

Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Rawajaya Tobelo Halmahera Utara

Mia Dwi Lestari¹, Citra Amalu², Ida Laila³, Sarah Mapanawang⁴
^{1,2,3,4} Stikes Makariwo Halmahera

miadwilestari516@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan, karena mengandung zat gizi lengkap yang tidak dimiliki oleh susu formula. Namun, rendahnya produksi ASI masih menjadi masalah umum yang dihadapi ibu menyusui, yang dapat disebabkan oleh faktor stres, hormonal, serta kurangnya asupan gizi. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan memanfaatkan bahan pangan lokal berperan sebagai galaktagog, seperti jantung pisang, yang kaya akan protein, vitamin, mineral, serta flavonoid yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai manfaat jantung pisang serta keterampilan dalam mengolahnya menjadi makanan sehat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25 April 2025 di Desa Rawajaya, Tobelo, Kabupaten Halmahera Utara, melibatkan 25 peserta ibu nifas. Metode kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan materi, pelatihan pembuatan olahan jantung pisang, diskusi, dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dari 8% menjadi 92% setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu nifas terhadap manfaat jantung pisang sebagai galaktagog alami. Dengan demikian, jantung pisang berpotensi menjadi solusi berbasis pangan lokal yang murah, mudah diperoleh, dan berkelanjutan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI, jantung;pisang, ibu;menyusui, pangan;local

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the best source of nutrition for babies, especially during the first six months of life, because it contains complete nutrients that formula milk does not have. However, low breast milk production remains a common problem faced by breastfeeding mothers, which can be caused by stress, hormonal factors, and inadequate nutritional intake. One effort to increase breast milk production is by utilizing local food ingredients that act as galactagogues, such as banana blossoms, which are rich in protein, vitamins, minerals, and flavonoids that play a role in stimulating the hormone prolactin. This community service activity aims to increase the knowledge of postpartum mothers about the benefits of banana blossoms and skills in processing them into healthy foods. The activity was carried out on April 25, 2025, in Rawajaya Village, Tobelo, North Halmahera Regency, involving 25 postpartum mothers. The activity methods included a pre-test, material counseling, training in making banana blossom preparations, discussions, and a post-test. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge from 8% to 92% after the activity. This demonstrates that the outreach and training provided were effective in increasing postpartum mothers' understanding and awareness of the benefits of banana blossoms as a natural galactagogue. Therefore, banana blossoms have the potential to be an affordable, readily available, and sustainable local food-based solution to support successful exclusive breastfeeding.

Keywords: breast milk, heart; banana, mother; breastfeeding, food; local

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami terbaik bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, termasuk protein, lemak, vitamin, antibodi, dan enzim yang tidak dapat ditemukan pada susu formula (Kemenkes RI, 2021). WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama dan dilanjutkan dengan MP-ASI hingga usia 2 tahun atau lebih (WHO, 2020).

Namun, salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh ibu menyusui adalah rendahnya produksi ASI, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, kurangnya rangsangan menyusui, gangguan hormonal, serta kurangnya asupan nutrisi yang tepat selama masa laktasi (Utami, 2019; Sumarni dkk, 2023). Ketidakseimbangan asupan makanan pada ibu menyusui dapat berdampak langsung terhadap volume dan kualitas ASI yang dihasilkan (Almatsier, 2010).

Dalam ilmu gizi, dikenal istilah “galaktagog”, yaitu zat atau bahan yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi ASI. Galaktagog dapat berasal

dari farmakologis (obat) maupun dari bahan pangan alami seperti daun katuk, daun kelor, jantung pisang, dan biji fenugreek (Suharno, 2018). Jantung pisang (*Musa spp.*) merupakan salah satu bahan pangan lokal yang memiliki potensi besar sebagai galaktagog alami. (Fitriyana , F. ., Aifa , W. E. ., Rahmita, H. ., & Rahayu , A. O. S. . 2025)

Jantung pisang mengandung berbagai zat gizi penting, seperti protein nabati, vitamin A, vitamin C, vitamin B kompleks, serat, kalsium, magnesium, fosfor, serta zat besi (Kemenkes RI, 2020). Kandungan flavonoid dan fitonutrien di dalam jantung pisang berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres oksidatif, dan merangsang kerja hormon prolaktin yang memicu sekresi ASI (Handayani et al., 2020).

Beberapa studi lokal juga menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang secara teratur dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Misalnya, penelitian oleh Nuryanti et al. (2021) menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang dalam bentuk olahan sayur selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa

jantung pisang berpotensi sebagai intervensi gizi lokal yang murah, mudah diperoleh, dan aman.

Meskipun demikian, pemanfaatan jantung pisang sebagai makanan fungsional belum banyak dilakukan secara luas, terutama di kalangan ibu menyusui. Banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat jantung pisang atau belum terbiasa mengolahnya menjadi makanan yang menarik dan lezat. Padahal, dengan pengolahan yang tepat, jantung pisang dapat diubah menjadi berbagai menu seperti pepes, tumis, nugget, hingga bakso, yang dapat menambah variasi dan selera makan ibu menyusui.

Data dari Profil Kesehatan Indonesia (2021) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif secara nasional baru mencapai sekitar 52%, jauh di bawah target nasional sebesar 80%. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI eksklusif antara lain adalah keterbatasan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, mitos atau budaya lokal yang menghambat, tekanan dari keluarga, dan kesulitan teknis dalam menyusui seperti pelekatan yang salah, payudara bengkak, atau produksi ASI yang dirasa kurang. (Husnul dkk, 2025)

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kegiatan edukatif dan aplikatif dalam bentuk pelatihan pembuatan olahan jantung pisang, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pangan lokal, serta memberikan keterampilan langsung dalam mengolahnya menjadi makanan sehat dan bermanfaat untuk menunjang produksi ASI.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 25 bulan April tahun 2025 pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Rawajaya Tobelo Kabupaten Halmahera Utara dengan jumlah peserta sebanyak 25 Ibu Nifas, 1 orang Kepala Desa, 3 Dosen. Kegiatan diawali dengan pemberian Pre-test untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang manfaat jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI, Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui serta Pelatihan Pembuatan Olahan. Di akhir kegiatan dilakukan diskusi terkait materi dan pelatihan pembuatan olahan jantung pisang serta evaluasi post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan



Gambar 1. kegiatan Sosialisasi tentang Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui



Gambar 2. Posttest setelah memberikan Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan olahan jantung pisang untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui telah dilaksanakan dengan melibatkan 25 orang peserta sebagai sampel. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Nifas

Pengetahuan Ibu Nifas	Pre-test	%	Post-Test	%
Baik	2	8	23	92
Cukup	10	40	2	8
Kurang	13	52	0	0
Total	25	100	25	100

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap 25 responden, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu nifas setelah diberikan intervensi edukasi. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih tergolong kurang, yaitu sebanyak 13 orang (52%), diikuti oleh kategori cukup sebanyak 10 orang (40%), dan hanya 2 orang (8%) yang berada dalam kategori baik.

Setelah dilakukan edukasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat positif. Sebanyak 23 responden (92%) berada dalam kategori baik, sedangkan 2 responden (8%) berada dalam kategori

cukup, dan tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori kurang.

Perubahan ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas secara signifikan, yang ditunjukkan dengan pergeseran kategori dari "kurang" dan "cukup" menuju "baik". Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas terkait kesehatan pasca persalinan.

a. Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan dari 2 menjadi 23 orang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 84%, yang mengindikasikan bahwa sosialisasi dan pelatihan berjalan secara efektif. Materi yang disampaikan mencakup:

1. Kandungan gizi dalam jantung pisang
2. Peran jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI
3. Demonstrasi langsung pembuatan olahan berbasis jantung pisang

Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh metode penyuluhan dan pendekatan edukatif yang sesuai. Penggunaan metode partisipatif

seperti diskusi dan praktik langsung terbukti meningkatkan daya serap materi.

b. Potensi Jantung Pisang Sebagai Galaktagog

Materi pelatihan menekankan bahwa jantung pisang merupakan sumber gizi lokal yang kaya akan flavonoid, zat besi, vitamin B dan C, serta serat, yang memiliki efek dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin — hormon yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI (Handayani et al., 2020). Pengetahuan ini sebelumnya belum diketahui oleh sebagian besar peserta.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena menurut Suharno (2018), kurangnya pengetahuan tentang makanan pelancar ASI menjadi salah satu hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Edukasi berbasis pangan lokal dapat menjadi solusi efektif dan berkelanjutan.

c. Efektivitas Sosialisasi dalam Perubahan Perilaku

Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan pelatihan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan persepsi dan kesiapan perilaku peserta dalam mengonsumsi dan memanfaatkan jantung pisang. Hal ini

diperkuat oleh antusiasme peserta dalam sesi praktik, serta pertanyaan aktif yang muncul selama kegiatan berlangsung. Serta diharapkan hal ini, dapat meningkatkan inovasi dan kreativitas ibu nifas Desa Rawajaya Tobelo Kabupaten Halmahera Utara.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan Sosialisasi tentang Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 25 bulan April tahun 2025 pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Rawajaya Tobelo Kabupaten Halmahera Utara, berjalan dengan lancar tanpa kendala, Sebelum diberikan edukasi tentang Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui dari 25 ibu hanya 2 ibu yang memiliki pengetahuan baik dan Sesudah diberikan edukasi tentang Pelatihan Pembuatan Olahan Jantung Pisang Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui sebagian besar ibu memiliki pengetahuan baik yaitu sekitar 23 Ibu.

DATAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.

Fitriyana, F. ., Aifa, W. E. ., Rahmita, H. ., & Rahayu, A. O. S. . (2025). Pengaruh Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Sungai Apit Kabupaten Siak Sri Indrapura. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 23671–23678. Retrieved from <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/3535>

Handayani, R., Pramono, R., & Susilo, A. (2020). Pengaruh Ekstrak Jantung Pisang terhadap Produksi ASI. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 115-123.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Data Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Kemenkes.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.

Khatimah, H, K. A. (2025). Demonstrasi Pijat Oketani Untuk Kelancaran Produksi ASI Di Kabupaten Bulukumba. *E-Jcs.Aktabe.Com*, 7, 35–41. <https://e-jcs.aktabe.com/index.php/jurnal/article/view/144>

Nuryanti, A., Lestari, W., & Putri, I. (2021). Efektivitas Pemberian Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 45–52.

Suharno, S. (2018). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sumarni Sumarni, Husnul Khatimah, Fitriana Ibrahim, & Jusni Jusni. (2023). Penerapan Home Care Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Bulukumba. *Journal of*

Educational Innovation and Public
Health, 1(4), 63–73.
[https://doi.org/10.55606/innovation.v
1i4.1831](https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1831)

Utami, N. (2019). Faktor yang
Mempengaruhi Produksi ASI pada
Ibu Menyusui. Jurnal Kesehatan
Reproduksi, 4(1), 1–7.

WHO. (2020). Infant and Young Child
Feeding Guidelines. Geneva: World
Health Organization.