

EFEKTIFITAS KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU (*MUSA BALBISIANA COLLA*) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELATBARU

NANI MAYSARI¹, ARY OKTORA SRI², KOMARIA SUSANTI³, FAJAR SARI TANBERIKA⁴

Program Studi SI Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru.

E-mail: yunnarli901@gmail.com¹, ary.oktora@ikta.ac.id², komaria@ikta.ac.id¹,
fajar.sari@ikta.ac.id¹

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi. Jantung pisang merupakan salah satu tanaman mengandung laktagogum yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbiana Colla*) terhadap Produksi ASI Pada ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru. Desain penelitian pre eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest*. Teknik sampling menggunakan *Accidental sampling* dengan populasi ibu post partum dengan jumlah sampel 16 responden. Produksi ASI sebelum mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu dari 16 responden terdapat (68,0%) produksi ASI cukup, (25,0%) produksi ASI kurang dan (6,3%) produksi ASI banyak. Produksi ASI sesudah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu terdapat (93,8%) produksi ASI banyak, dan (6,3%) produksi ASI kurang. Ada pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$. Disarankan dengan diberikannya konsumsi jantung pisang serta dijelaskan manfaat jantung pisang untuk produksi ASI, ibu nifas dapat mengkonsumsi jantung pisang pada saat menyusui sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan produksi ASI untuk mendukung pemberian ASI eksklusif dan diharapkan untuk bisa dijadikan sebagai salah satu bahan untuk melakukan penyuluhan tentang makanan yang dapat memperlancar ASI guna mendukung ASI eksklusif.

Kata Kunci : Produksi ASI, Jantung Pisang Batu, Post Partum.

Abstract: Breast milk (ASI) contains nutrients according to the baby's needs for growth, immunity, preventing various diseases and for the baby's intelligence. Banana flower is one of the plants containing lactagogum which can stimulate the hormones oxytocin and prolactin. The purpose of this study was to determine the Effect of Consumption of Batu Banana Flower (*Musa Balbiana Colla*) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Selatbaru Health Center Work Area. The research design was pre-experimental with *One Group Pretest-Posttest*. The sampling technique used *Accidental sampling* with a population of postpartum mothers with a sample size of 16 respondents. Breast milk production before consuming boiled banana flower from 16 respondents was (68.0%) sufficient breast milk production, (25.0%) insufficient breast milk production and (6.3%) high breast milk production. Breast milk production after consuming boiled banana flower was (93.8%) high breast milk production and (6.3%) low breast milk production. There is an effect of Banana Heart Consumption (*Musa Balbiana Colla*) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers with a $p\text{-value} = 0.000$. It is recommended that by giving banana heart consumption and explaining the benefits of banana heart for breast milk production, postpartum mothers can consume banana heart while breastfeeding as an effort to increase breast milk production to support exclusive breastfeeding and it is expected to be used as one of the materials for conducting counseling on foods that can facilitate breast milk to support exclusive breastfeeding.

Keywords: Breast Milk Production, Banana Heart Stone, Post Partum.

A. Pendahuluan

Dalam rangka mempersiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kematian anak, tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan anak sejak janin

dalam kandungan sampai lahir dan kelahiran selanjutnya sampai anak berusia 18 tahun. Usia 0-24 bulan, merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu disebut “*golden period*”, yang dapat dicapai pada saat bayi dan anak mendapatkan nutrisi yang cukup. Usia 0 hingga 24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Itulah sebabnya disebut “masa emas” yang dapat dicapai ketika bayi dan anak mendapatkan nutrisi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Nirwana, 2019).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makan yang adekuat bagi bayi dalam proses tumbuh kembang karena kandungan yang berada di dalam ASI seperti Nutrient dan factor protectif berperan untuk meningkatkan kecepatan metabolisme dan pertumbuhan sehingga menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Hal ini sesuai dengan peran ASI terhadap bayi maka ibu wajib untuk menyusui bayinya sejak lahir secara eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupannya dilanjutkan Mp ASI selama 2 tahun atau lebih sehingga mendapatkan zat gizi yang ideal dalam proses tumbuh kembang (Sawita and Dian 2019). Namun terdapat beberapa factor yang terlibat dalam mempengaruhi ibu terhadap pemberian ASI kepada bayinya. Ada 2 faktor yaitu factor internal seperti Umur, pengetahuan dan pendidikan ibu dan factor eksternal seperti dukungan dan pekerjaan keluarga (Virdianty, 2020).

WHO dan UNICEF merekomendasikan menyusui eksklusif selama enam bulan pertama sejak bayi lahir. Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Riau belum mencapai target yang diharapkan yaitu pada bayi usia kurang dari 6 bulan 49,7% (target 80%) per Februari 2023, dan 46,6% pada bayi usia 6 bulan (target 50%) per Mei 2023. ASI eksklusif berarti tidak ada makanan atau minuman lain yang boleh diberikan, bahkan air sekalipun kecuali ASI saja. Tenaga kesehatan perlu memahami manfaat-manfaat menyusui sehingga dapat membantu ibu yang meragukan nilai dan kecukupan ASI. Dalam enam bulan pertama kehidupan, ASI eksklusif menyediakan semua kebutuhan gizi dan cairan yang dibutuhkan oleh bayi. Sejak memasuki usia enam bulan, semua bayi membutuhkan makanan pendamping selain ASI, namun ASI tetap menjadi sumber energi dan gizi yang berkualitas tinggi sehingga penting untuk dilanjutkan hingga bayi usia 2 tahun atau lebih. Dukungan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif tentunya diperlukan dari berbagai pihak, sehingga dapat tercipta lingkungan yang kondusif bagi seorang ibu untuk menyusui anaknya secara eksklusif (WHO, 2023).

Persentase pemberian ASI sampai usia 6 bulan di dunia masih sangat rendah yaitu 41%, sementara target yang ingin dicapai pada tahun 2030 adalah 70% (WHO, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas 2020 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI dominan. Hal ini masih jauh dari target capaian ASI Eksklusif secara global yaitu 80%. Presentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-5 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2020 sebesar 37%.

Berdasarkan Data Komposisi Pangan Indonesia (DKPI) Dalam buku Cerdas Memilih Sayuran, Lanny menyebutkan jantung pisang dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Kandungan laktagogum (zat untuk meningkatkan produksi ASI) dalam jantung pisang berpotensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Kandungan vitamin, karbohidrat, kalsium, dan fosfor pada jantung pisang juga berperan dalam melancarkan ASI.

Berdasarkan data dari (Pekanbaru, 2022) cakupan pemberian ASI Eksklusif adalah sebesar 50,70%. Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Selatbaru pada tahun 2022 sebesar 60,78%. Hasil laporan data tersebut menunjukkan pentingnya usaha keras semua pihak untuk mewujudkan agar pencapaian ASI Eksklusif dapat memenuhi target cakupan.

Capaian pemberian Asi Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan (Pantauan dari usia 0-6 bulan) Provinsi Riau Mencapai Target Yaitu 56,2%, Dimana Target adalah 45% Melihat Pencapaian tahun 2021, Terdapat 9 (Sembilan) kabupaten/kota yang mencapai target yaitu Indra giri Hulu, Indra giri Hilir, Kampar, Rokan Hulu, Bengkalis, Meranti, Dumai, dan Pekanbaru. Cakupan paling rendah adalah kuantan Singingi dan yang paling tinggi adalah Pekanbaru.

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu postpartum dapat mempengaruhi kualitas produksi ASI dihasilkan. Ibu menyusui sebaiknya mengkonsumsi asupan gizi kurang lebih 1.800-2000 kalori per hari (U.S. Department of Health and Human Services Office on Women’s Health, 2014). Jika makanan tidak memenuhi asupan gizi yang cukup maka kelenjar produksi ASI

dalam payudara tidak akan bekerja dengan sempurna dan akan berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (Tjahtjani, 2014). Bagi ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI misalnya sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan jantung pisang (Segura et al, 2016).

Selama masa laktasi ibu menyusui membutuhkan 25 gram lebih banyak protein dari pada wanita dewasa yang tidak hamil atau menyusui. Konsumsi makanan galactagogue tradisional berupa jantung pisang sangat baik walaupun memasak makanan galactagogue dapat menghancurkan beberapa komponen senyawa aktifnya, namun masih dapat meningkatkan volume ASI yang berguna bagi bayi untuk masa tumbuh kembangnya. Mengonsumsi makanan galactagogue adalah cara sederhana untuk mempertahankan volume susu selama periode menyusui (Buntuchai et al, 2017) Selain itu olahan jantung pisang juga sehat karena sayurannya mengandung fitokimia yang tinggi antioksidan dan asam amino yang diserap ke dalam aliran darah dan disintesis menjadi protein susu seperti whey dan kasein di kelenjar susu. Oleh karena itu, asupan protein yang tinggi penting untuk protein susu sintesis dan mempertahankan laktasi (Strucken, 2015). Temuan ini dapat digunakan untuk membimbing ibu saat mereka mempersiapkan diri saat menyusui. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa konsumsi galactagogue berkorelasi signifikan dengan volume ASI termasuk jantung pisang, kemangi dan labu (Sakka et al, 2014; Buntuchai et al, 2017). Upaya yang dapat dilakukan bagi tenaga kesehatan adalah perlunya mengetahui manfaat jantung pisang untuk peningkatan produksi ASI serta dapat dijadikan sebagai kajian untuk promosi kesehatan terhadap ibu postpartum atau ibu menyusui.

Selama masa laktasi ibu menyusui membutuhkan 25 gram lebih banyak protein dari pada wanita dewasa yang tidak hamil atau menyusui. Konsumsi makanan galactagogue tradisional berupa jantung pisang sangat baik walaupun memasak makanan galactagogue dapat menghancurkan beberapa komponen senyawa aktifnya, namun masih dapat meningkatkan volume ASI yang berguna bagi bayi untuk masa tumbuh kembangnya. Mengonsumsi makanan galactagogue adalah cara sederhana untuk mempertahankan volume susu selama periode menyusui (Buntuchai et al, 2017) Selain itu olahan jantung pisang juga sehat karena sayurannya mengandung fitokimia yang tinggi antioksidan dan asam amino yang diserap ke dalam aliran darah dan disintesis menjadi protein susu seperti whey dan kasein di kelenjar susu. Oleh karena itu, asupan protein yang tinggi penting untuk protein susu sintesis dan mempertahankan laktasi (Strucken, 2015). Temuan ini dapat digunakan untuk membimbing ibu saat mereka mempersiapkan diri saat menyusui. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa konsumsi galactagogue berkorelasi signifikan dengan volume ASI termasuk jantung pisang, kemangi dan labu (Sakka et al, 2014; Buntuchai et al, 2017). Upaya yang dapat dilakukan bagi tenaga kesehatan adalah perlunya mengetahui manfaat jantung pisang untuk peningkatan produksi ASI serta dapat dijadikan sebagai kajian untuk promosi kesehatan terhadap ibu postpartum atau ibu menyusui.

Penyebab paling sering yang membuat ibu tidak memberikan ASI Eksklusif antara lain karena ASI tidak keluar atau ASI sedikit, ibu bekerja dan puting susu ibu tenggelam sehingga membuat ibu tidak percaya diri untuk memberikan ASI Eksklusif. Berdasarkan tidak lancarnya pengeluaran ASI membuat ibu mengalihkan ASI Eksklusif dengan pemberian susu formula atau Pendamping Air Susu Ibu (PASI) pada bayi sebelum 6 bulan. Dalam Hal ini banyak pasien post partum yang mengeluh tentang ASI yang kurang Lancar dan kurang Optimal sehingga membuat banyinya rewel tidak Puas, Sedangkan dampak yang terjadi pada bayi bila ASI ibu tidak lancar yaitu bayi sering menangis, bayi ikterus, berat badan bayi berkurang, bayi kurang puas, dan bayi susah tidur. Maka dari itu, Dianjurkan ibu untuk memperlancar ASI dengan makan-makanan bergizi dan minum cairan yang cukup banyak bisa dengan air putih, jus buah, susu rendah lemak, usahakan banyak sayuran dan ikan laut. Selain dari itu terdapat makanan yang alami yaitu Jantung Pisang segar proses lebih cepat dapat menghasilkan dari pada suplemen pelancar ASI. Jangan ada pikiran ibu untuk diet sebelum bayi masih 6 bulan berjalan, melangsingkan tubuh bisa dilakukan kapan saja sementara menyusui bayi hanya diberikan waktu cuma sebentar, banyak manfaat baiknya untuk bayi dapat meningkatkan kecerdasan dan daya tahan tubuhnya.

Setelah di lakukan studi pendahuluan dengan survei awal tanggal 17 September 2024 terdapat 30 ibu post partum yang telah melahirkan di wilayah kerja puskesmas Selatbaru ada 16 ibu post partum yang mengeluh saat pemberian ASI kepada bayinya diakibatkan Produksi ASI tidak maksimal dan ASI nya susah keluar dan kurang lancar, sehingga bayi terus menerus menangis karena kekurangan ASI dan ibu menambahkan pemberian susu formula. Sementara ASI adalah makan yang terbaik untuk bayi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara Optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) Terhadap Produksi ASI Pada ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru Tahun 2024.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Jenis Quesi Eksperimen atau percobaan (Eksperimen Research), yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat dan adanya perlakuan tertentu. Desain penelitian ini menggunakan pengukuran (Observasi) atau Posttes yaitu One Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru bulan November – Februari Tahun 2025. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Konsumsi Jantung Pisang Batu (*musa paradisiaca*) dan variabel dependen Produksi ASI. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang yang produksi ASI nya tidak lancar di bulan September – Oktober 2024 berjumlah 16 ibu post partum. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan responden Yang dijumpai Pada saat penelitian (Kebetulan Ada) di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru. jumlah sampel eksperimen yaitu 16 sampel. Instrumen penelitian menggunakan observasi, wawancara, kuesioner. Kemudian hasil data tersebut di analisis menggunakan uji univariat yaitu mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti baik dari jenis data numerik maupun kategori dan bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu post partum menggunakan uji paired T test, jika hasil uji normalitas didapat kan data berdistribusi normal. Jika didapatkan data tidak normal, maka digunakan *Wiloxom Signed Ranks Test*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi berdasarkan produksi ASI pada ibu post partum sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) diberikan rebusan jantung pisang batu.

Produksi ASI	F	%
Pretest		
ASI Kurang	4	25,0
ASI Cukup	11	68,8
ASI Banyak	1	6,3
Jumlah	16	100.0
Posttest		
ASI Kurang	1	6,3
ASI Cukup	0	0,0
ASI Banyak	15	93,8
Jumlah	16	100,0

Berdasarkan tabel 1 Didapatkan hasil pretest dari 16 sampel, mayoritas 11 responden (68,0%) produksi ASI cukup. Sedangkan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu

sebanyak dua kali dalam sehari produksi ASI pada ibu post partum yang berjumlah 16 orang, mayoritas 15 responden (93,8%) produksi ASI banyak.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2

Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru.

Variabel	N	Mean	SD	SE	P Value
Pretest	16	1,81	0,544	0,136	0,000
Posttest	16	2,88	0,500	0,125	

Berdasarkan Tabel 2 Terlihat bahwa rata-rata produksi ASI ibu post partum 16 responden sebelum diberi rebusan jantung pisang batu dengan *Mean* 1,81 *Standar Deviasi* 0,544 dan *Standar Error* 0,136 pada pengukuran ke dua didapat rata-rata produksi ASI ibu post partum 16 responden sesudah diberi rebusan jantung pisang batu dengan *Mean* 2,88 *Standar Deviasi* 0,500 dan *Standar Error* 0,125 Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum.

Pembahasan

Hasil analisis univariat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 16 Ibu Post partum didapatkan hasil pretest 11 responden (68,8%) produksi ASI cukup. Sedangkan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu sebanyak dua kali dalam sehari produksi ASI pada ibu post partum yang berjumlah 16 orang, 15 responden (93,8%) produksi ASI banyak, dan 1 responden (6,3%) produksi ASI kurang.

Kemudian hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji paired T test tentang Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Bungaraya Kecamatan Bungaraya Kabupaten Siak. Didapatkan nilai rata-rata produksi ASI ibu post partum 16 responden sebelum diberi rebusan jantung pisang batu dengan *Mean* 1,81 *Standar Deviasi* 0,544 dan *Standar Error* 0,136 pada pengukuran ke dua didapat 16 responden dengan produksi ASI Ibu post partum sesudah diberi rebusan jantung pisang batu dengan *Mean* 2,88 *Standar Deviasi* 0,500 dan *Standar Error* 0,125 Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum.

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu yang berguna sebagai bahan makanan terbaik bagi bayi walaupun ibu sedang sakit, hamil dan haid (Astuti, 2019). Supaya ibu berhasil dalam memberikan asupan nutrisi kepada bayinya, ibu juga harus mengkonsumsi makanan tambahan khususnya makanan yang dapat memicu produksi ASI. Untuk itu diberikan konsumsi sayur jantung pisang batu.

ASI pada ibu nifas disebut lancar jika frekuensi menyusui bayi 8-10 kali perhari atau dalam 24 jam, bayi tidak rewel, frekuensi BAB 3-4 kali perhari, BAK 6 kali perhari, ASI merembes keluar melalui puting. Secara teoritis banyak faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran ASI, baik faktor ibu maupun faktor luar ibu. Sekresi ASI diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin menghasilkan ASI dalam alveolar dan bekerjanya prolaktin ini dipengaruhi oleh lama dan frekuensi pengisapan (suckling). Faktor lain yang mempengaruhi adalah frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan, umur dan parites, stres dan penyakit akut, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pil kontrasepsi (Sulistiyawati, 2018).

Menurut Mohanis (2019) mengatakan bahwa memberikan ASI eksklusif kepada bayi sangat menguntungkan untuk tumbuh kembang bayi. Prilaku ibu-ibu memberikan ASI eksklusif pada bayinya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pengetahuan,

pendidikan, sikap, pekerjaan, ketersediaan waktu, dorongan keluarga, dan faktor dari petugas kesehatan.

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 ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI (Kamariyah N, 2019).

Ibu nifas yang menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk bisa meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yakni mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang pancang, dan jantung pisang. Kandungan kimia yang terkandung pada jantung pisang seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) akan sangat membantu dalam proses pembuatan ASI (Kappara, 2019).

Jantung pisang memiliki khasiat yang sangat baik bagi kesehatan, kandungan zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh ialah protein 12,05%, karbohidrat 34,83%, dan lemak total 13,05%, mineral (terutama fosfor, kalsium, dan besi), serta sejumlah vitamin A, B1 dan C. Komponen penting lainnya yang terdapat pada jantung pisang adalah serat pangan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan (Fattah, 2016). Menurut Kusumaningtyas (2018) komposisi gizi jantung pisang per 100 gram adalah : energi 31 kkal, protein 1,26 g, lemak 0,35 g, karbohidrat 8,31 g, kalsium 6 mg, besi 0,4 mg, fosfor 50 mg, vitamin A 140 SI, vitamin B1 0,006 mg, vitamin C 9 mg.

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya murah dan untuk memperolehnya sangat mudah. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid di dalam jantung pisang yang mempengaruhi reflek prolactin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Selain itu, polifenol mempengaruhi peningkatan hormone oksitosin, oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong (Fattah, 2016).

Jantung pisang memiliki khasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kandungan 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 (Saadatullah, 2019).

Jantung pisang mengandung laktogogum 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 (Saadatullah, 2019).

Secara teknis kelancaran ASI dipengaruhi oleh makanan, salah satunya adalah jantung pisang yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas karena jantung pisang mengandung laktogogum yang berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin untuk pengeluaran.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wahyuni (2017) dengan judul pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Srikuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Dari hasil penelitian ini diperoleh

bahwa sebelum konsumsi jantung pisang batu frekuensi ASI 5,7 kali, dan setelah mengkonsumsi mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan $\text{sig } 0,000 < 0,005$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sella Oktarika (2022) dengan judul Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang dan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Se Kabupaten Bengkulu Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan Kelompok intervensi paritas multipara dan grandemultipara (78,3%), pendidikan menengah (47,8%), dan keluarga mendukung pemberian ASI (60,9%), sedangkan pada kelompok pembandingan paritas multipara/grandemultipara (69,6%), pendidikan dasar (52,1%), dan mendapat dukungan keluarga untuk menyusui bayinya (69,6%), Rata-rata produksi ASI setelah pemberian intervensi pada kelompok jantung pisang dengan nilai mean 454,36 dan standar deviasi 107,85. Sedangkan pada kelompok daun kelor dengan mean 358 dan standar deviasi 82,83 dan, Ada perbedaan konsumsi jantung pisang dan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sekabupaten Bengkulu Utara ($p=0,001$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriza (2016) dengan judul pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap eksresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata eksresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 385 cc dengan standar deviasi 82,876 dan sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 720,000 cc dengan standar deviasi 86,450 dengan nilai P value 0,001.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ely wahyuni (2019) dengan judul Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012, dengan hasil penelitian 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 $\text{sig } 0,000$. Karena $< 0,05$, kesimpulan H_a diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung batu terhadap peningkatan produksi ASI

Pemberian *Musa Balbisiana Colla* dilakukan selama 1 minggu kepada ibu postpartum, setelah itu peneliti melakukan pengukuran produksi Air Susu Ibu dan hasilnya terjadi peningkatan produksi Air Susu Ibu pada ibu yang baru melahirkan. Hal ini disebabkan karena *Musa paradisiaca* mampu menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin yang mampu meningkatkan dan memperlancar Air Susu Ibu. Hormon oksitosin dapat mendorong kontraksi miopel sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk air susu Ibu untuk keluar.

Menurut asumsi peneliti di lapangan responden baru mengetahui bahwa jantung pisang batu merupakan makanan yang kaya akan gizinya dan mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu cepat untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu sebesar 200 gr selama 7 hari dapat meningkatkan produksi ASI rata-rata 12 ml. Rebusan jantung pisang lebih efektif karena masyarakat sudah mengetahui manfaat dari jantung pisang batu terhadap produksi ASI dari orang-orang disekitarnya terutama dari orang tua, saudara dan teman-teman sehingga sudah terbentuk sugesti bahwa jantung pisang bisa meningkatkan produksi ASI, sugesti yang terbentuk secara psikologis membantu meningkatkan produksi ASI.

Kandungan *Quercetin* pada jantung pisang yang dikonsumsi ibu post partum dapat menstimulasi kelenjar susu sehingga mendorong hormon prolaktin dan oksitosin memproduksi lebih banyak ASI. Sehingga ASI ibu postpartum yang kurang dapat menjadi lebih banyak setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang tersebut. Dilapangan ditemukan 1 responden yang diberikan rebusan jantung pisang ASI tetap tidak lancar karena pada hari ke tiga beliau tidak bersedia lagi mengkonsumsi jantung pisang dan juga ada faktor lain yang menghambat produksi ASI beliau menjadi tidak lancar seperti sedih dan tegang.

D. Penutup

Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan tentang Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Selatbaru didapatkan:

1. Produksi ASI sebelum mengonsumsi rebusan jantung pisang batu dari 16 responden terdapat (68,0%) produksi ASI cukup, (25,0%) produksi ASI kurang dan (6,3%) produksi ASI banyak.
2. Produksi ASI sesudah mengonsumsi rebusan jantung pisang batu terdapat (93,8%) produksi ASI banyak, dan (6,3%) produksi ASI kurang.
3. Ada pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.

Saran

1. Bagi IKTA Al Insyirah Pekanbaru

Disarankan agar dapat menjadi referensi ilmu tambahan untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsi jantung pisang.

2. Bagi Puskesmas Selatbaru

Disarankan untuk bisa dijadikan sebagai salah satu bahan untuk melakukan penyuluhan tentang makanan yang dapat memperlancar ASI guna mendukung ASI eksklusif.

3. Bagi Responden

Disarankan dengan diberikannya konsumsi jantung pisang serta dijelaskan manfaat jantung pisang untuk produksi ASI, ibu nifas dapat mengonsumsi jantung pisang pada saat menyusui sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan produksi ASI untuk mendukung pemberian ASI eksklusif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan dengan diberikannya konsumsi jantung pisang serta dijelaskan manfaat jantung pisang untuk produksi ASI, ibu nifas dapat mengonsumsi jantung pisang pada saat menyusui sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan produksi ASI untuk mendukung pemberian ASI eksklusif dan diharapkan untuk bisa dijadikan sebagai salah satu bahan untuk melakukan penyuluhan tentang makanan yang dapat memperlancar ASI guna mendukung ASI eksklusif.

Daftar Pustaka

- Andayani, BM. (2020) *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang*. (<https://jurnal.http.ac.id/index.php/keskom/article/view/592/264>)
- Ajeng, MP. (2021) *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Produksi ASI Pada ibu Post Partum Didesa Banyutowo*. (<http://Jurnal.BimtasFikesUniversitasMuhammadiyahTasikmalayaVolume:5Nomor>)
- Bahriyah F. (2017). *Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada bayi*. Journal Endurance .
- Bambang, E. P (2014) *Membuat dendeng Rendah Kolesterol Dari Jantung Pisang*. Cimahi : Agro Media. H 2-4.
- Chomaria, N (2020) *Asi Untuk Anaku*. Jakarta : Elek Media Komputindo. H 1-3.
- Claudia, Cindy. (2022) *Hubungan Komsimi Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Terhadap Kelancaran ASI pada ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*. Poltekes Kemenkes
- Dani, I (2019) *Panen Untung dari Budi Daya Tanaman Buah*. Yogyakarta : Suka Buku. H -26.
- Harismayanti, Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. Universitas Muhammadiyah Jember. Jawa Timur.
- Harsa, A. P. (2022) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Persalinan dan Nifas*, Malang : Rena Cipta Mandiri
- Hastutu, N. A. (2023) *MengASIhi di Era Societi*. Malang: UB Press

- Jumriani Jum. (2022) *Analisis perbedaan pemberian ASI Eksklusif dan Non ASI eksklusif terhadap Perubahan Berat Badan bayi Usia 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Paccerakang*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Kamariyah, N. (2014). *Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 7, No 12, Februari 2014, Hal 29-36.
- Kappara. (2014). *Sehat Dengan Herbal Warisan Nenek Moyang Penumpas Segala Penyakit*. Media Ilmu Abadi.
- Khotimah, S (2018) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Bogor : IN Media.
- Kusumaningtyas. (2010). *Pengolahan Limbah Jantung Pisang (Musa paradisiaca)*. *Jurnal Penerapan Teknologi dan Pembelajaran*. Vol 8, No 2.
- Maritalia, D. (2017) *Asuhan Kebidanan pada ibu Nifas* : Yogyakarta : Gosyen Publising
- Mufida, M. A. (2023) *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui*. G Press Indonesia
- Mohanis. (2014). *Peran Petugas Kesehatan dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Hal : 40-45.
- Mustika, I. (2016). *Determinan Pemberian ASI eksklusif Pada Ibu Menyusui*. *Journal Of Health Science and Prevention*, Vol. 1(1), April 2017 (ISSN 2549- 919)
- Nursalam. (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan..* Salemba medika
- Nursalam. (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Peni Puji Lestari
- Nur Aini (2023). *Pemberian ASI Eksklusif* . Gajah Mada University Press
- Nina Fitria (2021) *Uji Laboratorium pada dendeng Jantung Pisang Batu Sebagai Peningkatan Produksi ASI*. *Jurnal Voice of Midwifery*, Vol. 11 No. 2, September 2021
- Okawary, O. (2015). *Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan Sleman Yogyakarta*
- Pekanbaru, D. K. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2019*
- Proverawati. (2016). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rilyani, Wulan. R. (2019) *Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada ibu masa nifas Di Puskesmas Sumur Batu*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 358-364
- Riani (2017) . *Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekskresi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa RanahWilayahKerja Puskesmas Kampar Tahun 2016* . Excellent Midwifery Journal. Diakses 1 April 2017
- Reifita. (2022). *7 Tanda Asi Lancar: BB Si Kecil Naik Dan Tubuh Willow Mom Terasa Ringan*. Diakses 11 Desember 2023, (https://www.willowbabyshop.com/index.php?route=pavblog%2Fblog&blog_id=326)
- Rice Noviwanti, (2018). *Jantung Pisang terhadap peningkatan Produksi Asi Didesa Sungai Putih Tahun 2018*. Diakses tahun 2019, Al-Insyirah Midwifery (<http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>)