



## Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Damai

Elsa Leolita<sup>1</sup>, Endah Wahyutri<sup>2</sup>, Hesti Prawita Widiastuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

### Article Info

**Article History:**  
2023-11-20

**Kata Kunci :**  
Abon Jantung Pisang  
Produksi ASI

**Keywords:**  
*Abon Jantung Pisang  
Produksi ASI*

### Abstract

Cakupan ASI Eksklusif di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai masih relatif rendah, ini disebabkan produksi ASI yang tidak mencukupi. Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, yang mana laktagogum terdapat pada abon jantung pisang. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan quasi eksperimen dan desain penelitian time series one grup pre and post test without control. Sampel penelitian ini adalah ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi. Analisis data yang digunakan uji t berpasangan (paired sampel t test). Hasil Penelitian setelah diberikan abon jantung pisang sebanyak 200 gram dengan frekuensi 2 kali sehari selama 7 hari didapatkan hasil p value yaitu  $0,014 < 0,05$ . Ha diterima menunjukkan ada pengaruh konsumsi abon jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai

### Abstract

*Coverage of exclusive breastfeeding in the working area of UPT. Damai Health Center is still relatively low, this is due to insufficient milk production. Lactagogum is a substance that can increase the production of breast milk, which lactagogum is found in shredded banana blossoms. The research used the experimental research with design quasi-experimental and time series research design is one group pre and post test without control. The sample of this research is breastfeeding mothers in the working area of UPT. The Damai Health Center is 18 people. The sampling technique used purposive sampling.*

---

*Instrumen of research is observation paper. Data analysis using paired t test ( paired sample t test ). After being given 200 grams of shredded banana flower with a frequency of 2 times a day for 7 days, the mean difference before and after consuming shredded banana heart on the first day was 8.33 and the p value was 0.014 <0.05. Ha accepted there is an effect of consumption of shredded banana to increasing milk production in breastfeeding mothers in the UPT work area. Damai Health Center.*

---

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan agar anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Menurut data WHO (2018), sebanyak 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Saat ini, di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif.

Salah satu penyebab rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif adalah air susu ibu yang sukar keluar di minggu pertama setelah melahirkan dan persepsi ibu bahwa produksi air susu ibu tidak mencukupi. Produksi air susu ibu dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang paling berpengaruh adalah faktor hormonal yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin adalah hormon yang menstimulus payudara memproduksi ASI. Oksitosin adalah hormon yang dibutuhkan agar asi yang diproduksi dapat mengalir. Oksitosin ini dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Sedangkan untuk membantu memicu hormone prolaktin, ibu bisa mengkonsumsi laktogogue (Hubaya, 2016).

Jantung pisang mengandung laktogogue yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya, paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, sewaktu bayi menghisap puting payudara ibu, maka akan

terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterio yang selanjutnya akan mengeluarkan hormon prolaktin lalu masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar payudara untuk menghasilkan ASI (Astawam, 2015).

Pembuatan abon merupakan salah satu cara pengeringan dalam pengolahan bahan pangan yang bertujuan untuk memperpanjang masa simpan, memperkecil volume dan berat bahan. Tahap pembuatan abon meliputi, pengecilan ukuran, penumisan dengan santan, penggorengan, pengepresan dan pengemasan (Karyantina 2010).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain penelitian *time series one group pre and post test without control*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai. waktu Penelitian dilaksanakan dari bulan April sampai dengan bulan Mei tahun 2022

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dihitung menggunakan rumus *Ferederer*

$$(n-1)(t-1) \geq 15$$

$$(n-1)(t-1) \geq 15$$

$$(n-1) \geq 15$$

$$n \geq 16 + 10\%$$

$$n \geq 17,6$$

$$n \geq 18$$

*Sample* berjumlah 16 orang dan ditambah 10% dengan total 18 orang, dengan 2 orang sebagai cadangan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi kriteria Inklusi yaitu ibu yang bertempat tinggal Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai, Ibu dengan paritas 1, sedang menyusui bayi berusia 0-6 bulan dan menyatakan kesediaan diri. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu mengalami sakit yang tidak memungkinkannya untuk menjadi responden penelitian dan yang mengalami kelainan dengan ASI maupun payudara.

Pada tahap pretest peneliti melakukan pengukuran ASI 2 kali sehari sebelum mengonsumsi abon jantung pisang dengan menggunakan alat pompa payudara (*Brest Pump*). Sebelum pelaksanaan peneliti melakukan pembuatan abon pisang sesuai standar operasional prosedur yang sudah ditentukan serta melakukan uji etik dengan no.LB.02.01/7.1/3279/2022. Saat pelaksanaan intervensi, pemberian abon jantung pisang sebanyak 200 gram dengan frekuensi 2 kali sehari selama 7 hari. Kemudian pumping ASI dilakukan 2 kali sehari 1 (satu) jam setelah Ibu mengonsumsi abon jantung pisang dari hari pertama hingga hari ketujuh. Analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired sampel t test*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi	
		N %	
1	Usia Ibu		
	< 20 tahun	4	22,2
	20 – 35 tahun	14	77,8
2	Paritas		
	anak Pendidikan SMP	18	100,0
3	SMA		
	Perguruan Tinggi	4	22,2
	IMD	7	38,9
	Iya Tidak	7	38,9
4	Pekerjaan		

No	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi	
		N %	
5	Ibu rumah tangga PNS	18	100,0
	Swasta	0	0
5	Pedagog/wiraswasta		
	Usia Bayi	10	55,6
	hari – 14 hari	2	11,1
	1 Bulan	5	27,8
6	Berat Badan Lahir	1	5,6
	≤ 2500 gram		
6	2500 - 4000 gram	10	55,6
	Kelamin Laki – laki	8	44,5
7	Perempuan		
	Jenis Persalinan	4	22,2
8	Normal	14	77,8
	Section Ceasar		
9	Usia Kehamilan saat melahirkan	6	33,3
	< 37 minggu	12	66,7
9	37 – 42 minggu	12	66,7
	Bayi Sakit	6	33,3
10	(sebulan)		
	Ya Tidak	2	11,1
11	Ibu Sakit (sebulan)	16	88,9
	Ya Tidak	3	16,7
12	Kontrasepsi	15	83,3
	Iya Tidak		
12	Frekuensi Menyusui 5 – 8 kali	4	22,2
	9 – 12 kali	14	77,8
13		0	0
		18	100,0
14		14	77,8
		4	22,2

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden di UPT Puskesmas Damai sebagian besar usia ibu antara 18-25 tahun (66,7%), paritas 1 anak (100%), pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi masing- masing 7 orang (38,9%), IMD setelah melahirkan (100%), pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga (55,6%), usia bayi 3-14 hari (55,6%), jenis kelamin perempuan (66,7%), jenis persalinan normal (66,7%), usia kehamilan saat melahirkan antara 37-42 minggu (88,9%), anak tidak sakit (dalam waktu

sebulan) (83,3%), ibu tidak sakit (dalam sebulan) (77,8%), ibu tidak memakai kontrasepsi (100%) dan frekuensi menyusui antara 5-8 kali (77,8%).

Tabel 2. Jumlah ASI Sebelum Mengkonsumsi Abon Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Jumlah ASI	hPre	178,8	48,7	100-250	154,65-203,12

Berdasarkan tabel 2 diperoleh jumlah ASI rata-rata sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai pada kelompok intervensi yaitu 178,89.

Tabel 3 Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Damai.

Variabel	Pengukuran	Mean±SD	Beda Mean	p
Jumlah ASI	Pre hari 1	178,89±48,736	8,33	0,014
	Post hari 2	256,11±44,476	13,89	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh jumlah ASI rata-rata setelah mengkonsumsi abon jantung pisang pada hari pertama pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai yaitu 187,22. Diperoleh beda *mean* sebelum dan sesudah mengkonsumsi abon jantung pisang pada hari pertama sebesar 8,33 dan *p value* yaitu  $0,014 < 0,05$ , yang artinya  $H_0$  diterima yaitu bahwa ada pengaruh konsumsi abon jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai

## PEMBAHASAN

Jumlah ASI rata-rata sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT.

Puskesmas Damai pada kelompok intervensi berjumlah 18 orang yaitu dengan *mean* 178,89, *standar deviasi* 48,736 dan nilai *min-max* 100-250. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor utama yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal. Hormon yang dimaksud yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Hasil penelitian sebelumnya diperoleh bahwa rerata peningkatan ASI setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang adalah 5,00 dan jumlah rangking positif atau *sum of rank* adalah 45,00 dengan nilai *p value* didapatkan 0,003 (Rilyani,2019)

Jumlah ASI rata-rata setelah mengkonsumsi abon jantung pisang pada hari pertama pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT. Puskesmas Damai yaitu dengan rata-rata 178,89 cc, *standar deviasi* 48,736 sedangkan hasil produksi asi hari ke tujuh didapatkan hasil rata-rata 256,11 cc dengan standar deviasi 44,476.

Pengukuran ASI dilakukan 2 kali sehari 1 jam setelah mengkonsumsi abon jantung pisang. Hal ini menunjukkan ada perubahan jumlah ASI setelah mengkonsumsi abon jantung pisang jika dibandingkan dengan jumlah ASI sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang. Sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa Jantung pisang memiliki khasiat terhadap peningkatan produksi sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kandungan bahan aktif yang berkerja seperti *Prolacting Realishing Hormon* (PRH). Jantung pisang berperan sebagai *laktogogum* yaitu yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid* dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Susanto, 2016).

Jantung pisang memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI.

Mekanisme kerja laktagogue dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Sari, 2015). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya diperoleh bahwa rerata ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 406 cc dengan standar deviasi 362,43 dan rerata ekskresi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 743 cc dengan standar deviasi 82,086. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value 0,0001 (Riani, 2017).

Menurut peneliti, untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sejumlah *booster* ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya). Jantung pisang dipilih karena merupakan jenis tanaman yang berfungsi sebagai *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Alternatif konsumsi jantung pisang salah satunya dapat diolah dengan menjadikan abon. Pembuatan abon merupakan salah satu cara pengeringan dalam pengolahan bahan pangan yang bertujuan untuk memperpanjang masa simpan, memperkecil volume dan berat bahan. Tahap pembuatan abon meliputi, pengecilan ukuran, penumisan dengan santan, penggorengan, pengepresan dan pengemasan (Karyantina 2010).

Pemberian abon jantung pisang 2 kali sehari pada pagi dan sore hari sebanyak 200 gram selama 7 hari, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi abon jantung pisang terhadap peningkatan ASI

dengan  $p$  value yaitu  $0,014 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima

## PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh konsumsi abon jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu, sehingga memiliki pengetahuan yang cukup terhadap jantung pisang dan peningkatan produksi ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, M. W., Zakaria, F., & Daud, W. (2020). The Effects Of Banana Blossom (*Musa Acuminata Colla*) Consumption On Increased Breast Milk Production In The Work Area Of Talaga Jaya. *Journal La Lifesci*, 1(4), 1–7. <https://doi.org/10.37899/Journallifesci.V1i4.198>
- Alfiansyah, W. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu Di Rsu Dr. Sudarso Pontianak Tahun 2019. *Fk Universitas Tanjungpura*, 16.
- Ariantya, F. S. (2016). *Kualitas Cookies dengan Kombinasi Tepung Terigu, Pati Batang Aren (*Arenga pinnata*) dan Tepung Jantung Pisang (*Musaparadisiaca*)* (Doctoral dissertation, UAJY).
- Astutik, R. Y. (2014). Payudara Dan Laktasi. *Jakarta: Salemba Medika*, 47-50.
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket "Sukses ASI". *Jurnal*

- Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59-66.
- Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). *Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. 2015, 225–234.
- Gresik, R. I. S. K. Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta Bertawati. 2013. *Profil Pelayanan Kefarmasian Dan Kepuasan Konsumen Apotik Di Kecamatan Adiwerna Kota Tegal*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 2 No. 2: Surabaya. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*, 17(2), 01-08.
- Harismayanti, H., Febriyona, R., & Tuna, M. (2019, January). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. In *Prosiding Seminar Nasional 2018 "Peran Dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional"* (Pp. 225-234).
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 1-30.
- Hastono, S. P., & Sabri, L. (2010). *Statistik Kesehatan*, Jakarta: Pt. Raya Grafindo Persada.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). *Analisis Deskriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang*. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 6, 223–232.
- [Http://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Urecol/Article/View/1028/865](http://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Urecol/Article/View/1028/865)
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2020). *Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia Dan Herbal) Pada Ibu Menyusui*. 5–24.
- Jannah, N. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Ar-Ruzz Media.
- Jusniati, J., Patang, P., & Kadirman, K. (2018). *Pembuatan Abon Dari Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Dengan Penambahan Ikan Tongkol (Euthynnus Affinis)*. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.26858/jptp.v3i1.5198>
- Kaliappan, N. D., & Viswanathan, P. K. (2008). *Pharmacognostical studies on the leaves of Plectranthus amboinicus (our)* Spreng. *International Journal of Green Pharmacy*, 2(3), 182.
- Kharismawati, E. (2014). *Analisis Faktor Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Berdasarkan Teori Perilaku Who Di Wilayah Puskesmas Mulyorejo Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Lestari, Siti Oktaria, T. K. S. (2021). *Hubungan Jenis Persalinan Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rs Islam At-Taqwa Gumawang, Oku Timur* *Artikel Ilmiah Program Studi S-1 Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang* *Disusun Oleh : Hubungan Jenis Persalinan Terhadapw*.
- Mamuaja, C., & Aida, Y. (2011). *Karakteristik Gizi Abon Jantung Pisang Dengan Penambahan Ikan Layang*. *E-Journal Universitas Sam Ratulangi*, 1–7.
- [Ejournal.Unsrat.Ac.Id/Index.Php/Itp/A](http://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/Index.Php/Itp/A)

- rticle/Download/7231/6733
- Maritalia, D. (2012). Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui.
- Maryanti, D., & Sujianti, B. T. (2011). Buku Ajar Neonatus, Bayi Dan Balita. *Jakarta: Tim*.
- Mutiara, Wenti Sintia, Rina Yulviana, Universitas Hang, And Tuah Pekanbaru. (2022). "Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal ) Melalui Teknik Menyusui Yang Benar Di Klinik Pratama Ar-Rabih Tahun 2021." 2:1–9.
- 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>
- Novitasari, A., Ambarwati, A., Lusiana, A., Purnamasari, D., Hapsari, E., & Ardiyani, N. D. (2013). Inovasi Dari Jantung Pisang (*Musa Spp.*). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 4(2), 97–99.  
<https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/jk/article/view/67>  
<http://eprints.ners.unair.ac.id/982/1/MethodologiPenelitian09162019.pdf>
- Nugroho, T. (2011). Asi Dan Tumor Payudara.
- Of, A., Related, F., The, T. O., Of, S., Asi, E., City, T., Faktor, A., Berhubungan, Y., & Keberhasilan, D. (2020). *Journal Of Applied Analysis Of Factors Related To The Success Of Exclusive Asi In. 2(2)*.
- Prasetyono, D. S. (2009). Buku Pintar Asi Eksklusif (Cap Itu. *Jogjakarta: Diva Press (Anggota Ikapi)*.
- Pollard, M. (2015). Asi Asuhan Berbasis Bukti. Egc.
- Rahayu, E. P., & Masruroh, N. (2019). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Volume Asi Perah Ibu Menyusui Selama Bekerja Di Lingkungan Universitas Nu Surabaya. *Journal Of Health Sciences*, 12(02), 54–661.  
<https://doi.org/10.33086/Jhs.V12i02.834>
- Rahmawati, A., & Wahyuningati, N. (2020). Tipe Eksklusifitas Pemberian Asi Berdasarkan Paritas Dan Usia Ibu Menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 08(2), 71–78.
- Ria, R. (2012). Keajaiban Asi. *Jakarta: Dunia Sehat*.
- Riani, R. (2017). Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekskresi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Ranah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2016. *Jurnal Ners*, 1(1), 117–124.  
<https://doi.org/10.31004/Jn.V1i1.97>
- Rilyani, R., & Wulandasri, R. (2020). Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 358–364.  
<https://doi.org/10.33024/Hjk.V13i4.1626>
- Rinanti, R. Y. (2018). Status Kesehatan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif.

- Jurnal Kesehatan*, 1(1), 245–251.
- Romlah, R., & Sari, A. P. (2019). Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produktif Asi Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(1), 32–37. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.285>
- Roesli, U. (2000). *Mengenal Asi Eksklusif*. Niaga Swadaya.
- Rustina. (2019). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kasongan Ii. *Skripsi, Prodi Div Dan Pendidikan Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*, 1, 1–114.
- Siagian, H. S. (2016). Hubungan Tindakan Perawatan Luka Dengan Kepuasan Pasien Post Operasi Di Ruang Rawat Inap Rsu Sidikalang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 2(2), 143–150.
- Saputri, M. E., Pekanbaru, S. H. T., & Efriska, D. Y. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 8(1), 21-24.
- Susanto, E. (2016). *Perbedaan Tingkat Dukungan Suami Dan Bidan Terhadap Pemberian Asi Pada Kelompok Ibu Menyusui Bayi Usia 0–6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang* (Doctoral Dissertation, Universitas Brawijaya).
- Tauriska, T. A., & Umamah, F. (2014). Hubungan Antara Isapan Bayi Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Journal Of HealthSciences*, 7(1).
- Timporok, A. G. A. (2018). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Tjahjani, E. (2014). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gundi Kota Surabaya. *Grya Husada*, 110, 41–46.
- Tribuaneswari, N. Tyas. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Surakarta. *Ums*.
- Urifatus, S. (2020). *Hubungan Frekuensi Menyusui, Berat Badan Lahir Dan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas (Bpm Jariyah Wahyudi. Amd. Keb Burneh Bangkalan)* (Doctoral Dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura).
- 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>
- Wahyutri, E. (2014). The Model Of The Effect Of Husband And Peer Support With Breastfeeding Education Class For Pregnant Women On Mother's Self Efficacy And The Process Towards Breastfeeding In Samarinda In 2013. *International Refereed Journal Of Engineering*



*And Science*, 3(12), 39–43.  
Www.Irjes.Com

Wiji, R. N. (2013). Asi Dan Panduan Ibu Menyusui. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 75-76.

Yani, J. A. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.  
Ferrari, Jr, Jhonson, JI, & Mccown, Wg (1995). Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research & Treatment. New York: Plenum Press.  
Yudistira P, Chandra. Diktat Kuliah Psikometri. Fakultas Psikologi Universitas.