisa Puspitasari⁴
^{1,2,3,4} Universitas Galuh

Email: sri_heryani@unigal.ac.id

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan di Indonesia dan dipengaruhi oleh produksi ASI serta pengetahuan ibu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa jantung pisang kepok, sebagai sumber pangan lokal yang kaya vitamin, mineral, dan senyawa lactogogum, berpotensi meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Literature review ini bertujuan mengidentifikasi bukti ilmiah mengenai efektivitas olahan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI serta peran edukasi dalam meningkatkan praktik menyusui. Metode peninjauan dilakukan dengan menelaah artikel penelitian nasional yang relevan, termasuk studi quasi-eksperimen dan program pengabdian masyarakat yang mengevaluasi konsumsi olahan jantung pisang kepok serta edukasi pada ibu menyusui. Hasil peninjauan menunjukkan konsistensi temuan bahwa konsumsi jantung pisang kepok, baik dalam bentuk sayur maupun nugget, berkontribusi pada peningkatan produksi ASI, sementara kegiatan edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait praktik menyusui. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel kecil, durasi intervensi pendek, dan metodologi yang belum homogen, sehingga menyebabkan variasi hasil. Literatur juga menunjukkan bahwa faktor sosial budaya dan dukungan keluarga masih menjadi kendala dalam keberhasilan ASI eksklusif. Secara keseluruhan, jantung pisang kepok berpotensi sebagai intervensi lokal yang murah, aman, dan mudah diakses untuk membantu produksi ASI, namun dibutuhkan penelitian dengan desain lebih kuat dan sampel lebih besar untuk memastikan efektivitasnya.

Kata kunci: Jantung Pisang Kepok, Produksi ASI, Edukasi, Ibu Menyusui

Abstract

Exclusive breastfeeding remains a major challenge in Indonesia, influenced by breast milk production and maternal knowledge. Several studies indicate that kepok banana blossoms, rich in vitamins, minerals, and lactogogum compounds, may enhance breast milk production by stimulating prolactin and oxytocin. This literature review aims to identify scientific evidence regarding the effectiveness of kepok banana blossom-based products on breast milk production and to examine the role of educational interventions in improving breastfeeding practices. The review synthesizes findings from national studies, including quasi-experimental designs and community service programs evaluating the consumption of kepok banana blossom preparations and related educational efforts. The literature consistently shows that consuming kepok banana blossoms in various forms contributes to increased breast milk production, while educational interventions significantly improve maternal knowledge and attitudes. However, most studies are limited by small sample sizes, short intervention durations, and heterogeneity in methodologies, contributing to varied outcomes. Literature also highlights that sociocultural factors and family support continue to hinder exclusive breastfeeding practices. Overall, kepok banana blossoms hold potential as an affordable, accessible, and culturally relevant intervention to support milk production, yet further robust research with larger samples is needed to strengthen the evidence.

Keywords: Kepok Banana Blossom, Milk Production, Education, Breastfeeding Mothers

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi utama yang paling ideal bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan, dan terbukti berperan dalam menurunkan angka kesakitan, stunting, serta kematian bayi [1]. Meskipun manfaat ASI telah dibuktikan secara luas, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih berada di bawah standar nasional dan internasional. Rendahnya produksi ASI, pengetahuan ibu yang terbatas, norma budaya yang kurang mendukung, serta rendahnya akses edukasi kesehatan menjadi faktor yang paling sering dikaitkan dengan kegagalan pemberian ASI eksklusif [2]. Intervensi berbasis gizi menjadi salah satu upaya untuk mengatasi masalah ini, terutama melalui pemanfaatan sumber pangan lokal yang terjangkau, aman, dan mudah diperoleh. Salah satu bahan pangan tersebut adalah jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca*), yang secara tradisional diyakini dapat meningkatkan produksi ASI dan kini mulai mendapat perhatian dalam penelitian ilmiah [3].

Jantung pisang mengandung beragam nutrisi seperti vitamin A, B1, C, mineral kalsium, fosfor, dan zat besi, serta komponen bioaktif seperti lactogogum yang diduga mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini memiliki peran penting dalam fisiologi laktasi: prolaktin memengaruhi produksi ASI, sedangkan oksitosin memengaruhi let-down reflex atau proses pengeluaran ASI [4]. Sejumlah penelitian nasional menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah konsumsi jantung pisang kepok dalam berbagai bentuk olahan seperti sayur dan nugget, meskipun kualitas bukti masih bervariasi [5]. Kegiatan edukasi kesehatan juga terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu terhadap pemberian ASI [6]. Namun demikian, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel kecil, desain non-random, instrumen yang tidak homogen, dan durasi intervensi yang terbatas. Kesenjangan inilah yang menyebabkan perlunya telaah pustaka sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat dan terstruktur mengenai efektivitas jantung pisang kepok dan peran edukasi dalam mendukung produksi dan keberhasilan ASI eksklusif [7].

Literature review ini bertujuan menyintesis bukti ilmiah mengenai pengaruh konsumsi olahan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI, serta mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik menyusui. Secara implisit, penelitian ini berangkat dari hipotesis kerja bahwa konsumsi jantung pisang kepok berkontribusi positif terhadap peningkatan produksi ASI (variabel dependen), sementara edukasi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku menyusui [8]. Variabel independen terdiri atas konsumsi produk olahan jantung pisang kepok dan intervensi edukasi. Kajian dilakukan melalui penelusuran dan analisis penelitian-penelitian nasional berbasis quasi-eksperimen dan pengabdian masyarakat yang relevan. Tinjauan ini tidak hanya penting untuk memperkuat dasar ilmiah penggunaan jantung pisang sebagai galaktogogum, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian bahan pangan lokal dan pengembangan rekomendasi kebijakan berbasis bukti untuk peningkatan produksi dan keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia [9]. Dengan mengintegrasikan temuan-temuan terbaru dan menganalisis kesenjangan metode pada penelitian sebelumnya, review ini diharapkan mampu memberikan perspektif yang lebih komprehensif untuk pengembangan riset dan intervensi di masa mendatang.

2. METODE PENELITIAN

Permasalahan utama yang ditinjau dalam penelitian ini adalah rendahnya produksi Air Susu Ibu (ASI) dan kurang optimalnya praktik menyusui yang dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan ibu, dukungan sosial-budaya, serta minimnya pemanfaatan sumber pangan lokal yang berpotensi sebagai galaktogog.

Metode penelitian menggunakan pendekatan literature review dengan tahapan sistematis. Penelusuran artikel dilakukan melalui database nasional dan repositori terbuka

dengan kata kunci: *ASI, produksi ASI, jantung pisang kepok, nugget jantung pisang, galaktagog, dan edukasi ibu menyusui*. Artikel yang dipilih merupakan hasil penelitian empiris, quasi-eksperimen, cross-sectional, maupun laporan pengabdian masyarakat yang memuat data empiris terkait topik. Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian membahas konsumsi jantung pisang kepok atau edukasi produksi ASI; (2) diterbitkan dalam 10 tahun terakhir; (3) menyajikan data produksi ASI atau perubahan pengetahuan ibu. Kriteria eksklusi meliputi artikel duplikasi, tulisan opini, atau kajian tanpa data kuantitatif/ kualitatif.

Analisis dilakukan melalui proses ekstraksi data yang mencakup variabel independen, variabel dependen, desain penelitian, jumlah sampel, instrumen, serta hasil utama. Data dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif, dengan membandingkan temuan antar penelitian untuk mengidentifikasi pola, tren, dan kelemahan metodologi. Pada tahap integrasi, hasil sintesis dievaluasi menggunakan *state of the art* penelitian terkini tentang penggunaan tanaman lokal sebagai galaktagog, termasuk potensi bioaktifnya, mekanisme fisiologis terhadap hormon prolaktin dan oksitosin, serta efektivitas edukasi kesehatan berbasis komunitas.

Metode ini menghasilkan pemetaan kekuatan bukti yang tersedia, kesenjangan penelitian, dan arah pengembangan intervensi berbasis pangan lokal. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman komprehensif mengenai hubungan antara konsumsi jantung pisang kepok, edukasi, dan produksi ASI berdasarkan integrasi literatur relevan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sintesis Penelitian tentang Jantung Pisang Kepok & Edukasi ASI

No	Peneliti & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Intervensi	Hasil Utama	Keterbatasan
1	Heryani dkk (2020)	Quasi-eksperimen pre-post	15 ibu nifas	Nugget jantung pisang 7 hari	Produksi ASI meningkat signifikan	Sampel kecil, tanpa kontrol
2	Febrianti dkk (2021)	Pre-post test	20 ibu menyusui	Edukasi ASI + demo	Pengetahuan meningkat 60–80%	Tidak menilai perilaku
3	Heryani (2022)	Pengabdian masyarakat	87 ibu menyusui	Edukasi jamu/jantung pisang	Peningkatan pengetahuan & minat konsumsi	Tidak menilai produksi ASI
4	Studi lain nasional	Quasi-eksperimen	10–30	Sayur jantung pisang	Volume ASI naik 30–50 mL	Metode ukur bervariasi

Tinjauan literatur yang dilakukan terhadap berbagai penelitian mengenai konsumsi jantung pisang kepok dan edukasi kesehatan menunjukkan adanya konsistensi temuan bahwa kedua intervensi tersebut memberikan dampak positif terhadap produksi ASI dan pengetahuan ibu menyusui [10]. Hasil sintesis dari penelitian quasi-eksperimen menunjukkan bahwa konsumsi olahan jantung pisang kepok baik dalam bentuk sayur maupun nugget menghasilkan peningkatan signifikan pada volume ASI setelah intervensi 5–7 hari. Rata-rata peningkatan berkisar antara 40–55 mL per sesi menyusui, meskipun terdapat perbedaan absolut antar penelitian yang kemungkinan disebabkan oleh variasi umur postpartum, frekuensi konsumsi, serta metode pengukuran ASI. Kandungan gizi jantung pisang kepok seperti vitamin B1,

vitamin C, serat, kalsium, fosfor, dan senyawa lactogogum diduga berperan dalam stimulasi prolaktin dan oksitosin [11]. Mekanisme ini sejalan dengan teori fisiologi laktasi yang menyatakan bahwa peningkatan sekresi prolaktin berhubungan dengan peningkatan produksi ASI, sementara oksitosin menstimulasi proses let-down reflex.

Selain intervensi nutrisi, hasil review menunjukkan bahwa edukasi kesehatan kepada ibu menyusui memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pemberian ASI. Studi edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dari kategori rendah menjadi tinggi setelah penyuluhan, dengan lonjakan persentase pada kategori pengetahuan baik mencapai lebih dari 70%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berperan sebagai *reinforcing factor* dalam perilaku menyusui, sejalan dengan teori Green mengenai faktor predisposisi, pendukung, dan penguat. Kombinasi antara intervensi pangan lokal dan edukasi kesehatan berpotensi memberikan pengaruh sinergis karena tidak hanya meningkatkan kapasitas fisiologis produksi ASI, tetapi juga memperbaiki kesiapan psikologis dan perilaku menyusui.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa meskipun terdapat keseragaman hasil positif, kualitas bukti ilmiah masih memiliki keterbatasan. Mayoritas penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan satu kelompok pre-post test, sehingga kekuatan inferensi kausal terbatas. Ukuran sampel relatif kecil (10–15 responden), dan durasi intervensi cenderung pendek (5–7 hari). Tidak terdapat penelitian jangka panjang yang menilai keberlanjutan peningkatan produksi ASI setelah intervensi dihentikan. Variasi instrumen pengukuran, seperti metode perah manual atau pompa ASI, juga dapat memunculkan perbedaan estimasi produksi ASI. Selain itu, sebagian studi tidak mengontrol faktor perancu seperti frekuensi menyusui, status hidrasi ibu, stres, dan kondisi psikologis, yang semuanya berpotensi memengaruhi produksi ASI.

Dari perspektif *state of the art*, intervensi berbasis pangan lokal sebagai galaktagog semakin mendapat pengakuan dalam penelitian global, terutama karena sifatnya yang aman, terjangkau, dan mudah diterima budaya. Studi internasional mengenai tanaman galaktagog seperti fenugreek dan daun katuk menunjukkan pola peningkatan produksi ASI yang sejalan dengan temuan jantung pisang kepok, sehingga memperkuat argumen bahwa komponen bioaktif tanaman dapat berperan dalam laktasi. Namun, tidak seperti fenugreek yang telah diteliti secara biokimia, mekanisme molekuler jantung pisang kepok masih belum digali secara mendalam. Hal ini menandakan adanya kebutuhan penelitian lanjutan untuk memetakan senyawa aktif dan bioavailabilitasnya.

Implikasi hasil ini bagi praktik kesehatan adalah perlunya integrasi intervensi jantung pisang kepok dalam program peningkatan produksi ASI berbasis komunitas, terutama di daerah yang kaya sumber daya pisang. Bentuk olahan yang praktis seperti nugget memungkinkan ibu menyusui mengonsumsi jantung pisang secara lebih mudah dan konsisten. Dari aspek edukasi, penyuluhan terstruktur perlu dilakukan oleh bidan dan tenaga kesehatan untuk memperkuat pemahaman ibu mengenai manfaat ASI dan cara memaksimalkan produksi ASI. Kombinasi kedua intervensi berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan menunjukkan bahwa pemanfaatan jantung pisang kepok merupakan intervensi yang menjanjikan sebagai alternatif galaktagog lokal. Namun, untuk memperkuat bukti ilmiah, penelitian lanjutan diperlukan dengan desain randomisasi, sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta evaluasi komponen bioaktif. Selain itu, diperlukan studi kualitatif untuk memahami persepsi ibu terhadap konsumsi jantung pisang, hambatan budaya, serta peluang penerapan intervensi ini dalam skala komunitas. Integrasi

pendekatan nutrisi dan edukasi merupakan langkah strategis dalam upaya nasional meningkatkan kualitas dan kuantitas pemberian ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa jantung pisang kepok memiliki potensi sebagai galaktagog alami yang dapat meningkatkan produksi ASI melalui kandungan nutrisi dan komponen bioaktif yang mendukung sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan peningkatan signifikan produksi ASI setelah konsumsi olahan jantung pisang dalam berbagai bentuk. Selain itu, edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan minat ibu terhadap praktik menyusui, sehingga dapat memperkuat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Namun, kualitas bukti ilmiah masih terbatas oleh desain penelitian sederhana, ukuran sampel kecil, dan durasi intervensi yang pendek. Oleh karena itu, hasil ini dapat menjadi dasar awal untuk memperkaya penelitian lanjutan mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai intervensi kesehatan ibu dan anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. K. Marifah, "Faktor yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Tahun 2019," *J. Ilmu Kesehat. Masyarakat Fak. Ilmu Keolahragaan. Univ. Negeri Semarang*, p. Kesehatan Masyarakat, 2019.
- [2] C. I. Lestari, A. Amini, N. Q. R. Andaruni, and N. H. Putri, "Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kegagalan Ibu Dalam," *Midwifery J.* |, vol. 4, no. 1, pp. 11–16, 2019, [Online]. Available: <https://www.neliti.com/publications/278702/faktor-faktor-yang-menyebabkan-kegagalan-ibu-dalam-memberikan-asi-eksklusif-pada>.
- [3] P. Konsumsi *et al.*, "THE EFFECT OF BANANA HEART CONSUMPTION ON ASI PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHER," *Univ. Malahayati Jalan Pramuka*, vol. 9, no. 1, p. 271112, 2020.
- [4] S. Heryani, W. M. Ningrum, A. S. Mukti, and S. Rohmah, "Conservation of local resources: The role of kepok banana blossom in supporting breast milk production," *Interdiscip. Int. J. Conserv. Cult.*, vol. 2, no. 2, pp. 16–21, 2024, doi: 10.25157/ijcc.v2i2.4264.
- [5] R. Wulandasari and P. Sumur Batu Kota Bandar Lampung, "Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas," 2019.
- [6] S. Heryani, A. S. Mukti, S. Rohmah, and U. Galuh, "Edukasi Pemanfaatan," vol. 3, no. September, pp. 69–75, 2024.
- [7] S. Heryani, A. S. Mukti, S. Rohmah, U. Galuh, and J. R. E. M. No, "THE EFFECT OF KEPOK BANANA HEART NUGGETS (NGET-JAPOK) AGAINST BREAST MILK PRODUCTION (ASI) Article Information Received : May , 2022 Revised : June , 2022 Available online : July 2022 Keywords Exclusive breastfeeding , kapok banana , breast milk produ," vol. 4, no. 2, 2022.
- [8] A. Kalista *et al.*, "Pelatihan Pembuatan Nugget Jagung Sebagai Kabupaten Tuban," *J. Community Serv.*, vol. 4, no. 4, pp. 431–441, 2022.
- [9] Z. Zainuddin and M. Munadhir, "Stimulus Peningkatan Produksi ASI Wanita Karir dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca)," *J. Berk. Kesehat.*, vol. 6, no. 2, p. 69, Nov. 2020, doi: 10.20527/jbk.v6i2.9361.
- [10] Y. Novitasari, E. D. Mawati, and W. Rachmania, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2018," *Promotor*, vol. 2, no. 4, p. 324, 2019, doi: 10.32832/pro.v2i4.2246.

- [11] H. Astuti Akademi Kebidanan Husada Gemilang Tembilahan, “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,” 2020.