Stimulus Peningkatan Produksi ASI Wanita Karir dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca*)

(Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar)

Zainuddin[*)], Munadhir
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email Korespondensi : pakzey@gmail.com

ABSTRACT

The role of parents is very important in raising and caring for children from womb, birth, to adulthood. One of the important roles of mothers is to provide good nutrition for babies, such as breastfeeding. However, there are still many mothers who ignore exclusive breastfeeding for reasons of substandard milk production. The purpose of this study was to determine the effect of consumption of kepok banana heart on increasing breast milk production in career women. The research design used was a Quasy Experimental with Two Group Pretest and Postest Design. Observations were made twice, namely before the experiment (O1) was called the pretest, and after the experiment (O2) was called the post-test. The results showed that there was an effect of giving banana heart vegetables on the smoothness of breastfeeding for breastfeeding mothers, this can be seen from the value of Asymp.Siq (2-tailed) = 0.04, this number is smaller than α = 0.05 (Ho rejected). For the control group, there was no effect, where the Asymp.Siq value (2-tailed) = 0.564 was found in the control group, this number was greater than α = 0.05 (Ho was accepted) which means that it can be concluded that there is no effect on the smoothness of breastfeeding for breastfeeding mothers without cardiac intervention banana.

Keywords: *banana heart vegetable, breast milk, career woman*

ABSTRAK

Peran orang tua sangatlah penting dalam membesarkan dan mengasuh anak mulai dari kandungan, lahir, sampai dengan dewasa. Salah satu peran penting ibu adalah memberikan gizi yang baik untuk bayi, seperti pemberian Air Susu Ibu (ASI), namun masih banyak ibu yang abai akan pemberian ASI ekslusif karena alasan produksi ASI yang kurang lancar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada wanita karir, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *Two Group Pretest and Postest Design*. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (O1) disebut pretest, dan sesudah eksperimen (O2) disebut dengan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap kelancaran ASI ibu menyusui, hal ini dapat dilihat dari nilai Asymp.Siq (2-tailed) = 0.04, angka ini lebih kecil dari α = 0.05 (Ho ditolak). Untuk kelompok kontrol tidak ada pengaruh, dimana pada kelompok control ditemukan nilai Asymp.Siq (2-tailed) = 0.564, angka ini lebih besar dari α = 0.05 (Ho diterima) yag berarti dapat disimpulkan tidak ada pengaruh kelancaran ASI ibu menyusui tanpa intervensi jantung pisang.

Kata Kunci: Sayur jantung pisang, ASI, wanita karir

PENDAHULUAN

Secara global pemberian ASI masih sangat kurang, dimana cakupan rata-rata hanya sebesar 38%, sedangkan negara ASEAN juga masih sangat minim yaitu di india sebesar 46%, philiphina sebanyak 34%, negara Vietnam juga masih sangat minim yaitu hanya 27%, dan Myanmar sebesar 24%, serta di Indonesia sudah mencapai 54% atau tertinggi di negara-negara ASEAN.[1]

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI ekslusif, 9,3% ASI parsial atau menyeluruh, dan 3,3% ASI predominan. Disulawesi Selatan cakupan ASI Ekslusif mencapai 68%, dimana ini tergolong kurang dibandingkan dengan target yang telah ditetapkan pada tahun 2018, di kota Makassar cakupan ASI Ekslusif menunjukkan penurunan dari tahun-tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2017 hanya mencapai 76,30% dimana sebelumnya mencapai 80%.[2]

Di Indonesia dikenal dengan berbagai ragam budaya, seperti halnya dengan dalam aspek kesehatan, berbagai ramuan-ramuan dibuat untuk mengobati penyakit-penyakit tertentu dan ini sudah berlangsung sejak lama sampai sekarang. Hal ini dapat kita lihat dari hasil Riskesdas 2018 tentang layanan kesehatan tradisional (Yankestrad) terdiri dari 4 jenis yaitu yankestrad ramuan, keterampilan dengan alat, keterampilan tanpa alat seperti pijat/urut dan refleksi), dan keterampilan dengan pikiran (hipnoterapi).[3]

Di Sulawesi Selatan masih banyak masyarakat memanfaatkan dan percaya akan pengobatan tradisional yang menggunakan bahan alam untuk pencegahan, pengobatan dan rehabilitasi, bonus iklim tropis yang ada di Sulawesi Selatan memberikan banyak sekali sumber daya alam yang dapat di manfaatkan untuk kesehatan, salah satu contoh adalah kepercayaan masyarakat memanfaatkan jantung pisang sebagai makanan untuk menambah jumlah ASI, hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitti Hubaya M, Karimah S dan Sulima H. G, 2015, yang menemukan bahwa ibu yang rutin mengkonsumsi jantung pisang 4 kali lebih baik atau lancar produksi ASI nya dibandingkan dengan ibu yang tidak mengkonsumsi jantung pisang.[4]

Pohon pisang merupakan tanaman yang sangat mudah untuk tumbuh baik di daerah perkotaan seperti Kota Makassar maupun di pedesaan dan hampir setiap hari tersedia dipasar tradisional, harganya pun sangat terjangkau oleh semua kalangan, pemberian ASI secara ekslusif di kota-kota besar seperti Makassar masih sangat kurang, dimana kebanyakan ibu-ibunya adalah ibu-ibu milenial dan tidak kurang dari mereka yang tidak mempercayaai tradisi atau kebiasaan ini, ditambah dengan kesibukan ibu-ibu bekerja dan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap dan cepat saji.[4]

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada wanita karir.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *Two Group Pretest and Postest Design*. Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen (O1) disebut pretest, dan sesudah eksperimen (O2) disebut dengan post test.[5]

Intervensi dilakukan dengan membagikan sayur jantung pisang kepok setiap hari kepada seluruh sampel kelompok intervensi selama 7 hari melalui kader posyandu sebanyak 2 kali sehari (pagi-sore).

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun Agustus-Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu wanita bekerja yang menyusui bayinya di bawah 6 Bulan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok dipilih 10 orang.

Tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Tehnik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara secara langsung kepada ibu menyusui. Data diolah dengan system manual dan komputerisasi menggunakan aplikasi SPSS 24, dengan uji statistic *wilcoxon*. Pengolahan data melalui tahap-tahap; editing, coding, entry, cleaning.[6] Bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah satu buah jantung pisang, bumbu halus 5 siung bawang merah, terasi secukupnya, 10 biji cabe kriting, 4 biji cabe rawit (sesuaikan selera), udang, garam, gula pasir, minyak untuk tumis, air secukupnya.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program SPSS dengan uji *Levene*, kriteria pengujian yang dilakukan dengan nilai signifikansi atau probabilitas 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan di masa pandemik

Covid-19 sehingga proses pengumpulan data juga tetap menerapkan protokol kesehatan. Pihak yang terlibat dalam penelitian ini adalah peneliti sebanyak 2 orang yang dibantu dengan kader posyandu yang ada di wilayah kerja puskesmas Maccini Sawah, sebab mereka yang lebih menguasai baik dari aspek geografis maupun demografi. Sebanyak 20 orang yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang terbagi atas 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok control. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang masih aktif menyusui anak umur < 6 bulan.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

Kelompok umur	Jumlah	Persentase (%)
<= 25 tahun	5	25.0
26-30 tahun	13	65.0
31-35 tahun	2	10.0
Jumlah	20	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur responden lebih banyak pada umur 26-30 tahun yaitu 13 responden (65%) sedangkan terendah pada kelompok umur 31-35 tahun yaitu 2 responden (10%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Wiraswasta	6	30.0
Karyawan swasta	12	60.0
PNS	2	10.0
Jumlah	20	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pekerjaan responden lebih banyak pada kategori karyawan swasta yaitu 12 responden (60%) sedangkan ibu yang bekerja sebagai wiraswasta terdapat 6 responden (30%) dan palin sedikit pada kategori pekerjaan sebagai PNS yaitu 2 responden (10%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SMA/SLTA	7	35
D3	5	25
S1	8	40
Jumlah	20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden lebih banyak pada lulusan Sarjana atau S1 yaitu 8 responden (40%) sedangkan ibu yang memiliki tingkat pendidikan SMA/SLTA terdapat 7 responden (35%), dan ibu dengan tingkat pendidikan D3 terdapat 5 responden (25%). Dalam penelitian ini digunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data yang berpasangan dan memiliki skala ukur ordinal/interval/Nominal sehingga berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan maka didapatkan hasil seperti pada Tabel 4.

Tabel 4. Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Sayur Jantung Pisang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-post Test Intervesnsi	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	4[b]	2.50	10.00
	Ties	6[c]		
Nilai Pre tes	Lancar	4		
	Kurang	6		
Nilai Post tes	Lancar	10		
	Kurang	0		

Tabel 4 menunjukkan bahwa ASI yang dimiliki oleh ibu menyusui tidak ada yang mengalami penurunan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi (dapat dilhat pada negative rank), sedangkan yang mengalami peningkatan ASI sesudah diberikan jantung pisang sebanyak 4 orang, serta yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan sebanyak 6 orang.

Tabel 5. Uji Pengaruh Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

	Pre-Post Test Intevensi
Z	-2.000[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap kelancaran ASI ibu menyusui, hal ini dapat dilihat dari nilai Asymp.Siq (2-tailed) = 0.04, angka ini lebih kecil dari α = 0.05 (Ho ditolak).

Tabel 6. Peningkatan Produksi ASI Kelompok Control pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar Tahun 2020

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-Post Kontrol	Negative Ranks	2[a]	2.00	4.00
	Positive Ranks	1[b]	2.00	2.00
	Ties	7[c]		
Nilai Pretest	Lancar	4		
	Kurang	6		
Nilai Posttest	Lancar	5		
	Kurang	5		

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden tanpa pemberian intervensi sayur jantung pisang terdapat 2 orang yang produksi ASI-nya mengalami penurunan dan hanya 1 orang yang mengalami peningkatan, serta terdapat 7 orang responden yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan ASI atau konsisten pada hari pertama wawancara (pre) sampai dengan wawancara akhir (post).

Tabel 7. Uji pengaruh tanpa intervensi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar tahun 2020

	***Pre-Post test* Kontrol**
Z	-.577[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.564
a. Based on positive ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Hasil statistik di atas menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh kelancaran ASI tanpa intervensi sayur kapok jantung pada saat hari pertama observasi sampai dengan hari terakhir observasi, dimana nilai Asymp.Siq (2-tailed) = 0,564 (p>0.05). hal ini dapat disebabkan karena tidak adanya niat dari awal dari ibu untuk tidak menyusui secara ekslusif karena kesibukan, sehingga lebih memilih memberikan susu formula kepada anaknya. Selain itu adanya pengaruh konsumsi obat-obat seperti obat flu, alegi dan obat lainnya yang dapat menghambat kelancaran ASI, ditambah dengan pemahaman masyarakat tentang efektifitas sayur jantung pisang yang masih kurang sehingga banyak masyarakat yang tidak mengkonsumsinya.[7]

Sayur jantung pisang merupakan salah satu makanan olahan tradisional yang juga sudah terbukti secara ilmiah dapat meingkatkan produksi ASI seperti penelitian yang dilakukan oleh Rilyani, Renda Wulandasri 2019 yang menemukan bahwa sebanyak 30 orang sampel ibu menyusui rata-rata 7.22 standar deviasi 1.166 ibu mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi ASI, dan dapat dilihat pula dari uji uji statistik menggunakan tes-dependen didapat nilai p-value 0.000 (α<0.05) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang dengan peningkatan ASI pada ibu.[8]

H Harismayanti dkk pada tahun 2019 menyatakan bahwah jantung pisang juga merupakan jenis tanaman yang kaya akan laktagogum dan sangat bermanfaat bagi ibu menyusui dan bayi, sebab jantung pisang dapat meingkatkan hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.[9]

ASI adalah makanan yang terbaik untuk bayi umur 1-6 bulan tanpa perlu ada tambahan makanan dan minuman.[10] Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa sebanyak 45% bayi di wilayah kerja puskesmas Maccini Sawah diberikan susu formula, hal ini disebabkan karena kesibukan ibu dalam bekerja, serta karena ketersediaan produksi ASI yang kurang, dalam penelitian ini terbukti bahwa jantung pisang sangat efektif dalam meningkatkan jumlah ASI pada ibu menyusui, dimana jantung pisang memiliki beberapa kandungan yang sangat bermanfaat. Tingginya kandungan nutrisi yang terdapat dalam jantung pisang sangat diharapkan kepada ibu menyusui untuk secara rutin mengkonsumsi untuk menghasilkan ASI yang baik dan banyak.

Kualitas atau produksi ASI juga sangat mempengaruhi kondisi bayi khususnya bayi yang masih awal-awal menyusui, bayi yang tidak tenang atau rewel saat menyusui membuat sibayi sulit untuk mengkonsumsi ASI, bayi rewel saat menyusui dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti bayi lapar atau teralalu lama interval waktu menyusui, kondisi ini banyak terjadi pada responden, sebab semua responden adalah wanita karir atau pekerja, selain itu, bayi yang tidak tenang juga dapat diindikasikan sebagai kurangnya ASI yang berikan. Pasokan ASI yang berlebih juga akan sangat mempengaruhi bayi yang tidak tenang, sebab ASI yang terlalu kuat dapat menyebabkan bayi memuntahkan kembali ASI yang telah dihisapnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bayi tertudur selama 3-4 jam, kondisi ini tentu tidak ideal jika terus dibiarkan sebab idealnya bayi menyusui setiap 2-3 jam untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya, banyak ibu yang justu senang jika anaknya tertidur dalam jangka waktu yang lama, agar ibu bisa terus melanjutkan pekerjaannya, kondisi ini tentu saja akan berpengaruh pada perkembangan anak khususnya pada aspek gizi anak. Banyak ibu yang tidak tega membangungkan anaknya ketika anaknya tertidur pulas, selain itu kondisi bayi yang rewel menjadi salah satu indikasi bahwa bayi kurang mendapatkan asupan ASI, sehingga diperlukan perhatian khusus ibu untuk intens memperhatikan kondisi bayi.

Ibu merasa nyeri saat menyusui, menjadi salah satu faktor kebutuhan bayi untuk mendapatkan ASI menjadi terhambat, nyeri pada ibu menyusui banyak ditemukan pada awal menyusui, selain itu putin yang kering dan rusak juga menjadi pemicu terjadinya nyeri pada ibu menyusui, karena posisi saat memompa ASI yang kurang tepat dan peletakan mulut bayi yang kurang tepat.

Kondisi ini lantas tidak membuat ibu untuk berhenti menyusui, sebab dengan rutin menyusui bayi juga akan membantu meredakan peradangan dan mengeluarkan ASI.

Frekuensi menyusui bayi sangat tergantung dari jumlah ketersediaan ASI, sehingga ASI yang cukup meminimalisir bayi menjadi tidak rewel, hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa perbandingan frekuensi ibu yang menyusui setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi menyusui ibu yang tidak mengkonsumsi sayur jantung pisang, ibu yang mengkonsumsi sayur jantung pisang memiliki frekuensi menyusui selama lebih dari 10 kali dalam 24 jam, sedangkan ibu yang tidak mengkonsumsi jantung pisang hanya berkisar 7-10 kali dalam 24 jam.

Frekuensi menyusui bayi yang banyak akan berdampak pula pada peningkatan berat badan bayi secara ideal sesuai dengan usianya, kondisi ini akan membuat kesehatan bayi semakin baik pula, sehingga perlu ditekankan kepada ibu menyusui untuk mengkonsumsi sayur jantung pisang, sebab hal ini sudah dibuktikan juga secara statistic bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah intevensi jantung pisang pada ibu menyusui, hal ini dapat dilihat dari nilai p = 0.04 < α = 0.05. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitasari, 2013 yang menemukan bahwa jantung pisang mengandung energi (31 kakl), karbohidrat (71 gr), protein (1,2 gr), lemak (0,3 gr), mineral terutama fosfor (50 mg), kalsium (30 mg) dan zat besi maupun vitamin seperti beta karotin (pro vitamin A) 170 IU, Vitamin B1 (0,05 mg) dan Vitamin C (10 mg) dan juga mengandung serat yang cukup tinggi, sehingga sangat penting untuk dikonsumsi oleh ibu yang menyusui.[11]

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ely Tjahyani, 2014, dimana didapatkan 20% pada ibu nifas yang pengeluaran ASI tidak lancar, 80% ibu nifas pengeluaran ASI menjadi lancar. Pada α = 0,05 diperoleh ρ value = 0,001 sehingga ρ value < α diartikan H0 ditolak H1 diterima. Yang berarti bahwa dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.[12]

KESIMPULAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi sayur jantung pisang kepok mampu meningkatkan produksi ASI ibu karir menyusui dengan hasil uji statistic p = 0,04 < 0,05, selain itu untuk kelompok control atau tanpa internvesi ditemukan tidak ada pengingkatan produksi ASI pada ibu karir menyusui di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar dengan nilai p = 0,564 > 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
2. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.
3. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementrian kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
4. M SH, S K, G SH. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate. J Kesehat. 2016; 8(1): 1–9.
5. Sugiyono. Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alpabeta; 2012.
6. Arikunto S. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2013.
7. Rayhana, Sfriani. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dengan Kecukupan ASI; Unsyiah; 2017.
8. Rilyani, Wulandasri R. Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas. Holistik J Kesehat. 2019; 13(4): 358–64.
9. Harismayanti H, Febriyona R, Tuna M. 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. Politeknik Kesehatan Kemenkes Ternate; 2019. p. 225–34.
10. Mufida L, Widyaningsih TD, Maligan JM. Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan: Kajian Pustaka. J Pangan dan Agroindustri. 2015; 3(4):1646–51.
11. Novitasari A, Ambarwati A, W. AL, Purnamasari D, Hapsari E, Ardiyani ND. Inovasi dari Jantung Pisang (musa spp.). J Kesehat Kusuma Husada. 2013; 4(2): 96–9.
12. Tjahjani E. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. Akademi Kebidanan Griya Husada; 2014.