

## Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Membuat Makanan Olahan Dari jantung Pisang Untuk Kelancaran Produksi ASI di Link. Temu Putih Kota Cilegon Tahun 2024

Nay Lufar, Iis Ismawati  
Poltekkes 'Aisyiyah Banten  
nay@poltekkes-aisyiyahbanten.ac.id

### Abstrak

**Latar Belakang** ASI merupakan makanan utama yang paling dibutuhkan untuk bayi baru lahir 0-6 bulan. Sebagian besar yang dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI yaitu pola nutrisi, dukungan, perawatan payudara, isapan bayi dan faktor sosial budaya. Faktor nutrisi pada ibu menyusui perlu diketahui karena kebutuhan nutrisi ibu harus lebih ditingkatkan lagi agar produksi ASI dapat meningkat. Upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya adalah olahan jantung pisang. Serat pangan jantung pisang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI karena mengandung laktagogum yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. **Tujuan** pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan membuat makanan olahan dari jantung pisang ini sebagai upaya pemberdayaan masyarakat khususnya bagi ibu hamil dan ibu nifas terkait peningkatan keterampilan dalam pemanfaatan jantung pisang sebagai makanan yang dapat diolah guna meningkatkan produksi ASI. **Pelaksanaan** pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan cara pembuatan makanan olahan dari bahan jantung pisang menjadi nugget pada ibu hamil dan ibu nifas di Link. Temu Putih Kota Cilegon.

**Kata kunci:** Jantung Pisang, Produksi ASI, Ibu Menyusui

### Abstract

Breast milk is the primary and most essential food for newborn babies aged 0-6 months. Several factors can affect the amount of breast milk production, including nutritional patterns, support, breast care, baby's sucking, and socio-cultural factors. It is important to understand the nutritional factors for breastfeeding mothers because their nutritional needs must be increased to enhance breast milk production. One effort to boost breast milk production is through the consumption of foods that influence lactation, such as banana blossom preparations. The dietary fiber in banana blossoms is beneficial for increasing milk production because it contains lactagogum, which has the potential to stimulate oxytocin and prolactin hormones. These components, such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, and other substances, are effective in enhancing and facilitating breast milk production. The purpose of this community service, in the form of training to make food preparations from banana blossoms, is to empower the community, particularly pregnant and postpartum women, by enhancing their skills in utilizing banana blossoms as a food that can be processed to increase breast milk production. This community service is carried out by providing training on how to make banana blossom-based food, specifically turning it into nuggets, for pregnant and postpartum women in the Temu Putih area, Cilegon City.

**Keywords :** Banana Blossom, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

## **PENDAHULUAN**

ASI merupakan makanan utama yang paling dibutuhkan untuk bayi baru lahir 0-6 bulan. Prevalensi pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38% dan kegagalan ibu untuk memberikan ASI sekitar 10-15%, sedangkan di Indonesia hanya sekitar 9 dari 10 ibu yang telah memberikan ASI, namun penelitian IDAI menemukan bahwa hanya 49,8% yang memberikan menyusui selektif selama 6 bulan. Kegagalan pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya pemberian ASI dan pengenalan dini penggunaan susu formula pada bayi. Kegagalan ini meningkatkan kejadian infeksi seperti otitis media, gastroenteritis, pneumonia, obesitas, diabetes tipe 1 dan tipe 2, leukemia dan sindrom kematian mendadak, serta kanker payudara ibu premenopause, kanker ovarium, penambahan berat badan, dan sindrom metabolik, dimana hal tersebut turut menyumbang tingginya AKI dan AKB (Harahap, Agustina, dan Mardhiah 2022).

Saat bayi berusia 6 bulan, ASI juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya. Namun, hanya sedikit ibu yang mampu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama 6 bulan pertama kehidupan anaknya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dan kurangnya pendidikan ibu. Rendah dan masih tingginya kepercayaan ibu bahwa menyusui sering dikaitkan dengan daya tarik payudara karena mereka percaya bahwa bayi baru lahir yang menyusui langsung dari payudara ibunya dapat menyebabkan payudara ibu menjadi kendur. Sebagian besar yang dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI yaitu pola nutrisi,

dukungan, perawatan payudara, isapan bayi dan faktor sosial budaya. Faktor nutrisi pada ibu menyusui perlu diketahui karena kebutuhan nutrisi ibu harus lebih ditingkatkan lagi agar produksi ASI dapat meningkat. Anjuran nutrisi yang diberikan pada ibu nifas yaitu, memperbanyak konsumsi protein, dimana protein dapat membentuk jaringan baru dalam produksi ASI. Jantung pisang mempunyai manfaat terhadap peningkatan sekresi air susu (Lactogogum) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti Prolaktin Releasing hormone (PRH) (Susanti 2023).

Produksi ASI sendiri dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, pada satu jam persalinan hormon prolaktin akan menurun yang disebabkan oleh lepasnya plasenta dan untuk mempertahankan prolaktin dibutuhkan oksitosin yang dapat dirangsang dengan isapan bayi sehingga dapat merangsang pengeluaran ASI. Masalah yang sering muncul pada ibu nifas/ menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal dan dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan salah satunya adalah berkaitan dengan pertumbuhan. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-

sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu salah satunya dengan mengonsumsi olahan jantung pisang (Permatasari dan Qomar 2019).

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi produksi ASI salah satunya adalah olahan jantung pisang. Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pokok pisang (*Musa spp*) yaitu sejenis tumbuhan dari keluarga Musacea yang berfungsi untuk menghasilkan buah pisang. Serat pangan jantung pisang bermanfaat untuk memperlambat pencernaan usus, sehingga aliran energi ke dalam tubuh menjadi tetap; memberikan perasaan kenyang yang lebih lama; memperlambat kemunculan gula darah (glukosa), sehingga insulin yang dibutuhkan untuk mengubah glukosa menjadi energi semakin sedikit; membantu mengendalikan berat badan dengan memperlambat munculnya rasa lapar; dan meningkatkan produksi ASI karena mengandung laktagogum yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Intisari dan Rosnina 2019).

Jantung pisang dapat dijadikan berbagai bahan pangan yang enak dan menyehatkan, baik sebagai pengganti lauk maupun dijadikan sebagai cemilan. Jantung pisang dapat dijadikan sebagai pengganti protein seperti pengganti daging ayam, daging sapi dan lain sebagainya sehingga dapat mengurangi pengeluaran. Adapun olahan dari jantung pisang yang dapat bermanfaat untuk memperlancar produksi ASI salah satunya adalah nugget.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan RI diketahui bahwa capaian presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif pada tahun 2022 di Provinsi Banten yaitu sebesar 69,25% (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI 2022), sedangkan data yang diperoleh dari BAPPEDA dan DP3AKB diketahui bahwa presentase cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di Kota Cilegon yaitu Cibeer 64,55%; Jombang 38,90%; Cilegon 50,99%; Grogol 84,02%; Purwakarta 54,33%; Pulomerak 82,24%; Citangkil 41,70% dan Ciwandan 47,91%.

Dilaksanakannya pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan membuat makanan olahan dari jantung pisang ini sebagai upaya pemberdayaan masyarakat khususnya bagi ibu hamil dan ibu nifas terkait peningkatan keterampilan dalam pemanfaatan jantung pisang sebagai makanan yang dapat diolah guna meningkatkan produksi ASI.

### **METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam rangka pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan membuat makanan olahan dari jantung pisang dengan tahapan – tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan :

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

- a. Membuat proposal untuk diajukan ke UPPM;
  - b. Mengusulkan proposal kepada UPPM;
  - c. Merevisi proposal yang sudah di review oleh Tim Reviewer;
  - d. Koordinasi dengan lahan terkait perizinan pelaksanaan pengabdian;
  - e. Menentukan target dan sasaran pengabdian masyarakat.
2. Pelaksanaan
- a. Mempersiapkan alat dan bahan untuk pelatihan pembuatan makanan olahan dari jantung pisang;
  - b. Pelaksanaan pelatihan membuat makanan olahan dari jantung pisang untuk kelancaran produksi ASI di Link. Temu Putih Kota Cilegon;
  - c. Melibatkan peserta untuk turut serta dan aktif dalam pembuatan makanan olahan dari jantung pisang.
3. Evaluasi
- a. Membuat laporan kegiatan pengabdian masyarakat;
  - b. Mendaftarkan HKI pengabdian masyarakat;
  - c. Mempublikasikan pengabdian masyarakat ke Jurnal yang telah memiliki kategori ISSN.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Kegiatan

a. Bentuk Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 10 Maret 2024 yang bertempat di rumah kader posyandu setempat. Peserta mengikuti kegiatan mulai pukul 15.00 WIB s/d selesai tentang bagaimana cara pembuatan makanan olahan dari jantung pisang yang dipraktekan/ demo secara langsung yang nantinya berfungsi untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui.

b. Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pembuatan makanan olahan dari jantung pisang ini ditujukan kepada kader, ibu hamil, nifas dan menyusui di Link. Temu Putih Kota Cilegon.

c. *Output* dan *Outcome*

*Output* yang didapat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah :

- 1) Peserta diberikan demo secara langsung bagaimana cara membuat makanan olahan dari jantung pisang serta mengenalkan satu persatu komposisi yang digunakan;

- 2) Ketika demo berlangsung, peserta sangat antusias terhadap demo yang dilakukan dan aktif bertanya tentang komposisi bahan yang digunakan. Salah satu pertanyaan yang diberikan oleh peserta yaitu ?
  - a) Bagaimana takaran yang diberikan jika bawang putih yang digunakan bawang putih asli bukan yang bubuk?

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :

- 1) Dengan adanya pemberdayaan masyarakat melalui pembuatan makanan olahan dari jantung pisang ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi peserta pengabdian dalam pemanfaatan jantung pisang sebagai bahan makanan yang dapat menambah produksi ASI bagi ibu nifas/ menyusui;
- 2) Poltekkes 'Aisyiyah Banten semakin dikenal sebagai Institusi yang mempunyai kepedulian tinggi terhadap permasalahan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

### PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Link Temu Putih Kota Cilegon pada tanggal 10 maret 2024 bertempat di rumah kader posyandu setempat. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang yang terdiri dari kader, ibu hamil dan ibu nifas. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat serta memotivasi dan menambah pengetahuan terkait pemanfaatan jantung pisang guna meningkatkan produksi ASI bagi ibu nifas.

Peserta pengabdian terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan pengolahan nugget jantung pisang ini, terlihat dari antusiasme peserta dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang ditindaklanjuti dengan sangat baik oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Antusiasme untuk keberlanjutanpun sangat dirasakan oleh Tim Pengabdian, dimana keinginan peserta untuk ikut berpartisipasi sangat tinggi jika kegiatan penyuluhan/ pelatihan ini diselenggarakan kembali.

Hasil diatas sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Supriyatin, Damayanti, dan Arfa 2022) yang mengatakan bahwa pelatihan membuat nugget dari jantung pisang memberikan manfaat bahwa mitra menjadi mengetahui bahwa jantung pisang sendiri mempunyai manfaat bagi produksi ASI pada ibu nifas serta menambah wawasan mitra dalam hal membuat olahan nugget dari jantung pisang. Selain itu tentunya membantu mitra berinovasi dalam memasak olahan nugget dan bisa dijadikan sebagai bahan referensi untuk memasak.

Jantung pisang relatif mudah didapat dan merupakan bagian dari buah pisang yang sering diabaikan. Menggunakan jantung pisang sebagai bagian dari pola makan sehari-hari dapat memberikan alternatif yang murah dan alami untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Jantung pisang mengandung kalium, mineral yang penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit dan cairan

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

tubuh. Selama masa laktasi, tubuh ibu membutuhkan lebih banyak kalium untuk mendukung fungsi otot dan sistem cairan, termasuk produksi ASI. Konsumsi kalium yang cukup dapat membantu meningkatkan volume ASI yang dihasilkan. Selain kalium, jantung pisang juga mengandung vitamin dan mineral lainnya seperti magnesium, vitamin C, dan vitamin B6. Vitamin C adalah antioksidan yang penting untuk kesehatan sistem kekebalan tubuh ibu, yang dapat berdampak positif pada kualitas ASI.

Berikut hasil dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan :





## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan berupa Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan Membuat Makanan Olahan dari Jantung Pisang dengan melakukan demonstrasi langsung kepada peserta, pelatihan yang di dilakukan dihadiri oleh ibu hamil, ibu nifas serta kader posyandu setempat, dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan terlihat antusiasme peserta dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. 2022. "LAPORAN AKUNTABILITAS KINERJA INSTANSI PEMERINTAH (LAKIP) TAHUN 2022."
- Harahap, Hasanah Pratiwi, Winda Agustina, dan Ainun Mardhiah. 2022. "EFEKTIVITAS SERBUK JANTUNG PISANG TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 6 (1): 55–64. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2092>.
- Intisari, Intisari, dan Rosnina Rosnina. 2019. "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Berbagai Olahan Jantung Pisang Di Desa Pabbarasseng Kecamatan Bua Kabupaten Luwu." *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (2): 58–62. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v2i2.240>.
- Permatasari, Indah, dan Umi Laelatul Qomar. 2019. "Penerapan Pemberian Olahan Jantung Pisang Untuk Kelancaran Produksi ASI Di PMB Siti Isti'anatul Amd., Keb." *Prosiding University Research Colloquium*, Oktober, 398–406.

Supriyatin, Titin, Fitri Damayanti, dan Avini Nurazhimah Arfa. 2022. "Kreasi Olahan Nugget Dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif Cemilan Sehat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi Dan Sains* 1 (1): 1–9. <https://doi.org/10.30998/jpmbio.v1i1.948>.