PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Armika Leora Butar-Butar[1], Joharmi [2], Atika [3] , Juliana [4]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada, [2,3,4]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran
email: joharmi.lutfhi@gmail.com

Abstract: *Breast milk is the first and foreive food that is best for babies. The thing that needs to be consideres by post partum mother giving breast milk to the baby is by consuming fruit and vegetables that can increase the amount of breast milk. Banana heart contains lactogogum which has performance stimulating oxytocin and prolactin hormones such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, which are effective in increasing breast milk production. In this case, researchers conducted nonpharmacological studies such as banana heart consumption. This research aims to find out the effect of banana heart consumption on increased breast milk production in post partum in Clinic Muriati Kisaran in 2021. The method used is the Quasi eksperiment method with the research design of one group pretest postest. The samples in this study were as many as 20 post partum in clinik murniati kisaran, using total sampling techniques. Data collection is carried out in the form of observation. The statistical test used is the t test. The results showed that there was an influence increase in breast milk production in post partum mothers after consuming banana blossoms with a value of P-Value of 0,012 < 0,05. Based on the results of the study, the increase in breast milk production in the mother occurred because the content found in the heart of bananas is lactogogum which has the performance of stimulating oxytocin hormones and prolactin alkaloids, polyphenols, steroids, and flavonoids in increasing the production of breast milk.*

Keywords ***:*** *Breast milk, postpartum period, banana blossom*

Abstrak: ASI merupakan makanan pertama dan utama yang terbaik untuk bayi. Hal yang perlu diperhatikan ibu nifas dalam memberikan ASI kepada bayinya adalah dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang dapat meningkatkan jumlah ASI. Jantung pisang mengandung lactogogum yang memilki kinerja merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Dalam hal ini peneliti melakukan studi nonfarmakologi seperti konsumsi jantung pisang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada masa nifas di Klinik Murniati kisaran Tahun 2021. Metode yang digunakan adalah metode *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *One group pretest postest*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang ibu nifas di klinik Murniati Kisaran. Dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dalam bentuk observasi. Uji statistik menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah mengkonsumsi jantung pisang dengan nilai P-Value 0,012 < 0,05. Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan produksi ASI pada ibu nifas terjadi karena kandungan yang terdapat pada jantung pisang adalah laktogogum yang memilki kinerja merangsang hormon oksitosin dan prolaktin alkaloid, polifenol, steroid dan flavonoid dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: ASI, Masa Nifas, Jantung Pisang

PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa yang selalu dialami oleh ibu yang habis melahirkan, dimana ibu akan mengalami pengeluaran darah dari dalam uterus baik sebelum maupun sesudah melahirkan yang pada umumnya berlangsung selama 6 minggu proses kelancaran pengeluaran darah ini dipengaruhi oleh kuatnya kontraksi dari rahim atau uterus (Purwoatuti dan Walyani, 2015).

ASI pertama (kolostrum) akan diberikan pada bayi dimana kandungan dari kolostrum dapat melindungi bayi dari infeksi. Adapun manfaat pemberian ASI pada bayi yaitu sebagai pencegahan serangan penyakit pada bayi, sebagai daya tahan tubuh, sebagai sumber nutrisi bagi bayi usia 6 bulan sampai 23 bulan, dan juga menghindari angka kematian pada anak yang kurang gizi. Adapun manfaat ASI pada ibu yaitu untuk mencegah terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium, untuk melancarkan produksi ASI, dan juga sebagai penurunan berat badan (WHO,2016).

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur sayuran dan buah buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun pepaya, kacang panjang dan jantung pisang (Tjahjani, 2014).

Jantung Pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilih jantung pisang karena harganya murah dan memperolehnya sangat mudah. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan. Menurutnya, selain karbonhidrat, jantung pisang juga mengandung protein, mineral (terutama fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1 dan C (Wahyuni,2012).

Olahan jantung pisang dapat dijadikan menjadi berbagai jenis makanan dan olahan sayuran. Dari jurnal Afrika Bioteknologi yang telah diteliti, ditemukan bahwa 100 gram jantung pisang mengandung Nutrisi, seperti 51 kilo kalori, 1.6 g lemak, 9.9 karbonhidrat, 5.7 serat, 56 mg kalsium, 73.3 mg fosfor, 56.4 mg besi, 13 mg tembaga, 553,3 mg kalium, 48,7 mg magnesium dan 1,07 mg vitamin. Jantung pisang mengandung laktogogum yang memiliki kinerja merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, poliferon, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI, dengan adanya polifenol dan steroid yang dapat mempengaruhi reflek hormon prolaktin untuk merangsang alveoli yang sedang aktif dapat meningkatkan produksi ASI. Secara hormonal hormon prolaktin akan reflek dalam memproduksi ASI, ketika bayi menghisap puting payudara ibu, akan terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, lalu ke lobusanterio. Kemudian lobus akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai ke kelenjar pembentuk ASI dan akan terangsang untuk ASI (Harismayanti,2018).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Februari 2021 dengan mewawancarai Bidan Di Klinik Murniati, bahwa jumlah ibu nifas sebanyak 20 orang ibu nifas. Ada 10 ibu nifas yang ASI nya lancar dan 10 orang ibu nifas yang ASI nya tidak lancar.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan menggunakan

observasi yang di isi langsung oleh responden. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu.

HASIL

Tabel 4.1.1
Kategori Responden Berdasarkan Usia Di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2021

Usia	Jumlah	Persentase
20-25 tahun	16	80%
26-30 tahun	4	20%
31-35 tahun	0	0%
Jumlah	**20**	**100%**

Berdasarkan data di atas diketahui usia responden dalam penelitian ini. Mayoritas berusia 20-25 tahun sebanyak 16 orang (80%), dan Minoritas berusia 26-30 tahun sebanyak 4 orang (20%).

Tabel 4.1.2
Kategori Responden Berdasarkan Paritas di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2021

Paritas (Kehamilan Ke)	Jumlah	Persentase
Primi Gravida	18	90%
Sekundi Gravida	2	10%
Multi Gravida	0	0
Jumlah	**20**	**100**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dengan status paritas 1 atau kehamilan ke 1 dengan Mayoritas sebanyak 18 orang (90%) dan Status paritas 2 atau kehamilan ke 2 dan Minoritas sebanyak 2 orang (10 %).

Tabel 4.1.3
Kategori Responden Berdasarkan Pekerjaan di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2021

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
IRT	15	75 %
Pegawai Swasta	3	15%
PNS	2	10%
Lainnya	0	0
Jumlah	**20**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dengan pekerjaan sebagai IRT atau Ibu Rumah Tangga dengan Mayoritas sebanyak 15 orang (75%) dan Minoritas yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 3 orang (15%) dan sisanya bekerja sebagai PNS sebanyak 2 orang (10%).

Tabel 4.1.4
Volume Asi Responden Sebelum Konsumsi Rebusan Jantung Pisang

Volume Asi	Jumlah	Persentase
< 550 ml	20	100 %
> 550 ml	0	0
Jumlah	**20**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dengan Mayoritas Volume atau jumlah ASI kurang dari (<550 ml) sebanyak 20 orang (100%), hal ini berarti seluruh ibu nifas yang menjadi

responden memiliki masalah ketidak cukupan produksi ASI.

Tabel 4.1.5
Volume ASI Responden Sesudah Konsumsi Rebusan Jantung Pisang (Hari 1 sampai 7)

Hari Ke	Volume ASI		Persentase	
	<550 ml	>550 ml	<550 ml	>550 ml
1	20	0	100%	0
2	18	2	90%	10%
3	15	5	75%	25%
4	12	8	60%	40%
5	5	15	25%	75%
6	0	20	0	100%
7	0	20	0	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui jumlah volume ASI sebelum pemberian jantung pisang dan setelah pemberian jantung pisang. pada hari ke 1 sampai hari ke 7 didapati hasil, Diketahui bahwa pada hari ke 1 pengkonsumsian jantung pisang sebanyak 20 responden masih memperoleh jumlah ASI kurang dari 550 ml (<550 ml) dengan persentase (100%), Pada hari ke 2 pengkonsumsian sari kacang hijau sebanyak 18 responden yang memperoleh jumlah ASI kurang dari 550 ml (<550 ml) dengan persentase (90%) dan sebanyak 2 responden memperoleh jumlah ASI lebih dari 550 ml (>550 ml) dengan persentase (10%), pada hari ke 3 pengkonsumsian jantung pisang sebanyak 15 responden masih memperoleh jumlah ASI kurang dari 550 ml (<550 ml) dengan persentase (75%), Pada hari ke 4 pengkonsumsian jantung pisang sebanyak 12 responden yang memperoleh jumlah ASI kurang dari 550 ml (<550 ml) dengan persentase (60%) dan sebanyak 8 responden memperoleh jumlah ASI lebih dari 550 ml (>550 ml) dengan persentase (40%), dan pada hari ke 5 pengkonsumsian jantung pisang, didapati hasil 15 responden (75%) memiliki jumlah ASI lebih dari 550 ml (>550ml), dan pada hari ke 6 dan ke 7 pengkonsumsian jantung pisang sebanyak 20 orang responden (100%) memperoleh jumlah ASI lebih dari >550 ml.

Analisis Bivariat

Pada tabel ini diuraikan perbandingan antara jumlah volume ASI Hari ke 1 sampai hari ke 7, Volume ASI dilihat berdasarkan perbandingan hari ke hari maka di dapati hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1.6
Analisis Bivariat volume ASI Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Rebusan Jantung Pisang Di Klinik Murniati Kisaran Tahun 2021

Hari Ke	Rata-rata		Sig	Kesimpulan
	Sebelum	Sesudah		
Hari Ke 1- Hari Ke 2	0,10	0,50	0,012	Ha Diterima
Hari Ke 2 – Hari Ke 3	0,50	1,00	0,012	Ha Diterima

Hari Ke 3- Hari Ke 4	1,00	1,50	0,012	Ha Diterima
Hari Ke 4 – Hari Ke 5	1,50	2,00	0,012	Ha Diterima
Hari Ke 5- Hari Ke 6	2,00	2,50	0,012	Ha Diterima
Hari Ke 6 - Hari Ke 7	2,50	2,50	0,012	Ha Diterima

Nilai signifikansi yang diperoleh hari ke 1 – hari ke 2 dan hari ke 2 – hari ke 3, hari ke 3 dengan hari ke 4, hari ke 4 dengan hari ke 5 dan hari ke 5 dengan hari ke 6 dan hari ke 6 dengan hari ke 7 adalah 0,012. Karena nilai signifikansi yang dihasilkan < 0,05, maka pemberian jantung pisang berpengaruh terhadap jumlah produksi ASI.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Rebusan Jantung Pisang Terhadap Jumlah Produksi ASI

Hasil uji statistik untuk menguji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan jantung pisang, pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai p = 0,012, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan setelah pemberian rebusan jantung pisang, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan < 0,05, maka pemberian rebusan jantung pisang berpengaruh jumlah produksi ASI.

Hal ini sejalan dengan penelitian Apriza (2016) diperoleh hasil penelitian rerata ekskresi ASI sebelum diberikan rebusan jantung pisang 385 cc dengan standar deviasi 82,876 dan sesudah diberi rebusan jantung pisang 720 cc dengan standar deviasi 86,450 dengan nilai p 0,001 dari hasil penelitianya disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang . Penelitian ini juga sama dengan penelitian sebelumnya bahwa jantung pisang dan daun katuk efektif digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, dari hasil penelitianya terhadap 28 responden diperoleh p value, 0.040 yang artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang dan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Jantung pisang yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Fahmi, 2011).

Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Rohima, 2011).

Menurut Saadatullah (2019), menyatakan bahwa jantung pisang yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kandung bahan aktif yang bekerja seperti Prolactin Releasing Hormon (PRH), mengandung bahan aktif senyawa steroid, mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurliana (2013) dengan judul pengaruh jantung pisang batu terhadap

peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Srikuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Darihasil penelitian ini diperoleh bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu adalah 5,7 kali. Setelah mengkonsumsi jantung pisang batu, mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali. Perbedaan nilai rata-rata peningkatan Produksi ASI adalah 5,458 dengan sig 0,000. Karena < 0,05, kesimpulan Ha diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung batu terhadap peningkatan Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti kurangnya ekskresi ASI pada ibu menyusui karena ibu beranggapan ASI tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu merasa takut dalam memberikan ASI kepada bayi dan puting susu yang tidak menonjol yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI kepada bayinya. Teknik yang salah dalam menyusi bayi juga dapat mempegaruhi ibu tidak memberikan ASI pada bayinya. Jantung pisang mengandung laktagogum yang memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI", maka dilakukan lah pengolahan data jawaban dari observasi yang telah diisi, dengan menggunakan uji paired T-test, maka didapati hasil sebagai berikut :

1. Nilai signifikansi yang diperoleh hari ke 1 – hari ke 2 dan hari ke 2 – hari ke 3 , hari ke 3 dengan hari ke 4, hari ke 4 dengan hari ke 5 dan hari ke 5 dengan hari ke 6 dan hari ke 6 dengan hari ke 7 adalah 0,012.
2. Pada hasil uji statistik untuk menguji beda jumlah volume ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan jantung pisang, pretest dan posttest kelompok perlakuan menunjukkan nilai p = 0,012, yang berarti ada beda yang signifikan jumlah volume ASI antara *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan setelah pemberian rebusan jantung pisang, Karena nilai signifikansi yang dihasilkan < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Antara Pemberian Jantung Pisang Dengan Peningkatan Jumlah Produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

Depkes, 2015, *Pencapaian ASI eksklusif pada tahun 2012 pencapaian ASI sebesar 42%, pada tahun 2013 cakupan ASI eksklusif sebesar 54,3%.*

Elisabeth siwi walyani, 2015, *Tahapan masa nifas.*

Harismayanti, 2018, *Kandungan Jantung Pisang.*

Harissmayanti, 2018, *Beberapa olahan jantung pisang yang dijadikan bebagai jenis makanan dan sayuran.*

Hesti Widuri, 2013, *Hormon yang mempengaruhi pembentukan ASI.*

Juraida Roito, 2016, *Tujuan Asuhan masa nifas.*

Juraida Roito, 2016, *Tujuan Asuhan masa nifas.*

Juraida Roito, 2016, *Masa nifas yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu.*

Juraida Roito, 2016, *Upaya untuk memperbanyak ASI.*

Kemenkes, 2014, *Cakupan rata-rata ASI eksklusif di negara ASEAN.*

Kesmadaska, 2013, *Manfaat Jantung Pisang.*

Mardiah, 2013*, Menyusui yang dijadwal yang dapat mengakibatkan dampak kurang baik.*

Mustika, 2016, *Komposisi ASI yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan bayi.*

Nina Siti Mulyani, 2013, *Defenisi ASI.*

Nurhaeni arief, 2015, *ASI merupakan makanan tunggal paling semprna bagi bayi hinggga berusia 6 bulan.*

Purwoatuti dan Walyani, 2015, *Pengertian Masa Nifas*

Rizki natia wiji, 2013, *ASI yang mengandung beberapa mikronutrien yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi.*

Renu Yuli Astutik, 2019, *Proses pembentukan laktogen dimulai sejak kehamilan.*

Rizki Natia Wiji, 2013*, Komposisi ASI.*

Rizki Natia Wiji, 2013, *Jenis ASI berdasarkan faktor produksi.*

Rizki Natia Wiji, 2013*, Pengaruh waktu pada produksi ASI.*

Reni Yuli Astutik, 2019, *Faktor yang mempengaruhi produkdi ASI.*

Reni Yuli Astutik, 2019, *Faktor Penghambat produksi ASI.*

Reni Yuli Astutik, 2019*, Makanan Dan Nutrisi Yang Dapat Meningkatkan Produksi ASI.*

Sitti Saleha, 2009*, proses di mulainya masa nifas setelah persalinan.*

Tjahjani, 2014*, Masalah yang ditimbulkan oleh ibu-ibu yang sedang menyusui.*

Panji R, 2012, *Defenisi Jantung Pisang.*

WHO, 2016, *Manfaat ASI pada ibu yang mencegah terjadinya kanker dan penurunan berat badan.*

Wahyni, 2012, *Pengertian dan Manfaat jantung pisang.*

Wahyuni, 2012, *Reflek Prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI.*

Wahyuni, 2012, *hasil penelitian yang diperoleh rata-rata frekuensi sebelum mengkonsumsi jantung pisang adalah 5.7 kali.*