

# Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Vika Tri Zelharsandy<sup>1</sup>, Marchatus Soleha<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Abdurahman Palembang

\*korespondensi: vikaharsandy@gmail.com

**Abstrak:** Pemberian ASI (Air Susu Ibu) memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, tidak sedikit ibu menyusui yang mengalami kendala dalam produksi ASI yang cukup. Salah satu bahan alami yang mungkin memiliki potensi untuk meningkatkan produksi ASI adalah jantung pisang kepok. Penelitian ini bertujuan diketahuinya Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan desain penelitian control group design yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok konsumsi jantung pisang dan kelompok tidak konsumsi jantung pisang. Uji statistik menggunakan uji t dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha=0.05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah pemberian jantung pisang pada ibu menyusui adalah 6,87 dan rata-rata produksi ASI yang tidak diberi jantung pisang pada ibu menyusui adalah 3,73, hasil uji statistik ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ( $p$  value = 0,001). Simpulan penelitian ini ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang. Disarankan untuk meningkatkan upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif dan dapat memberikan penyuluhan mengenai manfaat konsumsi jantung pisang untuk peningkatan produksi ASI.

**Kata Kunci :** ASI; Ibu Menyusui; Jantung Pisang

**Abstract:** Breastfeeding plays an important role in supporting the growth and development of babies. However, many breastfeeding mothers experience problems in producing enough breast milk. One of the natural ingredients that may have the potential to increase breast milk production is kepok banana heart. This study aims to determine the effect of kepok banana heart consumption on increasing breast milk production in breastfeeding mothers. This study used a quasy experimental method with a control group research design conducted on two groups, namely the banana heart consumption group and the group not consuming banana heart. Statistical tests used t test with the level of significance ( $\alpha=0.05$ ). The results of this study showed that the average breast milk production after giving banana heart to breastfeeding mothers was 6.87 and the average breast milk production that was not given banana heart to breastfeeding mothers was 3.73, the results of statistical tests showed that there was an effect of consumption of kepok banana heart on increasing breast milk production in breastfeeding mothers ( $p$  value = 0.000). The conclusion of this study is that there is an effect of banana heart consumption on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at RB Asri Palembang. It is recommended to increase efforts to increase exclusive breastfeeding coverage and can provide counseling on the benefits of banana heart consumption to increase breast milk production.

**Keywords:** Breast Milk; Breastfeeding Mothers; Banana Heart

## PENDAHULUAN

Laporan *Global Spending Breastfeeding Scorecard* yang mengevaluasi data menyusui dari 194 negara, presentasi bayi dibawah 6 bulan yang diberi ASI eksklusif hanya 40%. Selain itu, hanya 23 negara yang pemberian ASI eksklusif di atas 60% (UNICEF, 2017). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dikatakan rendah rata-rata persentase ASI eksklusif nasional sebesar (65,16%),

sementara Kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. dari 34 provinsi masih terdapat 13 provinsi di Indonesia yang mempunyai persentase cakupan ASI eksklusif dibawah rata-rata cakupan ASI eksklusif nasional (Kemenkes RI, 2019).

Target program untuk pemberian ASI eksklusif tahun 2021 adalah sebesar 66%. Cakupan pemberian ASI

eksklusif yang terhimpun di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebesar 45,4% menurun bila dibandingkan tahun 2020 sebesar 51,6% dan belum mencapai target program (Dinkes Pemrov Sumsel, 2022).

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang dikonsumsi (Maria et al. 2020). ASI pertama yang keluar dari ibu berwarna kuning kental disebut dengan kolostrum yang memiliki zat sehingga memberikan perlindungan terhadap jenis-jenis infeksi titik pemberian ASI dapat menurunkan resiko penyakit infeksi lambung usus dan sembelit. Bayi tidak diberi ASI akan rentan terkena penyakit infeksi. Beberapa penyakit yang lebih jarang muncul pada bayi ASI diantaranya Kholik SIDS, dan eksim (Walyani, 2015).

Namun biasanya masalah yang timbul dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga menjadi penyebab menurunnya angka pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar penyebab produksi ASI yaitu pola nutrisi, isapan bayi, dan faktor sosial budaya, serta disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Prolaktin dan oksitosin merupakan hormon yang berperan penting dalam proses laktasi.

Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI atau respon stimulasi puting susu. Ketika bayi menyusui maka akan merangsang otak, selanjutnya merangsang adenohipofise sehingga mengeluarkan hormon prolaktin dan merangsang sel-sel alveoli yang

berfungsi untuk membuat air susu. Air susu yang telah dibuat oleh alveoli dan masuk ke sistem duktus, selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Rahmi, 2019).

Masalah yang akan timbul pada bayi dan anak yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif adalah kekurangan gizi kronik sehingga mudah terkena berbagai penyakit infeksi misalnya, pneumonia (angka kematian anak karena pneumonia sebesar 56,51%), diare (kematian karena diare 4,76%), asma bronchial, obesitas. Selain itu juga terjadi permasalahan jangka Panjang seperti gangguan perkembangan pada anak dan bahkan dapat menyebabkan stunting. Faktor yang terkait nutrisi tersebut juga disebut dengan nutrisi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yaitu nutrisi janin selama di dalam kandungan, dan dilanjutkan dengan nutrisi sejak lahir sampai usia 2 tahun. Oleh karena itu, pemberian ASI pada masa ini sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting pada anak (Rahmi, 2019).

Terdapat cara yang bisa dilakukan untuk melancarkan produksi ASI misalnya dengan mengkonsumsi sayur dan buah. Contoh sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah Jantung Pisang. Kandungan laktagogum yang terdapat pada jantung pisang berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin dan prolactin seperti, alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi Asi (Harismayanti, Febriyona, and Tuna 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Girsang (2020) tentang pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan baik dilihat dari kelancaran

ASI ibu ataupun dari indikator bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai sebesar 149,0 dengan  $p$  value 0,01 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok dan dilihat dari indikator bayi, selisih nilai rata-rata pengeluaran urine bayi pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 24,00 dengan  $p$  0,001, selisih nilai rata-rata frekuensi BAB bayi sebesar 0,900 dengan nilai  $p$  0,027 dan dilihat dari Desain penelitian ini menggunakan control group design yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok konsumsi jantung pisang dan kelompok tidak konsumsi jantung pisang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0 sampai 6 bulan di RB Asri Palembang. Sampel penelitian ini adalah ibu yang menyusui yang datang

jumlah jam tidur bayi terdapat selisih nilai 3,100 dengan nilai  $p$  0,025 yang artinya ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI, baik dilihat dari kelancaran ASI maupun dari indikator bayi.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh konsumsi jantung pisang kepek terhadap produksi asi pada ibu menyusui.

### METODE PENELITIAN

saat penelitian di RB Asri Palembang. Sampel ini diambil dengan cara non random sampling dan menggunakan teknik accidental sampling yaitu pengambilan sampel dengan pengambilan kasus yang kebetulan ada disuatu tempat sesuai dengan konteks peneliti. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan chi square dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha=0.05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Rata-Rata Produksi ASI Pemberian Jantung Pisang Kepok

Produksi ASI	Mean	SD	Std Error
Intervensi	6,87	1,060	0,274
Kontrol	3,73	0,704	0,182

Distribusi rata-rata produksi ASI kelompok intervensi yang mengkonsumsi jantung pisang kepek pada ibu menyusui adalah 6,87 dengan standar deviasi 1,060,

sedangkan distribusi rata-rata produksi ASI kelompok kontrol yang tidak konsumsi jantung pisang kepek pada ibu menyusui adalah 3,73 dengan standar deviasi 0.704.

**Tabel 2.** Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Variabel	<i>P Value</i>	<i>Mean Diff</i>	<i>SD</i>	<i>CI-95%</i>
Selisih Produksi ASI	0,001	-3,133	0,329	(-3.806-2.460)

Hasil uji statistik nilai  $p$  value =  $0,001 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepek terhadap peningkatan

produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang, dengan selisih rata-rata sebesar 3,133, standar deviasi 0,329.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik nilai  $p$  value = 0,001 ( $< 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang, dengan selisih rata-rata sebesar 3,133, standar deviasi 0,329.

ASI adalah cairan bening yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu selama proses menyusui, yang dapat meningkatkan kekebalan tubu bayi dari berbagai penyakit, termasuk diare, radang paru-paru, yang dapat berdampak sangat negatif pada kehidupan bayi, dan juga memenuhi semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual bayi. Menyusui setidaknya selama enam bulan dapat membantu mencegah bayi menjadi obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI dapat membantu menyeimbangkan penimbunan lemak bayi, selain itu, ASI menyediakan berbagai mikronutrien yang dapat membantu membangun sistem kekebalan bayi (Manik et al, 2020).

Menurut (Handayani, S. et al, 2019), mengemukakan terkait ASI sumber makanan terbaik bayi untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, ASI memberikan rasio vitamin yang sempurna, tersedia secara hayati, dan melindungi ibu dan anak dari penyakit, juga memiliki karakteristik anti-inflamasi yang bermanfaat bagi anak, selain itu, ASI mengandung proporsi lemak, karbohidrat, protein, vitamin, dan antibodi yang tepat untuk pencernaan.

Jantung pisang merupakan jenis makanan yang mengandung lactagozim berupa polipenol yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah produksi ASI. Kandungan jantung pisang Buah pada pisang kepok mengandung

protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan zat metabolit sekunder lainnya, yang menyediakan energi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah-buahan lainnya (Wulan, 2020).

Takaran jantung pisang yang digunakan untuk meningkatkan dan memperlancar ASI adalah 200 gr dengan takaran 2 gelas air kemudian untuk dapat dikonsumsi terlebih dahulu direbus hingga mendidih atau disayur dan sajikan hangat 2 kali sehari (Esti, 2016). Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan jantung pisang batu yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanana pendamping ASI (Wulan, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astari et al, 2022), ada pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test didapatkan  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ) nilai  $p$  value = 0,001. Sebagian besar ibu postpartum mengalami peningkatan produksi ASI meskipun berbeda-beda hasilnya ada yang 5 ml per menit, 10 ml per menit, 15 ml per menit, dan 20 ml per menit. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, ibu postpartum sebelumnya tidak pernah mengkonsumsi jantung pisang karena tidak mengetahui manfaat jantung pisang khususnya untuk produksi ASI, namun setelah tahu manfaatnya dan mencoba mengkonsumsi, ibu menyukai karena

rasanya yang enak, cara memasaknya mudah dan manfaatnya pun terasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Harismayanti, Rona & Merlin (2018), dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok intervensi didapatkan hasil P value 0,003 artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto. Pada post test 1 responden yang diberikan jantung pisang ASInya tetap tidak lancar karena pada hari kelima beliau tidak bersedia lagi mengonsumsi jantung pisang dan juga ada faktor lain yang menghambat produksi ASI beliau menjadi tidak lancar seperti ketenangan jiwa dan pikirannya terganggu dan keadaan psikologis yang tertekan, sedih dan tegang (Astari et al, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sriwahyuni dan Intan (2022) hasil analisis sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang pada ibu nifas bahwa ada perbedaan produksi ASI dengan nilai p-value sebesar 0,003 ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan menggunakan uji wilcoxon ditemukan Nilai P value  $0,003 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022.

Bersadarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI

pada ibu menyusui di RB Asri Palembang dikarenakan jantung pisang mengandung laktagogum yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat efektif untuk membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu proses produksi ASI juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya ialah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis. Faktor nutrisi perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus terpenuhi kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu distribusi rata-rata produksi ASI setelah pemberian jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 6,87, sedangkan distribusi rata-rata produksi ASI yang tidak diberi jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 3,73, sehingga ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan p value 0,001. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi ibu hamil untuk meningkatkan produksi ASI eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, Ruri Yuni dan Vika Hardianti. 2022. Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 9 (2) (2022) 234-239
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2022. Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun

2022. Palembang. Dinas Kesehatan Kota Palembang.

Dinkes Prov. Sumsel. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2022. Pusat Data Dan Informasi Kesehatan : Palembang

Esti H. 2016. Asuhan Holistik Masa Nifas Dan Menyusui. Pertama. Yogyakarta: Trans Medika.

- Handayani, S. R. (2019). Dokumentasi Kebidanan: Bahan Ajar Kebidanan. Kesdam I/Bb Medan 5(2):83. Doi: 10.34008/Jurhesti.V5i2.194.
- Harismayanti. 2019. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas 2019. DOI: <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1750>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia (Vol. 42, Issue 4).
- Manik, D. S., Simaremare, A. P. R., & Simorangkir, S. J. V. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Air Susu Ibu Eksklusif Dengan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Hutatinggi Kecamatan Parmonangan Tahun 2019. *Nommensen Journal Of Medicine*, 5(2), 42–47. <https://doi.org/10.36655/Njm.V5i2.17>
- Maria, M., Mahasiswi Program, S. Studi, Ilmu Keperawatan, And Stikes St. 2020. "Fine Motor Development In Baby Age 6 Months." *Journal Of Nursing And Public Health* 8(1):58–65. Menyusui 0-6 Bulan', *Nurseline Journal*, 2(1), Pp. 44–51.
- Rahmi, Junaida, Eryati Darwin, And Arni Amir. 2019. "Korelasi Kadar Prolaktin Dan Oksitosin Dengan Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Menyusui Eksklusif." *Seajom: The Southeast Asia Journal Of Midwifery* 3(2):33–39. Doi: 10.36749/Seajom.V3i2.12.
- Sela Oktarika, 2022. Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang Dan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas SeKabupaten Bengkulu Utara. Sekripsi. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes. Bengkulu.
- Unicef [Homepage On The Internet]. Asi Adalah Penyelamat Hidup Paling Murah Dan Efektif Di Dunia New York: Unicef; 2017.
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wulan, Sri, And Desri Meriahta Br. Girsang. 2020. "Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L.) Terhadap Produksi Asi." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper*