



## Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan

Rini Susanti<sup>1✉</sup>

Akademi Kebidanan Langkat

Email: [rini2018ab@gmail.com](mailto:rini2018ab@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Menurut statistik dari WHO (World Health Organization), 44 persen BBL ( bayi baru lahir) dirawat dalam waktu satu jam setelah melahirkan (WHO, 2015). Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022 masih terdapat ibu nifas yang ASI nya tidak lancar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan Di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas tahun 2022 dan sampel sebanyak 30 responden dengan teknik total population. Teknik dan cara pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuisioner. Analisis data dengan menggunakan data univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Berdasarkan uji statistik dengan uji-square didapatkan nilai p value  $0,000 < 0,05$  yang menunjukan adanya hubungan konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk memberikan konseling khususnya pada ibu nifas atau setelah melahirkan.

Kata Kunci: *Konsumsi Jantung Pisang dan Produksi ASI*

## Abstract

According to statistics from WHO (World Health Organization), 44 percent of BBL (newborns) are treated within one hour after giving birth (WHO, 2015). West Rambung sub-district South Binjai sub-district in 2022 there are still postpartum mothers whose breastfeeding is not smooth. West Rambung sub-district, South Binjai sub-district, in 2022 there are still postpartum mothers whose breastfeeding is not smooth. This research was conducted in West Rambung Village South Binjai District. The population in this study were all postpartum women in 2022 and a sample of 30 respondents using the total population technique. Techniques and ways of collecting data using questionnaires. Data analysis using univariate and bivariate data with chi-square test. Based on the statistical test with the chi-square test, the p value was  $0.001 < 0.05$  which indicated that there was a relationship between consumption of banana blossoms and increased milk production. The conclusion from the results of this study is that there is a relationship between banana flower consumption and increased milk production. It is expected that health workers will provide counseling, especially for postpartum mothers or after giving birth.

Keywords: *Banana Heart Consumption and Breast Milk Production*

## 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 & Walyani, 2015).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, pencegahan penyakit, dan perkembangan kemampuan kognitif (Astu, 2014). Di sisi lain, banyak ibu mengalami kesulitan mengeluarkan ASI. Akibatnya, bayi tidak menerima cukup ASI, dan ibu memutuskan untuk melengkapinya dengan susu formula. Ada kemungkinan sebagian ibu takut untuk menyusui yang dapat mengakibatkan pembendungan ASI karena dapat mengurangi isapan bayi pada payudara sehingga mengakibatkan ASI dalam jumlah sedikit tidak mencukupi kebutuhan bayi (Riani, 2017).

ASI pertama (colostrum) akan diberikan pada bayi dimana kandungan dalam colostrum dapat melindungi bayi dari infeksi (Provrawati, 2009). Adapun manfaat dari 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).

Saat bayi berusia 6 bulan, ASI juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya. Namun, hanya sedikit ibu yang mampu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama 6 bulan pertama kehidupan anaknya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dan kurangnya pendidikan ibu. Rendah dan masih banyak ibu yang percaya bahwa menyusui sering dikaitkan dengan daya tarik payudara karena mereka percaya bahwa bayi baru lahir yang menyusui langsung dari payudara ibunya dapat menyebabkan payudara ibu menjadi kendor.

Sebagian besar yang dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI yaitu pola nutrisi, dukungan, perawatan payudara, isapan bayi dan faktor social budaya. Faktor nutrisi nutrisi pada ibu menyusui perlu diketahui karena kebutuhan nutrisi ibu harus lebih ditingkatkan lagi agar produksi ASI dapat meningkat. Anjuran nutrisi yang diberikan pada ibu nifas yaitu, memperbanyak konsumsi protein, dimana protein dapat membentuk jaringan baru dalam produksi ASI.

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dikatakan rendah rata-rata presentasi ASI eksklusif nasional sebesar (65,16%), dari 34 provinsi masih terdapat 13 provinsi di Indonesia yang mempunyai presentasi cakupan ASI eksklusif rata-rata cakupan ASI eksklusif nasional (Kemenkes RI, 2019), sedangkan di Provinsi Bengkulu tahun 2020 cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar (73%), masih jauh dari target cakupan yang ingin dicapai (95%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2020).

Jantung pisang merupakan tanaman yang sangat sering dijumpai oleh masyarakat sekitar, hampir seluruh masyarakat mengenali pohon pisang dan jantung pisang. Biasanya jantung pisang dapat dikonsumsi dengan cara ditumis, disantan atau dijadikan lalapan. Jantung pisang mempunyai manfaat untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Jantung pisang mempunyai manfaat terhadap peningkatan sekresi air susu (Lactogogum) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolaktin Releasing hormone* (PRH). Hormone prolaktin dan oksitosin untuk merangsang pengeluaran ASI. Hasil penelitian yang diperoleh rata-rata frekuensi sebelum mengkonsumsi jantung pisang adalah 5.7 kali dan setelah mengkonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan sebanyak 9.75 kali (Wahyuni, 2012).

Olahan jantung pisang dapat dijadikan berbagai jenis makanan dan olahan sayuran. Dari jurnal Afrika Bioteknologi yang telah diteliti, ditemukan bahwa 100 gram jantung pisang mengandung banyak nutrisi seperti 51 kilo kalori, 1.6 g lemak, 9.9 karbohidrat, 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 merangang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Secara hormonal hormone prolaktin akan reflek dalam memproduksi ASI, ketika bayi menghisap putting payudara ibu, akan terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan aerola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, lalu ke lobusanterio. Kemudian lobus akan mengeluarkan hormone prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai kelenjar pembentuk ASI dan akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Harismayanti, 2018).

Menurut (Wardhani, 2014), selain menjadi sumber serat dan protein yang sangat baik, bunga pisang juga kaya akan antioksidan. Glisin, leusin, alamin, dan asam aspartam adalah empat asam amino paling sering dalam makanan manusia. Selain vitamin E dan zat fitokimia lainnya, seperti saponin dan flavonoid. Ada berbagai laktagogum dalam bunga pisang, termasuk alkaloid, polifenol, hormone steroid dan senyawa lain yang dapat membantu meningkatkan sintesis oksitosin dan prolaktin (Tjahjani, 2014).

Survey awal yang dilakukan di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan terdapat 15 responden yang mempunyai bayi 1-6 bulan mengatakan ASI tidak lancar dan bayinya tidak mendapatkan ASI eksklusif karena ASI ibu sedikit, 7 responden mengatakan jarang memberikan ASI kepada bayinya karena sibuk bekerja dan 3 responden lainnya mengatakan ASI lancar setelah mengkonsumsi jantung pisang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka saya tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan tahun 2022.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode survey yang bersifat korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang menyusui. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel seluruh ibu nifas yang menyusui. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dan analisa data menggunakan *uji chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Analisa Univariat

#### 1) Konsumsi jantung pisang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Konsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Masa Nifas

No	Konsumsi jantung pisang	F	(%)
1	Baik	22	73,3%
2	Cukup	4	13,3%
3	Kurang	4	13,3%
Total		30	100%

Berdasarkan dari tabel 1. di dapatkan responden yang konsumsi jantung pisang terdapat 22 responden atau 73,3% responden kategori baik, 4 responden atau 13,3% responden kategori cukup dan 4 responden atau 13,3% responden kategori kurang dari 30 responden.

#### 2) Jumlah produksi ASI

Tabel 2. Distribusi Frekensi Responden Menurut Jumlah Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas

No	Jumlah Produksi ASI	f	(%)
1	Lancar	24	80%
2	Cukup	4	13,3%
3	Kurang	2	6,7%
Total		30	100%

Berdasarkan dari tabel 2. di dapatkan responden yang jumlah produksi ASI terdapat 24 responden atau 80% responden kategori lancar, 4 responden atau 13,3% responden kategori cukup dan 2 responden atau 6,7% responden kategori kurang dari 30 responden.

## 2. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan

Konsumsi Jantung Pisang	Jumlah Produksi ASI						N	Jumlah	P Value			
	Lancar		Cukup		kurang							
	N	%	N	%	N	%						
Baik	20	66,7%	2	6,7%	0	0%	22	73,3%	0,01			
Cukup	2	6,7%	2	6,7%	0	0%	4	13,3%				
Kurang	2	6,7%	0	0,0%	2	6,7%	4	13,3%				
Jumlah	24	80%	4	13,3%	2	6,7%	30	100%				

Berdasarkan hasil uji statistik dengan analisa *chi-square* di dapat nilai *p value* = 0,001 lebih kecil  $\alpha$  = 0,05 sehingga menunjukkan ada hubungan bermakna antara Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan.

### Pembahasan

#### 1. Konsumsi jantung pisang

Dari hasil penelitian yang didapatkan distribusi frekuensi responden dengan konsumsi jantung pisang sebanyak 30 responden, terdapat 22 responden atau 73,3% responden dengan kategori baik, 4 responden atau 13,3% responden dengan kategori cukup, dan 4 responden atau 13,3% responden dengan kategori kurang.

Menurut Nasrullah (2021), salah satu keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik dimasa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas mapun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan

kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih (2020) menunjukkan hasil ada pengaruh pemberian simplisia jantung pisang ke pok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di pbm Nurhayati dan di klinik pratama Nining Pelawati kec. Lubuk Pakam. Manulu et al (2020) tentang pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-biru Kabupaten Deli Serdang menunjukkan hasil pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Candirejo Kabupaten Deli Serdang.

Pemberian jantung pisang diberikan selama 5 hari dengan frekuensi 3 kali sehari yang disajikan dalam bentuk rebusan dan olahan sayuran seperti tumis, dengan bahan jantung pisang 200 gram. Cara mengkonsumsi jantung pisang yaitu dipagi hari saat sarapan pada pukul 07:00 wib, siang hari pukul 12:00 wib dan petang (Apriza, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori maka peneliti berasumsi konsumsi jantung pisang rata-rata dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI, hal ini dikarenakan konsumsi jantung pisang adalah olahan yang dapat membuat jumlah ASI meningkat dan di nilai sangat efektif.

## 2. Jumlah produksi ASI

Dari hasil penelitian yang didapatkan distribusi frekuensi responden dengan jumlah produksi ASI sebanyak 30 responden, terdapat 24 responden atau 80% responden dengan kategori lancar, 4 responden atau 13,3% responden dengan kategori cukup, dan 2 responden atau 6,7% responden dengan kategori kurang.

Menurut IDAI (2013), produksi ASI akan meningkat segera setelah lahir sampai usia 4-6 minggu dan setelah itu produksinya akan menetap. Produksi ASI pada hari pertama dan kedua sangat sedikit tetapi akan meningkat menjadi  $\pm 500$  ml pada hari ke 5, 600-700 ml pada minggu kedua dan  $\pm 750$  ml pada bulan ketiga sampai kelima. Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi (on demand). Jika saat itu bayi mendapat tambahan makanan dari luar (susu formula), maka kebutuhan bayi akan ASI berkurang dan berakibat produksi ASI akan turun.

Menurut peneliti, untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi jantung pisang dan lainnya. Jantung pisang dipilih karena merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol,

steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

### 3. Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas

Berdasarkan dari tabel 4.3 dari 25 responden dengan konsumsi jantung pisang kategori baik sebanyak 20 responden atau 66,7% responden dengan jumlah produksi ASI yang lancar, 2 responden atau 6,7% responden dengan jumlah produksi ASI yang cukup dan tidak ada responden dengan jumlah produksi ASI yang kurang. Dari 4 responden dengan konsumsi jantung pisang kategori cukup sebanyak 2 responden atau 6,7% responden dengan jumlah produksi ASI lancar, 2 responden atau 6,7% responden dengan jumlah produksi ASI yang cukup dan tidak ada responden dengan jumlah produksi ASI yang kurang. Dan dari 4 responden dengan konsumsi jantung pisang kategori kurang sebanyak 2 responden atau 6,7%, tidak ada responden dengan jumlah produksi ASI yang cukup dan 2 responden atau 6,7% responden dengan jumlah produksi ASI yang kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan analisa *chi-square* di dapat nilai *p value* = 0,001 lebih kecil  $\alpha = 0,05$  sehingga menunjukkan ada hubungan bermakna antara Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022.

Menurut Ariantya (2016), jantung pisang harus menjadi salah satu makanan yang kita makan setiap hari, terutama untuk ibu menyusui, yang membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk meningkatkan ASI yang banyak.

Menurut Roesli (2016), jika dibandingkan dengan ibu menyusui, kebutuhan gizi ibu menyusui rata-rata 25%. Agar bayi baru lahir mendapatkan manfaat dari ASI eksklusif hingga 4-6 bulan, diperlukan peningkatan asupan gizi agar suplai ASI tetap stabil.

Pada penelitian ini kelompok intervensi jantung pisang lebih banyak responden dengan paritas multipara. Menurut asumsi peneliti hal ini mempengaruhi hasil lebih signifikan. Hal ini karena ASI akan diproduksi lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Hal ini disebabkan karena mereka lebih memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih banyak tentang proses menyusui sehingga manajemen laktasi akan berjalan dengan baik.

Peneliti ini juga menunjukkan ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI. Jantung pisang 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.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada jantung pisang yang akan membuat ASI lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi jantung pisang. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (Mufdillah, 2017).

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 ter dorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Mufdillah, 2017).

Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Pratiwi (2020) yang mengemukakan tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan mengandung 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.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi dibuktikan dengan p value = 0,001 di Kelurahan Rambung Barat Kecamatan Binjai Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriza. (2020). Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 14, No. 1. Universitas Mitra Indonesia.
- Dinkes Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2020. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, Dinkes, Bengkulu.
- Harismayanti. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Ilmu*. Yogyakarta. 288 hlm. Implement WHO's Infant Formula Code.
- Mufdillah. (2017). Bulu Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Nasrullah. (2021). Pentingnya inisiasi menyusu dini dan faktor yang mempengaruhinya. Jurnal Medika Hutama volume 02 no 02 Januari 2021.

- Pratiwi. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum di Desa Banyuwoto. *Jurnal BIMTAS* Volume : 5 Nomor 2 FIKes-Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya.
- Provrawati. (2009). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwoastuti, Walyani. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka baru press : 2015.
- Riani. (2017). Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekresi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Ranah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2016. *Jurnal Vol. 1, No. 1 April 2017 ISSN 2580-2194*.
- Roesli. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara ; 2013.
- Wahyuni. (2012). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Srikoncoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Vol. 15(4), Oktober 2012, Bengkulu : Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Wardhany K.H. (2014). *Khasiat Ajaib Pisang*. Yogyakarta. Rapha Publishing.
- WHO. *World Health Statistics* (2016). Geneva : World Health Organization ; 2016.
- Widyaningsih.(2020).<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/946/1/SKRIPSI%20SELLA%20FINAL.pdf>