



# Nugget Jantung Pisang dalam Produksi ASI dan Peningkatan Kinerja Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Mukti

Armi\*)<sup>1</sup>, Yana Setiawan<sup>2</sup>, Deni Alamsah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners/ Sarjana/Institut Medika Drg Suherman

<sup>2</sup>Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners/ Sarjana/Institut Medika Drg Suherman

<sup>3</sup>Sarjana Gizi/ Sarjana/Institut Medika Drg Suherman

\*)Corresponding author, ✉ [ners.armi@gmail.com](mailto:ners.armi@gmail.com)

Diterima 31/05/2021;  
Revisi 02/06/2021;  
Publish 06/07/2021

**Kata kunci:** Nugget Jantung Pisang, Produksi ASI, Kinerja Kader Posyandu

## Abstrak

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang mudah dicerna dan mengandung zat gizi (sesuai kebutuhan bayi) untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya. Permasalahan kurangnya cakupan pemberian ASI di masyarakat bisa diatasi dengan pemberian pelatihan kepada Kader Posyandu terkait Produk makanan yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Jantung pisang yang merupakan bahan pangan yang biasa di konsumsi masyarakat, untuk meningkatkan penerimaan maka perlu dikembangkan produk lain dari jantung pisang dengan mengolah jantung pisang menjadi bentuk Nugget. Pada 100 gram bunga pisang menawarkan banyak nutrisi dan, flavonoid tinggi dan mengandung *laktogogum* yang membantu dalam memproduksi ASI. Metode pelaksanaan Kegiatan melalui beberapa tahap, yaitu Perijinan, FGD dengan Mitra terkait pelaksanaan kegiatan, uji coba pembuatan Nugget jantung pisang, dan pelatihan pembuatan nugget jantung pisang kepada kader. Pelatihan kepada Kader Posyandu dilakukan oleh tenaga kesehatan, karena kader merupakan tenaga swadaya masyarakat yang terlatih oleh tenaga masyarakat sehingga dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat. Harapannya kader ini bisa kembali menerapkan pelatihan yang diberikan kepada Ibu hamil dan menyusui di sekitar wilayah kerjanya.

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author (s)



## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang mudah dicerna dan mengandung zat gizi (sesuai kebutuhan bayi) untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan 2009). Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran.

Menciptakan pemberian ASI sejak hari pertama ibu post partum tidak selalu mudah karena banyak ibu menghadapi masalah dalam melakukannya. Sebaiknya ibu mempersiapkan ASI sejak hamil trimester III, sehingga pada saat post partum sudah siap ASI untuk diberikan pada bayinya. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Di samping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindar menyusui, akibatnya akan terjadi pembundungan dan statis ASI karena akan mengurangi isapan bayi pada payudara, maka jumlah ASI yang dikeluarkan sedikit. Sedangkan di negara berkembang, banyak ibu merasa cemas dan menggunakan jadwal dalam pemberian ASI, sehingga kuantitas ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Nainggolan 2009).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif secara nasional di Indonesia berfluktuasi selama 3 tahun terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0–5 bulan turun dari 62,2% tahun 2007 menjadi 56,2% pada tahun 2008, namun meningkat lagi pada tahun 2009 menjadi 61,3%. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai 6 bulan turun dari 28,6% pada tahun 2007 menjadi 24,3% pada tahun 2008 dan naik lagi menjadi 34,4% pada tahun 2009 (Wahyuningsih D 2017).

Jantung atau bunga pisang sangat murah dan mudah didapat. Bunga pisang juga sering diolah menjadi berbagai macam makanan. Selain itu, jantung pisang dianggap memiliki rasa yang lezat, manis dan lembut. Tak hanya memiliki rasa yang lezat, jantung pisang juga kaya zat gizi. Dalam Jurnal Afrika Bioteknologi, disebutkan bahwa 100 gram bunga pisang menawarkan banyak nutrisi dan, flavonoid tinggi pada jantung pisang ini mengandung *laktogogum* yang membantu dalam memproduksi ASI (Sheng ZW 2010).

Tabel 1. Komposisi Pangan Indonesia dalam 100 g jantung pisang ([KEMENKES] Kementerian Kesehatan 2018)

Zat Gizi	Kadar
Air	90.2 g
Energi	32 Kal
Protein	1.2 g
Lemak	0.3 g
Karbohidrat	7.1 g
Serat	3.2 g
Kalsium	30 mg
Fosfor	50 mg
Besi	0.1 mg
Natrium	3 mg
Kalium	524 mg
Zat Gizi	Kadar

---

Seng	0.3 mg
B-karoten	201 mcg
Thiamin	0.05 mg
Riboflavin	0.03 mg
Niasin	0.8 mg
Vit C	10 mg

---

Sumber : TKPI 2017

Khasiat jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI. Hal tersebut merupakan hasil penelitian Diyan Wahyuningsih, dkk. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi (8 responden) dan kelompok kontrol (8 responden). Dalam penelitian ini, para peneliti membagikan 14 kapsul ekstrak jantung pisang, untuk setiap responden dalam kelompok intervensi. Masing-masing responden diminta mengonsumsi 2 kapsul setiap malam selama 7 hari, yang dimulai dari hari ke 5 sampai hari ke 12 pascapersalinan. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan ekstrak jantung pisang dan hanya mengonsumsi makanan sehari-hari seperti biasanya. Hasil penelitiannya, rata-rata durasi menyusui pada kelompok intervensi lebih lama dari kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi adalah 235,300 menit seminggu dan kelompok kontrol hanya 182.300 menit seminggu. Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa ekstrak jantung bisa bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dan frekuensi menyusui (Wahyuningsih D 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Harismayanti dkk juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian jantung pisang diberikan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari yang disajikan dalam bentuk sayur kuah bening dengan bahan jantung pisang sebanyak 200 gram (Harismayanti, Febriyona R 2018).

Kader adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin di posyandu. Sehingga seorang kader posyandu harus mau bekerja secara sukarela dan ikhlas, mau dan sanggup melaksanakan kegiatan posyandu, serta mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu (Sulistiyorini, C.I 2010).

Kader adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat serta bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan (Permenkes RI No. 25 tahun 2014). Syarat-Syarat Menjadi Kader Posyandu adalah dapat membaca dan menulis, berjiwa sosial dan mau bekerja secara relawan, mengetahui adat istiadat serta kebiasaan masyarakat, mempunyai waktu yang cukup, bertempat tinggal di wilayah posyandu, berpenampilan ramah dan simpatik, mengikuti pelatihan-pelatihan sebelum menjadi kader posyandu (Sulistiyorini, C.I 2010). Kader merupakan target yang penting dalam penyampaian terkait informasi kesehatan.

### **Solusi dan Target**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang mudah dicerna, terjamin kebersihannya dan ekonomis. Pembentukan ASI dapat disiapkan oleh ibu hamil pada trimester III sehingga persediaan ASI pada saat post partum cukup untuk bayinya. Agar produksi ASI baik pada trimester III, ibu hamil harus mengonsumsi makanan atau nutrisi tinggi laktogogum yang berperan pada proses laktogenesis untuk proses peningkatan produksi ASI. Kader merupakan tenaga swadaya masyarakat yang terlatih oleh nakes yang paling dekat dengan ibu hamil dan post partum di masyarakat dalam hal ini berperan dalam memberikan penjelasan terkait upaya

peningkatan produksi ASI. Pada ibu post partum di masyarakat permasalahan yang sering ditemui adalah pemberian ASI dengan alasan produksi ASI pada ibu tidak cukup, sehingga ibu memilih susu formula. Permasalahan kurangnya cakupan pemberian ASI di masyarakat bisa diatasi salah satunya dengan pemberian pelatihan kepada Kader Posyandu terkait Produk makanan yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Jantung pisang yang merupakan bahan pangan yang biasa di konsumsi masyarakat, menjadi alternatif dalam pemanfaatan yang optimal. Untuk meningkatkan penerimaan maka perlu dikembangkan produk lain dari jantung pisang, salahsatunya dengan mengolah jantung pisang menjadi bentuk Nuget.

Pelatihan kepada Kader dilakukan karena kader posyandu merupakan unit terkecil dari tenaga kesehatan yang ada di masyarakat. Harapannya kader posyandu ini bisa kembali menerapkan pelatihan yang diberikan kepada Ibu hamil dan menyusui di sekitar wilayah kerjanya. Luaran yang direncanakan dalam kegiatan ini yaitu berupa produk nugget jantung pisang. Selain itu publikasi alam artikel dalam jurnal nasional, artikel dalam media massa, dan video pelatihan pembuatan Nugget jantung pisang. Pelaksanaan Kegiatan melalui beberapa tahap, yaitu Perijinan, Diskusi FGD dengan Mitra terkait pelaksanaan kegiatan, Uji coba pembuatan Nugget jantung pisang, Pelatihan pembuatan Nugget jantung pisang kepada kader dan Pengumpulan data dan pelaporan.

Pihak Mitra bersama kader posyandu mengembangkan varians baru bagi Ibu – Ibu menyusui terkait konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI dimana fungsi ASI diantaranya adalah untuk pertahanan tubuh bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memanfaatkan JANTUNG PISANG yang diolah menjadi NUGET oleh ibu – ibu kader posyandu sehingga memiliki nilai jual yang lebih tinggi dengan bahan yang mudah didapatkan serta menambah kesejahteraan Ibu Kader (Kegiatan wira usaha bagi kader kesehatan) di wilayah kerja Puskesmas Mekar Mukti).

#### Tempat dan Waktu

Pelaksanaan kegiatan ini akan bekerjasama dengan Mitra dari Puskesmas Mekarmukti Cikarang Utara, Bekasi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan direncanakan Bulan April- November 2020.

#### Bahan dan Alat

Bahan pembuatan nugget jantung pisang (Novitasari A, et al 2013)

1. 1 buah jantung pisang yang masih segar dan bagus
2. 75 gram tepung terigu protein sedang
3. 6 butir telur
4. 100 ml air matang
5. ½ buah bawang Bombay
6. 3 siung bawang putih
7. 1 sendok teh merica bubuk
8. ½ sendok teh pala bubuk
9. 2 ½ sendok teh garam
10. 1 sendok teh gula pasir(Novitasari A 2013)
11. Minyak untuk menggoreng

#### Bahan pencelup

1. 3 butir telur
2. 100 gram tepung roti halus

Alat yang digunakan pisau, mangkok, baskom, piring, saringan, penggorengan, kompor, loyang, garpu, sendok, mixer, pengukus, plastik.

#### Tahapan Penelitian

1. Perijinan
2. Diskusi FGD dengan Mitra terkait pelaksanaan kegiatan

3. Uji coba pembuatan Nugget jantung pisang. Uji coba dilakukan di laboratorium Kulineri di Program Studi S1 Gizi Institut Medika Drg Suherman. Uji coba dilakukan sebagai upaya menghasilkan nugget yang diterima dengan baik secara organoleptik.
4. Pelatihan pembuatan Nugget jantung pisang kepada kader

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Tempat dan Waktu**

Pelaksanaan kegiatan ini akan bekerjasama dengan Mitra dari Puskesmas Mekarmukti Cikarang Utara, Bekasi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan direncanakan Bulan April- November 2020.

### **Khalayak Sasaran**

Sasaran pengabdian kepada masyarakat yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu.

### **Metode Pengabdian**

Metode pengabdian yang dilakukan antara lain mengurus perijinan kemudian dilanjutkan dengan diskusi FGD dengan Mitra terkait pelaksanaan kegiatan. Setelah itu melakukan uji coba pembuatan Nugget jantung pisang, uji coba dilakukan di laboratorium Kulineri di Program Studi S1 Gizi Institut Medika Drg Suherman. Uji coba dilakukan sebagai upaya menghasilkan nugget yang diterima dengan baik secara organoleptik. Selanjutnya melakukan pelatihan pembuatan Nugget jantung pisang kepada kader. Langkah terakhir yaitu pengumpulan data dan pelaporan.

### **Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan berupa terlaksananya penyuluhan dengan baik, kader posyandu dan ibu hamil serta menyusui aktif mempraktekkan pembuatan nugget jantung pisang di rumahnya masing-masing. Terciptanya produk nugget jantung pisang yang dapat dinikmati oleh masyarakat.

### **Metode Evaluasi**

Metode evaluasi yang digunakan berupa pre dan post pada saat penyuluhan, hasil evaluasi yang didapatkan rata-rata ibu dapat menjawab dengan baik dan benar dari pertanyaan yang diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Bentuk Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Mekarmukti di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11, dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2020 bertempat di gedung serbaguna Desa Tanjungsari. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan tentang Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nugget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nugget jantung pisang. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pembuatan nugget jantung pisang dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

#### **Persiapan kegiatan**

- a. Kegiatan survey tempat pengabdian masyarakat yaitu di Gedung Serbaguna Desa Tanjungsari
  - b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Puskesmas Mekar Mukti dengan melibatkan kader Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11 Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
  - c. Pengurusan administrasi (surat menyurat)
  - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
-

e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) yaitu menggunakan gedung serbaguna yang berada di Rt 08 Desa Tanjungsari.

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan)

- a. Pembukaan dan perkenalan dengan ibu hamil dan para kader di Rt 08, Rt 09 dan Rt 11 Desa Tanjungsari yang menjadi sasaran kegiatan.
- b. Penyuluhan mengenai definisi ASI, persiapan dalam pemberian ASI, manfaat jantung pisang, komposisi jantung pisang, bahan pembuatan nuget jantung pisang, dan demonstrasi cara pembuatan nuget jantung pisang.
- c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan mengenai nutrisi ibu hamil dengan mengkonsumsi nuget jantung pisang dan demonstrasi pembuatan nuget jantung pisang.

Penutupan

- a. Pemberian bingkisan untuk 7 orang ibu hamil yang mampu menjawab pertanyaan.
- b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan (ibu kader dan ibu hamil).
- c. Berpamitan dengan ibu hamil dan ibu kader di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11.
- d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

Sasaran

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) kesehatan mengenai Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nuget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nuget jantung pisang dilakukan kepada ibu hamil, ibu menyusui dan kader posyandu.

*Output dan Outcome*

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

- a. Ibu hamil dan ibu kader diberikan pendidikan kesehatan/penyuluhan mengenai manfaat, cara pembuatan nuget jantung pisang
- b. Ibu hamil dan kader memahami mengenai isi materi dan diakhir sesi diberikan waktu tanya jawab
- c. Mengevaluasi tingkat pemahaman ibu hamil dan ibu kader terhadap isi penyuluhan

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :

- a. Dengan adanya pengabdian kepada masyarakat diharapkan Ibu hamil dan ibu kader dapat memahami manfaat dan cara pembuatan nuget jantung pisang
- b. Diharapkan ibu kader dapat menggerakkan ibu hamil dapat melakukan pembuatan nuget jantung pisang dirumahnya masing-masing
- c. Institut Medika Drg Suherman, khususnya prodi Sarjana Keperawatan dan profesi Ners semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan masyarakat khususnya ibu hamil yang akan mencetak generasi penerus bangsa.

Deskripsi Proses Kegiatan

Kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pembuatan nuget jantung pisang berjalan dengan lancar. Kepala Bagian Promkes Puskesmas Mekarmukti dan Ibu kader membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan ibu hamil Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11.

Sebelum melakukan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar tentang manfaat dan cara pengolahan jantung pisang yang biasa dilakukan sehari-hari di rumah. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nuget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nuget jantung pisang. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi dan demonstrasi mengenai pembuatan nuget jantung pisang.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan diakhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi dan demonstrasi yang telah dilakukan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab dari pertanyaan peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberi kesempatan kepada peserta untuk simulasi pembuatan nugget jantung pisang. Setelah kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan ibu hamil dan ibu kader Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11.

Adapun kendala yang dijumpai selama proses penyuluhan adalah ibu hamil untuk posisi duduk tidak bisa terlalu lama sehingga membantu ibu hamil mengatur posisi nyaman pada saat penyuluhan berlangsung.

#### Keberlanjutan Program

Kegiatan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nugget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nugget jantung pisang di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11 terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya. Ibu kader juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11.

#### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nugget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nugget jantung pisang di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11 Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang Asupan Nutrisi Ibu Hamil dengan mengkonsumsi nugget jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dan demonstrasi pembuatan nugget jantung pisang di Desa Tanjungsari Rt 08, Rt 09 dan Rt 11 Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi mendapatkan respon yang antusias dari ibu hamil dan ibu kader.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [KEMENKES] Kementerian Kesehatan. 2018. "Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017."
- Harismayanti, Febriyona R, Tuna M. 2018. "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. Prosiding Seminar Nasional 'Peran Dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional.'" ISBN 978-602-6988-58-4.
- Nainggolan, M. 2009. *Pengetahuan Ibu Primigravida Mengenai Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Dan Kuantitas ASI Di Puskesmas Simalingkar Medan*. Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Novitasari A, Afin AM.S, Apriliani LW, Dewi P, Erlyn H, Nurul DA. 2013. "Inovasi Dari Jantung Pisang (Musa Spp.)." *Jurnal KesMaDaSka* 96-99.
- Setiawan, A. 2009. *Pemberian MP ASI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UI, Jakarta.
- Sheng ZW, et. al. 2010. "Investigation of Dietary Fiber, Protein, Vitamin E and Other

Nutritional Compounds of Banana Flower of Two Cultivars Grown in China. African Journal of Biotechnology." *African Journal of Biotechnology* 9(25):3888–95.

Sulistyorini, C.I, Dkk. 2010. "Posyandu Dan Desa Siaga." Yogyakarta: Nuha Medika.

Wahyuningsih D, Et. al. 2017. "Effect Of Musa Balbisiana Colla Extract On Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers." *Belitung Nursing Journal* 3(3).