



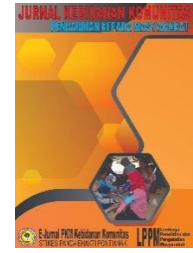
Jurnal PKM Kebidanan Komunitas

Volume 9 No.2 Tahun 2025

ISSN : 3026-0019 (online)

Journal homepage :

<https://stipaba.ac.id/pkm1/index.php/pkm/index>



PEMANFATAAN OLAHAN COOKIES JANTUNG PISANG SEBAGAI BAHAN PANGAN LOKAL DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Katarina Iit., Liza Erviana.,

Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi : katarinaait17@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 05 November 2025

Revised : 14 November 2025

Accepted : 24 November 2025

Kata Kunci :

ASI, Poduksi ASI, Ibu Menyusui, Jantung Pisang

ABSTRACT

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, tetapi banyak hambatan untuk dapat bertahan menyusui hal ini juga disebabkan karena Produksi ASI ibu yang kurang sehingga ASI tidak dapat keluar dengan lancar dan kebutuhan bayi menjadi tidak tercukupi. Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI misalnya dengan cara mengkonsumsi sayur sayuran, adapun contoh sayuran yang dapat meningkatkan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat Bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengolah bahan pangan bernilai gizi tinggi terutama dalam mengatasi kurangnya ASI pada ibu menyusui. Metode yang digunakan *Pratisipativ Rural Appraisal (PRA)* yaitu terkait pengolahan cookies dari Tepung jantung pisang dari mulai teori hingga praktik pengolahan jantung pisang menjadi cookies yang dilakukan oleh kader posyandu dan ibu menyusui. Hasil kegiatan ini yaitu melakukan Demonstrasi pembuatan panganan lokal dari jantung pisang berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan masyarakat dalam memanfaatkan jantung pisang sebagai cookies untuk meningkatkan produksi ASI, peningkatan pengetahuan serta dapat ditunjukkan dari kemampuan peserta menjelaskan manfaat, menyebutkan langkah pembuatan, serta kesiapan untuk mengimplementasikan sehari-hari. Kesimpulan Dari Kegiatan ini adalah pembuatan cookies jantung pisang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara memanfaatkan bahan lokal, seperti jantung pisang sebagai cookies untuk meningkatkan produksi ASI, serta dapat mengolah jantung pisang menjadi aneka jenis makanan yang lain.

PENDAHULUAN

World Health Organization menyebutkan secara global, tingkat menyusui tetap lebih rendah dari apa yang diperlukan untuk melindungi kesehatan wanita dan anak-anak. Pada tahun 2013- 2018, 43% bayi baru lahir memulai menyusui dalam waktu satu jam setelah kelahiran. Hanya 41% bayi dibawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif. Sementara 70% wanita terus menyusui bayinya setidaknya satu tahun, pada usia dua tahun tingkat menyusui menurun hingga 45%. Target kolektif untuk tingkat global ini pada tahun 2030 adalah 70% untuk inisiasi menyusui pada jam pertama, 70% untuk menyusui eksklusif, 80% pada satu tahun, dan 60% pada dua tahun. Oleh karena itu, upaya-upaya negara-negara untuk mencapai target angka menyusui harus ditingkatkan.

Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan karena ASI memiliki protein dan kandungan kolostrum yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat membunuh kuman dalam jumlah yang tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi risiko kematian bayi.

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi, salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Produksi ASI misalnya dengan cara mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, adapun contoh sayuran yang dapat meningkatkan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. Jantung pisang merupakan bunga yang dihasilkan oleh pohon pisang yang berwarna gelap coklat keunguan, kemerahan dibagian luar dan warna putih krim susu dibagian dalam.

Terdapat cara yang bisa dilakukan untuk melancarkan produksi ASI misalnya dengan mengonsumsi sayur dan buah. Contoh sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah Jantung Pisang. Kandungan laktagogum yang terdapat pada jantung pisang berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin dan prolactin seperti, alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Tanaman pisang termasuk tanaman yang serbaguna. Tanaman pisang dapat dimanfaatkan untuk berbagai olahan pangan atau untuk pengobatan tradisional. Semua bagian dari tanaman pisang dapat dimanfaatkan dan diolah menjadi produk yang bermanfaat. Selain buah dari tanaman pisang bagian lain yang dapat dimanfaatkan yaitu daun pisang, batang pisang, kulit pisang, bonggol pisang, akar dan jantung dari pisang. Bagian-bagian inilah yang bisa dimanfaatkan menjadi produk olahan pangan ataupun pengobatan tradisional. Kandungan gizi per 100g di Jantung pisang adalah: 31% kalori, 1,2% protein, 0,30%, lemak, 7,1% karbohidrat, 30% kalsium, 50% fosfor, 0,10% zat besi, 170% vitamin A, 0,05% vitamin B1, 10% vitamin C, 90,30% air. Kandungan Jantung pisang kering meliputi 6,49% protein kasar, 3,7% lemak kasar dan GE 41 66 Kkal/Kg Dengan kandungan lemak rendah, jantung pisang bisa dijadikan alternatif bagi masyarakat yang sedang menjalankan program diet, karena akan memberikan rasa kenyang lebih lama. Jantung pisang juga memiliki kandungan kimia seperti, saponin, flavonoid dan yodium. Saponin berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker, flavonoid berfungsi anti radikal bebas, anti kanker, dan anti penuaan, serta yodium mencegah penyakit gondok.

Jantung pisang dapat diolah menjadi berbagai macam olahan makanan seperti, dendeng jantung pisang, abon jantung pisang, tepung jantung pisang pembuatan mie basah dan aneka cookies. Jantung pisang kering dapat dimanfaatkan sebagai tepung karena dengan dibuat tepung jantung pisang akan menjadi lebih awet dan lebih ekonomis. Jantung pisang yang digunakan adalah jantung pisang dari pisang kapok yang memiliki bentuk bulat telur, agak melebar, kelopak luar berwarna ungu dan sebelah dalam berwarna merah. Jenis pisang kepok ini memiliki kadar protein yang cukup tinggi dan akan menimbulkan rasa gurih dan dapat menghilangkan rasa pahit (tanin) yang terdapat pada jantung pisang.

Karakteristik tepung jantung pisang mempunyai protein rendah 0,30%, dan kadar air yang kurang

lebih 16%, dan memiliki butiran halus mesh karena Tepung jantung pisang memiliki kandungan pati yang sangat tinggi pula yaitu sekitar 70%. Dari jumlah tersebut sekitar 25% adalah berupa amilosa dan sisanya tekstur lembut pada tepung. Kelebihan dari pembuatan cookies dari tepung jantung pisang adalah jantung pisang yang memiliki kandungan gizi yang baik bagi masyarakat dan untuk alternatif bagi sedang menjalankan program diet, karena jantung pisang memiliki kadar lemak yang rendah dan memiliki kandungan serat yang cukup tinggi, sehingga akan terasa kenyang lebih lama. Tepung jantung pisang dapat menggantikan sebagian tepung terigu dalam pembuatan beberapa jenis kue seperti misalnya cookies karena memiliki kadar protein yang rendah, memiliki kadar air yang sedikit, memiliki warna putih kecoklatan dan memiliki aroma yang harum dan khas dari tepung jantung pisang.

Pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi salah satu pendekatan efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Bahan pangan lokal mudah diperoleh, terjangkau, serta memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan oleh anak. Salah satu bahan pangan lokal yang baik untuk meningkatkan produksi ASI adalah jantung Pisang. Jantung pisang merupakan bahan pangan lokal yang banyak tersedia di Indonesia dan merupakan sumber karbohidrat penting setelah beras. Jantung pisang mengandung berbagai zat gizi mikro dan makro selain sebagai sumber energi, yang bermanfaat untuk pertumbuhan bayi.

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang mencukupi adalah salah satu indikator utama kesehatan ibu dan bayi, karena ASI menyediakan gizi yang lengkap untuk bayi yang baru lahir, serta meningkatkan sistem imun dan perkembangan kognitif mereka. ASI juga memberikan ikatan emosional yang kuat antara ibu dan anak. Namun, dalam kenyataannya, banyak ibu yang menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan ASI yang optimal. Produksi ASI pada ibu menyusui dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam merangsang produksi ASI di kelenjar susu, sedangkan oksitosin berfungsi untuk mengeluarkan ASI dari kelenjar susu ke puting susu, sehingga bayi dapat meminumnya. Hormon-hormon ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk frekuensi menyusui atau pemompaan ASI. Semakin sering ibu menyusui atau memompa, semakin banyak prolaktin yang diproduksi, yang pada gilirannya akan meningkatkan produksi ASI.

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Proses keluarnya Air Susu Ibu (ASI) yang sangat berpengaruh dalam produksi ASI adalah hormonal yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari, berada didalam otak yang berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prosesnya saat bayi menyusui, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, lalu direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah serta merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI.

Upaya Promosi kesehatan tidak cukup hanya dilakukan melalui penyuluhan atau sosialisasi, tetapi juga perlu diintegrasikan dengan praktik langsung di lapangan melalui kegiatan demonstrasi, pelatihan, dan pembuatan *cookies* untuk meningkatkan produksi ASI berbasis bahan pangan lokal seperti jantung pisang. Pendekatan partisipatif ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan perubahan perilaku masyarakat menuju pola konsumsi gizi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

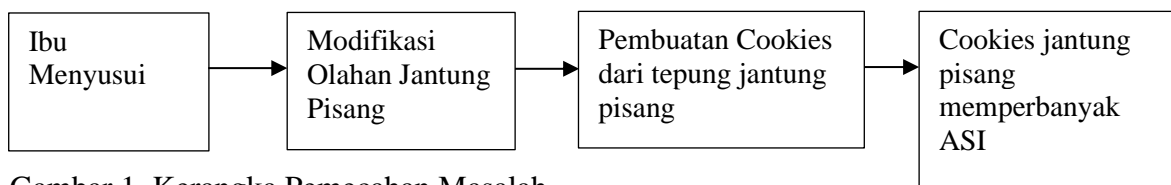
Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader dalam pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu jantung pisang yang kaya akan nutrisi. Serta mengajarkan dan mengedukasi kepada masyarakat tentang cara pengolahan jantung pisang. Salah satu inovasi berupa jantung pisang yang diolah menjadi berbagai jenis bahan makanan yang mudah dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode demonstrasi menggunakan *Pratisipativ Rural Appraisal (PRA)* yaitu terkait pengolahan cookies dari tepung jantung pisang untuk meningkatkan produksi ASI dimulai teori hingga praktik pembuatan di Desa Madu Sari, Kabupaten Kubu Raya. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan, yaitu:

1. Melakukan Survei: kegiatan dilakukan untuk mengetahui tempat dan sasaran pengabdian kepada masyarakat
2. Penyuluhan tentang manfaat Memperbanyak ASI dari Jantung Pisang dilaksanakan 2-3 Oktober 2025 dihadiri oleh 7 Kader dan 1 bidan. kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang kandungan serta manfaat Olahan Cookies dari jantung pisang dan meningkatkan produksi ASI Ibu Menyusui serta cara pengolahannya selain menjadi sayuran
3. Pelatihan pembuatan makanan olahan dari Jantung Pisang salah satunya Cookies dari tepung jantung pisang, demonstrasi langsung yang dilakukan bersama kader posyandu dan ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 4 Oktober 2025 dihadiri oleh 7 kader dan 1 bidan serta ibu menyusui.

Setelah dilakukan tahapan kegiatan diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang modifikasi jagung sebagai bahan pangan lokal dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu Menyusui. Adapaun kerangka pemecahan masalah pada kegiatan ini, sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berfokus pada gizi seimbang dalam pemanfaatan jantung pisang sebagai bahan pangan lokal dalam pembuatan cookies untuk peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui. Terutama, dengan mengajarkan masyarakat tentang manfaat jantung pisang yang kaya akan nutrisi, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya pemenuhan gizi dalam pencegahan stunting. Pengolahan jagung menjadi puding merupakan langkah yang konkret dalam menyediakan alternatif pengolahan bahan pangan lokal yang mudah diakses.

Adapun kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memberikan materi kepada kader mengenai jagung sebagai bahan pangan lokal materi berisikan tujuan, manfaat jagung dalam pecegahanan stunting.
- 2) Melakukan demontrasi pengolahan jantung pisang menjadi jenis makanan diawali dengan menjelaskan bahan-bahan yang digunakan, kemudian dilakukan proses pengolahan.

Pembahasan

Produksi ASI pada ibu menyusui dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam merangsang produksi ASI di kelenjar susu, sedangkan oksitosin berfungsi untuk mengeluarkan ASI dari kelenjar susu ke puting susu, sehingga bayi dapat meminumnya. Hormon-hormon ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk frekuensi menyusui atau pemompaan ASI. Semakin sering ibu menyusui atau memompa, semakin banyak prolaktin

yang diproduksi, yang pada gilirannya akan meningkatkan produksi ASI.

ASI adalah cairan bening yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu selama proses menyusui, yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi dari berbagai penyakit, termasuk diare, radang paru-paru, yang dapat berdampak sangat negatif pada kehidupan bayi, dan juga memenuhi semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual bayi. Menyusui setidaknya selama enam bulan dapat membantu mencegah bayi menjadi obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI dapat membantu menyeimbangkan penimbunan lemak bayi, selain itu, ASI menyediakan berbagai mikronutrien yang dapat membantu membangun sistem kekebalan bayi.

ASI mengandung sebagian besar air sebanyak 87,5% oleh karena itu bayi juga mendapatkan cukup ASI tidak perlu mendapatkan tambahan air walaupun berada ditempat suhu udara yang panas. Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin 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 neuro hormonal pada putingsusu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterio. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar- kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk mengeluarkan ASI.

Kandungan gizi per 100g di Jantung pisang adalah: 31% kalori, 1,2% protein, 0,30%, lemak, 7,1% karbohidrat, 30% kalsium, 50% fosfor, 0,10% zat besi, 170% vitamin A, 0,05% vitamin B1, 10% vitamin C, 90,30% air. Kandungan Jantung pisang kering meliputi 6,49% protein kasar, 3,7% lemak kasar dan GE 41 66 Kkal/Kg Dengan kandungan lemak rendah, jantung pisang bisa dijadikan alternatif bagi masyarakat yang sedang menjalankan program diet, karena akan memberikan rasa kenyang lebih lama. Jantung pisang juga memiliki kandungan kimia seperti, saponin, flavonoid dan yodium. Saponin berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker, flavonoid berfungsi anti radikal bebas, anti kanker, dan anti penuaan, serta yodium mencegah penyakit gondok.

Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, serta untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng. Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan jantung pisang yang dapat meningkatkan produksi membantu keberhasilan ASI, dapat program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

Jantung Pisang memiliki potensi besar sebagai bahan pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena kandungan gizinya yang lengkap, mudah diolah, dan terjangkau. Penggunaan jantung pisang dapat meningkatkan asupan energi dan mikronutrien penting yang berperan dalam peningkatan produksi ASI. Pemanfaatan jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI juga sejalan dengan prinsip diversifikasi pangan lokal, keberlanjutan, dan pendekatan budaya, yang menjadi kunci keberhasilan intervensi gizi.

Inovasi yang diperlukan untuk membuat jantung pisang menjadi makanan yang menarik dan memiliki rasa yang diminati oleh Ibu Menyusui terutama Pada ibu yang menyusui ASI Eksklusif sehingga dapat meningkatkan asupan nutrisi dengan mengkonsumsi jantung pisang. Salah satu menu ibu menyusui ASI dengan menggunakan produk olahan jantung pisang yaitu cookies jantung pisang. Bentuk pemanfaatan jantung pisang untuk menu sehat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai produksi ASI pada ibu menyusui. Demonstrasi pemanfaatan jantung pisang merupakan hasil pertanian sebagai olahan cookies yang kaya gizi untuk ibu menyusui dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui terutama pada ibu ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Penerbit (1st ed.). Nasya Expanding Management (NEM).
- Ahmad Hisbullah Amrinanto, Anggiruling, D. O., Putra, Muh. G. S., Gusthira, A., & Oktaviani, D. A. (2023). Demonstrasi Modifikasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pangan Lokal Pada Kader di Posyandu Melati, Kelurahan Bubulak, Dramaga. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 88–91. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i2.151>
- Dinkes Provinsi Kalbar. (2022). *Data Kalbar*. <http://data.kalbarpeov.go.id>
- Direktorat Kesehatan Departmen Kesehatan Keluarga. (2016). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. *Bakti Husada*, 59.
- Dwi Apriyani (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui.
- Hasriani, S., Asnuddin, Pratiwi, W. R., Qardhawijayanti, S., & Lisnayanti B. (2024). Pengaruh Pemberian MP-ASI Berbasis Kearifan Lokal terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi. *Journal of Language and Health*, 3.
- Idayanti, T., Umami, S. F., Anggraeni, W., & Virgia, V. (2022). *Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita Untuk Mahasiswa Kebidanan* (Risnamwati, Ed.). Rismedia Pustaka Indonesia.
- Islam, S., Zafar Ullah, A. N., Mainali, S., Imam, A., & Hasan, I. (2020). Determinants of Stunting During the First 1,000 Days of Life in Bangladesh: A Review. *Food Science & Nutrition*, 8(9), 4685–4695. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1795>
- Kemenkes, R. (2022). *Survei Status Gizi SSGI 2022*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Katarina iit & Melyani. (2020). Determinan tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2019. <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/article/view/103/99>.
- Katarina iit, Melyani & Maya veronika manalu (2023). Hubungan pemberian makanan pendamping asi secara dini dengan kejadian obstipasi pada bayi 0-6 bulan di desa madu sari tahun 2023. <https://drive.google.com/file/d/133wrkr23yhqztrxpnhxgzfbiebdrob7/view>
- Dinkes Provinsi Kalbar. (2022). *Data Kalbar*. <http://data.kalbarpeov.go.id>
- Rilyani & Wulandasari, Renda. (2019). Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas. DOI : 10.33024/hjk.v13i4.1626
- Rinaldi, Adittio & Aprina. (2020). Pengaruh konsumsi musa paradisiaca terhadap produksi ASI pada ibu

- menyusui. DOI : 10.33024/hjk.v14i1.2656Kemenkes, R. (2022). *Survei Status Gizi SSGI 2022*.
- Sri Wulan, Desri Meriahta Br Girsang (2020). Produksi Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L) terhadap Produksi ASI. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/194/120>
- Tjahjani, Ely. (2014). Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran asi pada ibu nifas. Diakses dari https://jurnal.akbid-griyahasada.ac.id/files/e-journal/vol2_no1/e-journal-2-1-6.pdf
- UNICEF, WHO, & World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/jme-2020-edition>
- WHO. (2021). *Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child*.
- Yulianeu, A., & Rahmayati, N. M. (2019). Sistem Pakar Penentu Makanan Pedamping Air Susu Ibu Pada Bayi Usia 6 Sampai 12 Bulan Menggunakan Metode Forward Chaining. *Jurnal Teknik Informatika*, 3(2).