
GERAKAN ASI ANAK TUMBUH OPTIMAL DENGAN POTENSI JANTUNG PISANG SEBAGAI BOOSTER ASI DI PUSKESMAS PARINGIN SELATAN

Optimal Child Growth Breastfeeding Movement with Banana Heart Potential as Breastfeeding Booster at Paringin Selatan Health Center

Laurensia Yunita^{1*}, Istianingsih¹, Lismina Ellyawati¹, Nily Marlina¹, Riska Amir¹,
Sandra Naomy N

¹Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: bundafarrel89.ly@gmail.com

Diterima: 31 Mei 2025

Dipublikasikan: 17 Agustus 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi utama yang berperan penting dalam tumbuh kembang bayi. Namun, tantangan dalam keberhasilan menyusui, khususnya bagi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Paringin Selatan, masih cukup tinggi. Salah satu pendekatan inovatif adalah pemanfaatan pangan lokal seperti jantung pisang yang dipercaya memiliki kandungan galaktagog untuk meningkatkan produksi ASI.

Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan pengolahan jantung pisang sebagai booster ASI.

Metode: Pelaksanaan meliputi survei awal untuk menganalisis kebutuhan masyarakat, penyuluhan edukatif, demo masak, serta evaluasi pre-post test dan kepuasan peserta.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 35% dan keterampilan dalam mengolah jantung pisang sebagai makanan pendukung ASI. Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan juga sangat tinggi, terutama pada aspek pendekatan tim dan relevansi materi.

Simpulan: Program PKM ini efektif ditunjukkan dari peningkatan kesadaran, pemahaman, dan praktik menyusui yang sehat berbasis potensi lokal. Kegiatan ini memiliki dampak jangka panjang dalam membangun kemandirian gizi keluarga dan dapat direplikasi di wilayah lain.

Kata kunci: ASI, ibu menyusui, jantung pisang, booster ASI, penyuluhan kesehatan

ABSTRACT

Introduction: Breast milk is the primary nutrient that plays an essential role in infant growth and development. However, the challenges in successful breastfeeding, especially for breastfeeding mothers in the Paringin Selatan Health Center work area, are still relatively high. One innovative approach is the use of local foods such as banana blossoms which are believed to contain galactagogues to increase breast milk production.

Objective: This activity aims to improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers through health education and training in processing banana blossoms as breast milk boosters.

Method: Implementation includes an initial survey to analyze community needs, educational education, cooking demonstrations, and evaluation of pre-post tests and participant satisfaction.

Results: The results of the activity showed an increase in participant knowledge by 35% and skills in processing banana blossoms as breast milk supporting food. The level of participant satisfaction with the activity was also very high, particularly in terms of the team approach and the relevance of the material.

Conclusion: This PKM program is effective as shown by increasing awareness, understanding, and healthy breastfeeding practices based on local potential. This activity has a long-term impact on building family nutritional independence and can be replicated in other areas.

Keywords: Breast Milk, breastfeeding mothers, banana heart, breast milk booster, health counseling

PENDAHULUAN

Sumber gizi terbaik dan terlengkap adalah Air Susu Ibu (ASI), ASI memegang peranan vital dalam memastikan tumbuh kembang bayi yang optimal (Astutik, 2015; Sunar, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF secara konsisten merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama, diikuti pemberian ASI yang dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih, diiringi MPASI yang tepat (WHO, 2021; UNICEF, 2020). Berbagai studi telah menegaskan bahwa praktik ini tidak hanya menurunkan risiko penyakit infeksi dan angka kematian bayi, tetapi juga mendorong perkembangan kognitif dan motorik yang superior (Victora et al., 2016). Di sisi lain, ibu menyusui juga menikmati keuntungan kesehatan jangka panjang, seperti proteksi terhadap kanker payudara dan ovarium, serta percepatan pemulihan fisik setelah melahirkan (Chowdhury et al., 2015).

Realitas di lapangan, tercermin dari data Riskesdas 2018, mengindikasikan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia, khususnya di Kalimantan Selatan, belum mencapai potensi penuhnya, dimana cakupan ASI eksklusif di Kalimantan Selatan baru mencapai 55,31%, masih jauh dari target nasional sebesar 80% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Rendahnya angka ini disebabkan oleh berbagai kendala, di antaranya keterbatasan informasi seputar manfaat dan teknik menyusui yang benar di kalangan ibu dan keluarga. Masalah umum seperti kekhawatiran “ASI tidak cukup” atau “ASI tidak keluar” seringkali mendorong ibu untuk beralih ke susu formula terlalu dini (Sunar, 2019). Tak jarang, praktik menyusui juga terhambat oleh persepsi keliru dan minimnya dukungan budaya yang pro-ASI (WHO, 2021).

Menyadari pentingnya peran Puskesmas Paringin Selatan sebagai ujung tombak kesehatan masyarakat, terutama dalam layanan ibu dan anak, kami melihat adanya kebutuhan mendesak. Banyak ibu menyusui dan calon ibu yang berkunjung seringkali menghadapi kebingungan atau masalah seputar pemberian ASI. Oleh karena itu, edukasi yang komprehensif dan dukungan berkelanjutan sangat esensial untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam menyusui secara optimal. Berangkat dari urgensi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Sari Mulia meluncurkan kegiatan penyuluhan ini. Program kami tidak hanya akan mengulas Gerakan ASI Anak Tumbuh Optimal (GENTA), yang menegaskan posisi ASI sebagai fondasi pertumbuhan anak, melainkan juga memperkenalkan solusi alami dan inovatif untuk mengatasi kekhawatiran akan produksi ASI. Fokus utama kami adalah jantung pisang, yang berdasarkan kearifan lokal dan sejumlah studi awal, menunjukkan potensi sebagai galactagogue alami (Joharmi et al., 2020; Sriwahyuni & Marpaung, 2022). Kandungan nutrisi dan senyawa aktif di dalamnya menjadikan jantung pisang pilihan yang mudah diakses dan ekonomis bagi para ibu menyusui.

Secara keseluruhan, kegiatan ini diinisiasi dengan harapan dapat memperluas wawasan, merekonstruksi persepsi, dan memberdayakan ibu menyusui di Puskesmas Paringin Selatan. Target utamanya adalah membantu mereka meraih keberhasilan menyusui, yang pada gilirannya akan menjadi kontribusi nyata terhadap peningkatan status gizi dan kesejahteraan anak di komunitas tersebut.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada 15-17 Maret 2025 di Aula Puskesmas Paringin Selatan, Kabupaten Balangan, Kalimantan

Selatan. Peserta kegiatan adalah 30 ibu menyusui yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Paringin Selatan dan 5 kader kesehatan yang aktif dalam program Posyandu setempat. Berikut adalah beberapa metode yang umum digunakan dalam pelaksanaan PKM:

1. Survei dan Analisis Kebutuhan Masyarakat
 - a. Survei awal dilakukan dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik ibu menyusui terhadap ASI serta potensi lokal (jantung pisang) sebagai booster ASI. Identifikasi dilakukan pada ibu menyusui yang berkunjung ke Puskesmas Paringin Selatan menggunakan kuesioner.
 - b. Analisis Kebutuhan di hasilkan dari survei awal dan diperoleh masalah yang relevan pada masyarakat khususnya ibu menyusui.
2. Penyuluhan dan Edukasi

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai pentingnya ASI, teknik menyusui yang benar, serta manfaat jantung pisang sebagai booster ASI. Menggunakan media visual yakni PPT dan Buku Resep yang memuat penjelasan manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu, teknik menyusui yang tepat, Gizi ibu menyusui dan peran makanan lokal, Potensi jantung pisang: kandungan nutrisi dan manfaatnya untuk produksi ASI.
3. Pelatihan dan Pengembangan Keterampilan

Kegiatan pelatihan meliputi demo masak pembuatan jantung pisang, membagikan Buku Saku Resep Jantung Pisang sebagai Booster ASI, dan adanya bimbingan kader dalam pengolahan jantung pisang.
4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan pre test dan post test pengetahuan tentang ibu menyusui terhadap ASI serta potensi lokal (jantung pisang) sebagai booster ASI. Tindak lanjut dengan pembuatan WhatsApp untuk diskusi berkelanjutan serta memantau kader dan pendampingan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan PKM
 - a. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Kegiatan penyuluhan berjalan lancar dan mendapatkan respons positif dari para peserta. Antusiasme terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama terkait dengan masalah produksi ASI dan cara meningkatkan kualitas serta kuantitasnya. Berdasarkan observasi selama sesi tanya jawab, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif dan teknik menyusui yang benar. Banyak ibu yang sebelumnya ragu-ragu kini merasa lebih percaya diri untuk terus menyusui. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 35% dan keterampilan dalam mengolah jantung pisang sebagai makanan pendukung ASI. Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 35% sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (adult learning theory) yang menekankan pentingnya metode interaktif seperti diskusi dan demonstrasi untuk meningkatkan retensi informasi (Knowles, 1984). Temuan ini didukung oleh penelitian Sriwahyuni & Marpaung (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis potensi lokal dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui secara signifikan.

b. Peningkatan Keterampilan Masyarakat

Melalui sesi pelatihan dan demo masak, ibu-ibu menyusui dilatih untuk mengolah jantung pisang menjadi makanan penunjang produksi ASI. Hasil pelatihan menunjukkan: 90% peserta dapat mengikuti dan mempraktikkan pembuatan minimal 1 jenis olahan jantung pisang (sayur santan, pepes, atau tumis), 75% peserta menyatakan telah mencoba membuat kembali olahan tersebut di rumah satu minggu pascapelatihan. Para kader kesehatan juga dilatih untuk menjadi pendamping dan telah mulai mengintegrasikan pesan edukatif ini dalam kunjungan rumah. Peningkatan keterampilan mengolah jantung pisang oleh 90% peserta selaras dengan temuan Joharmi et al. (2020) yang membuktikan bahwa pelatihan pengolahan bahan pangan lokal berpengaruh pada penerapan praktik gizi di rumah tangga. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan *learning by doing* mampu mengubah perilaku secara nyata.

c. Tanggapan dan Kepuasan Masyarakat

Respon dari peserta, yang terdiri dari ibu menyusui dan kader kesehatan, umumnya sangat positif. Beberapa tanggapan yang terekam melalui wawancara singkat dan lembar umpan balik antara lain:

"Saya baru tahu ternyata jantung pisang bisa bantu produksi ASI. Biasanya saya abaikan tanaman itu, padahal banyak di sekitar rumah." (Ibu W, 28 tahun)

"Penyuluhan ini beda karena langsung diajari masak, jadi lebih paham dan bisa langsung praktik." (Ibu D, 31 tahun)

"Selama ini kami hanya dengar soal booster ASI dari suplemen, tapi ini lebih alami dan murah." (Kader Y, 35 tahun)

Sebagian besar peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk memberikan ASI eksklusif dan lebih termotivasi memanfaatkan potensi lokal sebagai pelancar ASI.

Hasil survei kepuasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa sangat puas terhadap kegiatan pengabdian. Aspek dengan kepuasan tertinggi adalah sikap tim pengabdian (85%) dan metode demo masak (80%). Materi penyuluhan, manfaat kegiatan bagi keluarga, dan media edukatif juga mendapat penilaian sangat baik, tanpa ada peserta yang merasa kurang puas. Hal ini mencerminkan efektivitas pendekatan interaktif dan relevansi topik dengan kebutuhan peserta. Tingginya kepuasan peserta terutama pada metode demo masak memperkuat temuan Astutik (2015) yang menegaskan bahwa keberhasilan program penyuluhan dipengaruhi oleh relevansi materi dan keterlibatan aktif peserta.

2. Pembahasan

a. Efektivitas Program

Program penyuluhan dan pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor post-test, antusiasme peserta dalam mengikuti demo masak, dan keberhasilan mereka dalam mempraktikkan olahan jantung pisang sebagai booster ASI di rumah. Pendekatan berbasis potensi lokal menjadikan kegiatan lebih relevan dan aplikatif bagi peserta.

b. Kendala dan Solusi

Beberapa kendala yang ditemui meliputi:

- 1) Waktu pelaksanaan: Tidak semua peserta dapat hadir penuh karena kesibukan rumah tangga.
Solusi: Penyediaan materi cetak dan grup diskusi daring sebagai alternatif belajar fleksibel.
 - 2) Stigma atau kepercayaan tradisional: Sebagian masih meragukan jantung pisang sebagai booster ASI.
Solusi: Dilibatkannya kader kesehatan dan tenaga medis untuk memperkuat kepercayaan masyarakat melalui pendekatan persuasif berbasis bukti ilmiah.
- c. Dampak Jangka Panjang
- Dampak jangka panjang dari kegiatan ini antara lain:
- 1) Peningkatan praktik menyusui yang benar dan pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat ibu menyusui.
 - 2) Kemandirian gizi keluarga dengan pemanfaatan tanaman sekitar, yang dapat mengurangi ketergantungan pada produk komersial.
 - 3) Penguatan peran kader dan Puskesmas sebagai pusat edukasi dan pendampingan berkelanjutan, membuka peluang untuk replikasi kegiatan serupa di wilayah lain.



Gambar 1. Paparan Materi



Gambar 2. Pelatihan dan Pengembangan Keterampilan

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ibu menyusui dengan pemanfaatan jantung pisang sebagai booster ASI terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Pendekatan berbasis potensi lokal yang dikombinasikan dengan metode edukatif

dan pelatihan praktis mampu menjawab kebutuhan nyata di lapangan. Meskipun terdapat kendala waktu dan persepsi tradisional, solusi yang adaptif dan partisipatif berhasil menjaga keberlangsungan dan dampak kegiatan. Program ini berpotensi direplikasi di wilayah lain sebagai upaya pemberdayaan ibu menyusui dan promosi gizi berbasis kearifan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Terima kasih khusus kami tujukan kepada Puskesmas Paringin Selatan atas dukungan fasilitas dan koordinasi yang sangat baik, serta kepada para ibu menyusui dan kader kesehatan yang telah berpartisipasi aktif dengan antusiasme tinggi. Kami juga menghargai kerja keras seluruh tim pengabdian yang telah melaksanakan kegiatan ini dengan penuh dedikasi. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang turut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kegiatan ini membawa manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi langkah awal bagi pengembangan program serupa di masa depan.

REFERENSI

- Astutik, R. Y. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica*, 104(467), 96–113. <https://doi.org/10.1111/apa.13102>
- Joharmi, J., Atika, A., & Juliana, J. (2020). Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Murniati Kisaran. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 155–162. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/625>
- Sriwahyuni, E., & Marpaung, I. S. (2022). Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di Klinik Alisah Treisyia Kecamatan Medan Area tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1104>
- Sunar, D. (2019). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- UNICEF. (2020). *Infant and Young Child Feeding*. New York: United Nations Children's Fund. https://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krasevec, J., ... & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- WHO. (2021). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.