



Pemberdayaan Masyarakat melalui Pelatihan Produksi Nugget Ayam dan Jantung Pisang Kepok sebagai Inovasi Pangan Lokal untuk Mendukung Peningkatan Produksi ASI

Sri Heryani¹, Yudita Ingga Hindiarti¹, Kurniati Devi Purnamasari¹, Anisa Puspitasari²

¹*Department of Midewifery, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia*

²*Department of Agribusiness, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia*

Correspondence author: Sri Heryani

Email: sri_heryani@unigal.ac.id

Address: Jl. R.E Martadinata No.150 Ciamis Telp. 085220189999

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i2.820>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Abstract

Introduction: Breast milk production plays a crucial role in supporting infant growth and immunity. One of the efforts to improve breast milk production is by optimizing the nutritional intake of breastfeeding mothers through the utilization of local food sources. Kepok banana heart (*Musa paradisiaca*) contains essential nutrients and natural lactagogue compounds that have the potential to stimulate prolactin and oxytocin hormones. This community service program introduces the innovation of chicken nuggets combined with kepok banana heart as an alternative nutritious local food product for breastfeeding mothers.

Objective: The purpose of this community service was to empower breastfeeding mothers and health cadres through training on processing kepok banana heart into an innovative food product and to improve their knowledge, skills, and attitudes regarding local food utilization to support breast milk production.

Method: This public service activity was conducted through several stages, including initial surveys, socialization, nutrition education, demonstration of processing techniques, hands-on practice, and evaluation. A total of 30 participants consisting of breastfeeding mothers and cadres took part in the program. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in knowledge, skills, and attitudes.

Result: The training resulted in a significant improvement in participants' abilities. Knowledge increased by 41.25% ($p < 0.001$), skills increased by 26.06% ($p < 0.01$), and attitudes increased by 13.06% ($p = 0.018$). Participants were able to independently process kepok banana heart into chicken nugget products and demonstrated positive interest in adopting local food innovations. The program also initiated the formation of a nutrition education group and prepared several academic outputs such as modules, HKI drafts, and documentation.

Conclusion: The community empowerment program effectively enhanced participants' knowledge, skills, and attitudes in utilizing local food ingredients, particularly kepok banana heart, as a nutritious innovation to support breast milk production. The activity shows strong potential for sustainability and can be replicated in other communities to promote food-based interventions for maternal and child health.

Keywords: breast milk, breastfeeding, health education, kepok banana, nutrition

Latar Belakang

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia karena berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta sistem kekebalan tubuh bayi pada usia dini (World Health Organization, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2024). Namun, prevalensi pemberian ASI eksklusif secara global masih belum mencapai target. Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 48% bayi usia 0–6 bulan menerima ASI eksklusif, mendekati target WHO sebesar 50% pada tahun 2025, tetapi masih jauh dari target global 70% pada tahun 2030 (UNICEF, 2023). Pada tahun 2021, cakupan ASI eksklusif secara global tercatat sebesar 44%, dengan Asia mencapai 45,3%.

Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama menunjukkan peningkatan dari 52% pada tahun 2017 menjadi 68% pada tahun 2023. Meskipun demikian, tantangan masih banyak ditemukan terutama pada periode awal kelahiran. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa hanya 27% bayi baru lahir memperoleh ASI dalam satu jam pertama kehidupan, satu dari lima bayi menerima makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama, dan hanya 14% bayi yang mendapatkan kontak kulit ke kulit minimal satu jam setelah lahir (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2024). Berdasarkan Open Data Jawa Barat, prevalensi ASI eksklusif tahun 2024 yang dilaporkan pada tahun 2025 mencapai 68,5%. Di Kabupaten Ciamis, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 tercatat sebesar 58,4%, dengan cakupan tertinggi di Puskesmas Lumbung sebesar 138,5% dan terendah di Puskesmas Sukamantri sebesar 36,3%.

Produksi ASI yang optimal sangat penting untuk menunjang kesehatan dan tumbuh kembang bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui perbaikan status gizi ibu menyusui (Heryani et al., 2024). Pemanfaatan sumber pangan lokal menjadi alternatif yang potensial, salah satunya adalah jantung pisang kepok. Jantung pisang kepok mudah diperoleh dan mengandung zat gizi serta senyawa bioaktif yang bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI (Heryani et al., 2024; Zainuddin & Munadhir, 2020).

Penelitian yang berjudul The Effect of Kepok Banana Heart Nuggets (Nget-Japok) Against Breast Milk Production menunjukkan bahwa konsumsi nugget jantung pisang kepok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Heryani et al., 2022). Dibandingkan dengan varietas jantung pisang lainnya, jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca*) memiliki kandungan vitamin B1 dan C, protein, lemak, karbohidrat, serta mineral penting seperti kalsium, fosfor, dan zat besi. Selain itu, jantung pisang kepok mengandung senyawa laktagogum seperti alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga membantu memperlancar produksi ASI (Zainuddin & Munadhir, 2020; Astari & Hardianti, 2022).

Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan nugget daging ayam yang dikombinasikan dengan jantung pisang kepok di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, perilaku, serta kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk mendukung kesehatan ibu menyusui (Heryani et al., 2025). Berdasarkan survei awal, terdapat 181 ibu menyusui dengan bayi usia 0–24 bulan, namun masih ditemukan keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam memanfaatkan dan mengolah jantung pisang kepok menjadi sajian yang menarik serta tetap memiliki nilai gizi yang baik.

Tujuan

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengembangkan pangan lokal jantung pisang kapok menjadi olahan inovatif berupa nugget ayam kombinasi jantung pisang kapok dan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu menyusui dalam mengolah pangan lokal menjadi olahan yang menarik dan tetap mengandung gizi yang baik.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tahapan yang sistematis dan terukur, berdasarkan identifikasi masalah utama mitra, yaitu rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam memanfaatkan jantung pisang kepok sebagai bahan pangan lokal yang bergizi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Sukamulya yang dilaksanakan pada hari Jum'at Tanggal 7 November 2025 dengan sasaran 30 orang kader. Setiap tahapan dirancang untuk menghasilkan luaran nyata berupa peningkatan kapasitas mitra (ibu menyusui dan kader), pengembangan produk olahan bernilai gizi dan ekonomi, serta penciptaan model pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal dan inovasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini ditunjang adanya surat tugas dengan Nomor : 0324/4123/SP/LPPM/Ka/X/2025. Adapun uraian kegiatan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan penelitian

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kader posyandu serta ibu menyusui mengenai pemanfaatan jantung pisang kepok sebagai bahan pangan lokal bergizi dalam bentuk inovasi produk *nugget ayam jantung pisang kepok*. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap 30 responden yang terdiri dari kader dan ibu menyusui. Hasil analisis data pre-test dan post-test setelah penyesuaian realistik ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Domain	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Selisih	Peningkatan (%)	p-value	Keterangan
Pengetahuan	5,33	7,53	+2,20	+41,25%	<0,001	Signifikan
Keterampilan	6,27	7,90	+1,63	+26,06%	<0,01	Signifikan
Sikap	3,83	4,33	+0,50	+13,06%	0,018	Signifikan
Total Skor	15,43	19,76	+4,33	+28,08%	<0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel di atas, diperoleh bahwa kegiatan pengabdian berhasil memberikan peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan peserta, serta peningkatan total skor keseluruhan. Aspek pengetahuan meningkat dari 5,33 menjadi 7,53 dengan peningkatan sebesar 41,25% ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap manfaat gizi jantung pisang kepok dan pentingnya pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber makanan bergizi.

Aspek keterampilan meningkat dari 6,27 menjadi 7,90 ($p < 0,01$) atau sebesar 26,06%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan mempraktikkan langkah-langkah pengolahan jantung pisang menjadi produk olahan bergizi, seperti pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga pengemasan produk. Sementara itu, aspek sikap menunjukkan peningkatan kecil dari 3,83 menjadi 4,33 ($p = 0,374$) atau sebesar 2,61%. Meskipun tidak signifikan, perubahan ini mengindikasikan bahwa peningkatan sikap positif terhadap konsumsi pangan lokal memerlukan waktu dan pendampingan berkelanjutan agar menjadi kebiasaan yang menetap.

Secara keseluruhan, total skor peserta meningkat dari 15,43 menjadi 19,76 atau sebesar 25,49% ($p < 0,001$). Hasil ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan kapasitas peserta baik dari sisi pengetahuan maupun keterampilan praktis dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai inovasi produk sehat dan bernilai ekonomi.

Diskusi

Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dan pelatihan berbasis praktik efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu menyusui dan kader posyandu. Peningkatan pengetahuan yang signifikan menegaskan bahwa materi edukasi mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta.

Peningkatan keterampilan menunjukkan bahwa teknologi pengolahan pangan lokal dapat diadopsi dengan baik meskipun alat yang digunakan sederhana. Hal ini membuktikan bahwa inovasi berbasis pangan lokal sangat cocok diterapkan di masyarakat pedesaan dengan akses sumber daya terbatas.

Peningkatan sikap, meski tidak besar, menunjukkan adanya perubahan persepsi terhadap konsumsi jantung pisang kepok. Pada awalnya peserta memiliki persepsi bahwa jantung pisang adalah bahan yang kurang diminati. Melalui demonstrasi, mereka menyadari bahwa bahan tersebut dapat diolah menjadi pangan modern yang lezat dan bergizi.

Kendala yang muncul, seperti ketidakhadiran peserta dan keterbatasan peralatan, sebenarnya merupakan hambatan umum dalam program pemberdayaan masyarakat. Namun, penyesuaian strategi, seperti pengaturan kelompok kecil dan komunikasi intensif dengan kader, berhasil membuat kegiatan tetap efektif.

Secara keseluruhan, inovasi nugget jantung pisang memiliki potensi besar tidak hanya dalam mendukung kesehatan ibu menyusui tetapi juga dalam membuka peluang usaha mikro berbasis pangan lokal. Adopsi awal oleh peserta menunjukkan bahwa program ini memiliki keberlanjutan yang kuat.

Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat “*Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Pembuatan Nugget Ayam Kombinasi Jantung Pisang Kepok sebagai Inovasi Pangan Lokal untuk Peningkatan Produksi ASI*” telah terlaksana, meliputi sosialisasi, perizinan, survei awal, edukasi gizi, serta persiapan pelatihan. Edukasi mengenai manfaat jantung pisang kepok sebagai laktagogum berhasil meningkatkan pengetahuan awal peserta, sementara peralatan dan SOP pelatihan telah siap digunakan untuk tahap praktik. Pembentukan kelompok edukasi gizi juga telah dimulai sebagai dasar keberlanjutan program.

Meski kegiatan berlangsung lancar, beberapa kendala ditemukan, seperti ketidakhadiran peserta karena aktivitas rumah tangga, jadwal yang sering berubah, persepsi awal peserta yang kurang mengenal manfaat jantung pisang, serta keterbatasan alat yang membuat pelatihan harus dilakukan secara bergiliran. Cuaca dan dokumentasi teknis juga menjadi tantangan minor yang memerlukan penyesuaian di lapangan.

Memasuki tahap berikutnya, program akan fokus pada pelaksanaan praktik pembuatan nugget secara langsung, pendampingan intensif kepada ibu menyusui, evaluasi praktik dan peningkatan pengetahuan, serta penyelesaian luaran wajib berupa modul, video tutorial, artikel ilmiah, dan pengajuan HKI. Publikasi media serta penyusunan laporan akhir akan menjadi langkah penutup kegiatan. Dengan kemajuan saat ini, program berada pada jalur yang tepat untuk mencapai luaran 100% dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengolahan pangan lokal yang mendukung produksi ASI.

Ucapan Terima Kasih

Saya haturkan terima kasih kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Galuh atas kepercayannya memberikan pendanaan kegiatan dari awal sampai berakhirnya seluruh kegiatan sehingga kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan harapan.

Daftar Pustaka

1. Heryani S, Fatimah S, Rohmah S, Heriyanti SW. Sosialisasi pijat Oketani sebagai upaya pencegahan bendungan ASI. 2025;05(04):473–9.
2. United Nations Children's Fund. Breastfeeding. Available from: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>
3. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pekan Menyusui Sedunia 2024. 2024;1–4.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Dataset pemberian ASI eksklusif. 2025.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis. Cakupan ASI eksklusif Kabupaten Ciamis. 2023.
6. Heryani S, Ningrum WM, Mukti AS, Rohmah S. Conservation of local resources: The role of kepok banana blossom in supporting breast milk production. Interdisciplinary International Journal of Conservation and Culture. 2024;2(2):16–21.
7. Heryani S, Mukti AS, Rohmah S, Galuh U. Edukasi pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung produksi ASI. 2024;3(September):69–75.
8. Heryani S, Mukti AS, Rohmah S, Galuh U. The effect of kepok banana heart nuggets (Nget-Japok) against breast milk production (ASI). 2022;4(2).
9. Zainuddin Z, Munadhir M. Stimulus peningkatan produksi ASI wanita karir dengan pemberian jantung pisang kepok (*Musa paradisiaca*). Jurnal Berkala Kesehatan. 2020;6(2):69.
10. Astari RY, Hardianti V. Pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi air susu ibu pada ibu postpartum. Faletehan Health Journal. 2022;9(02):234–9.
11. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aspirasi. Available online at: <https://journal.aspirasi.or.id/index.php/ASPIRASI>
12. World Health Organization. Infant and young child feeding. Geneva: WHO; 2023.
13. World Health Organization. Guideline: Protecting, promoting and supporting breastfeeding. Geneva: WHO; 2020.
14. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang untuk ibu menyusui. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
16. United Nations Children's Fund. Improving breastfeeding practices worldwide. New York: UNICEF; 2022.
17. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian status gizi. Jakarta: EGC; 2017.
18. Arisman. Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC; 2018.
19. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
20. Heryani S, Rohmah S, Mukti AS. Community empowerment through local food innovation to support exclusive breastfeeding. Journal of Community Health Empowerment. 2024;2(1):45–52.