

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

YUNNARLI¹, LISVIAROSE², RIZKA MARDIYA³, FAJAR SARI TANBERIKA⁴

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

E-mail: yunnarli901@gmail.com¹, lisviarose@ikta.ac.id², rizka.mardiya@ikta.ac.id³,
fajar.sari@ikta.ac.id⁴

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 efektifitas konsumsi jantung pisang batu (*Musa Balbiana Colla*) terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom. Desain penelitian pre eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest*. Teknik sampling menggunakan *Accidental Sampling* dengan populasi ibu post partum dengan jumlah sampel 17 responden. Produksi ASI sebelum mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu dari 17 responden terdapat (64,7,0%) produksi ASI cukup, (23,5%) produksi ASI kurang dan (11,8%) produksi ASI banyak. Produksi ASI sesudah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu terdapat (94,1%) produksi ASI banyak, dan (5,9%) produksi ASI kurang. Ada pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum dengan nilai *p-value* =0.000. Disarankan dengan diberikannya jantung pisang batu (*Musa Balbisiana Colla*) dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu post partum hari ke 1-5 dan diharapkan bagi bidan Puskesmas Meskom dapat mempromosikan jantung pisang batu (*Musa Balbisiana Colla*) kepada ibu post partum untuk memperlancar produksi ASI dan meningkatkan penyulhan dan motivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

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 Effectiveness of Consumption of Batu Banana Flower (*Musa Balbiana Colla*) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Meskom 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 17 respondents. Breast milk production before consuming boiled banana flower from 17 respondents was (64.07%) sufficient breast milk production, (23.5%) insufficient breast milk production and (11.8%) high breast milk production. Breast milk production after consuming boiled banana flower was (94.1%) high breast milk production and (5.9%) low breast milk production. There is an effect of Banana Heart Consumption (*Musa Balbisiana Colla*) on Breast Milk Production in Postpartum Mothers with a *p-value* = 0.000. It is recommended that giving stone banana blossoms (*Musa Balbisiana Colla*) can help increase breast milk production for post partum mothers on days 1-5 and it is hoped that Meskom Community Health Center midwives can promote stone banana blossoms (*Musa Balbisiana Colla*) to post partum mothers to facilitate breast milk production and increase education. and mother's motivation to breastfeed exclusively to improve maternal and child health.

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

A. Pendahuluan

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).

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, 2020) cakupan pemberian ASI Eksklusif adalah sebesar 50,70%. Cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Umban Sari pada tahun 2019 sebesar 60,78%. Hasil laporan data tersebut menunjukkan pentingnya usaha keras semua pihak untuk mewujudkan agar pencapaian ASI Eksklusif dapat memenuhi target cakupan. Pada masa Pandemi Covid 19 banyak program kesehatan dari (Pekanbaru, 2020) yang dihentikan, begitu juga dengan program KIA sedikit terabaikan.

Capaian pemberian Asi Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan (Pemantauan 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 mengkonsumsi 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. Mengkonsumsi 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 galactogogue 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.

Hasil penelitian Ruri Yuni Astari (2022) menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hasil uji statistik mendapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan survei awal tanggal 27 September 2024 terdapat 35 ibu post partum yang telah melahirkan di wilayah kerja puskesmas Meskom, ada 17 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 makanan 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 Meskom Tahun 2024.

C. 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 Posttest yaitu One Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom bulan November – Desember Tahun 2024. 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 17 ibu post partum. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Total Sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan ibu post partum sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi penelitian. Jumlah sampel keseluruhan yang diambil adalah 17 orang ibu Post Partum. 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	23,5
ASI Cukup	11	64,7
ASI Banyak	2	11,8
Jumlah	17	100,0
Posttest		
ASI Kurang	1	5,9
ASI Cukup	0	0,0
ASI Banyak	16	94,1
Jumlah	17	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil pretest dari 17 sampel, mayoritas 11 responden (64,7%) produksi ASI cukup. Sedangkan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu sebanyak dua kali dalam sehari produksi ASI pada ibu post partum yang berjumlah 17 orang, mayoritas 16 responden (94,1%) 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 Meskom.

Variabel	N	Mean	SD	SE	P Value
Pretest	17	1,88	0,600	0,146	0,000
Posttest	17	2,88	0,485	0,118	

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa rata-rata produksi ASI ibu post partum 17 responden sebelum diberi rebusan jantung pisang batu dengan Mean 1,88 Standar Deviasi 0,600 dan Standar Error 0,146 pada pengukuran ke dua didapat rata-rata produksi ASI ibu post partum 17 responden sesudah diberi rebusan jantung pisang batu dengan Mean 2,88 Standar Deviasi 0,485 dan Standar Error 0,118 Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ 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 17 Ibu Post partum didapatkan hasil pretest 11 responden (64,7%) produksi ASI cukup. Sedangkan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu sebanyak dua kali dalam sehari produksi ASI pada ibu post partum yang berjumlah 17 orang, 16 responden (94,1%) produksi ASI banyak, dan 1 responden (5,9%) 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 Meskom Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Didapatkan nilai rata-rata produksi ASI ibu post partum 17 responden sebelum diberi rebusan jantung pisang batu dengan Mean 1,88 Standar Deviasi 0,600 dan Standar Error 0,146 pada pengukuran ke dua didapat 17 responden dengan produksi ASI Ibu post partum sesudah diberi rebusan jantung pisang batu dengan Mean 2,88 Standar Deviasi 0,485 dan Standar Error 0,118. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ yang artinya terdapat

Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa Pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik, terutama pada bayi umur kurang dari 6 bulan, selain juga bermanfaat bagi ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya (Roesli, 2018).

Ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk dapat memberikan ASI Eksklusif, menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada 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 sayur katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang. Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu. Selain sayur-sayuran tersebut, buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti kurma, melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair lain yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Lingga, 2019).

Jantung pisang adalah 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 (Tjahjani, 2014).

Jantung pisang merupakan tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya tidak terlalu mahal dan mudah diperoleh disekitar Kota Bengkulu bahkan bisa ditanam sendiri diperkarangan rumah, selain itu jantung pisang mengandung laktagogum zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Banyak jenis pada jantung pisang tetapi Pada penelitian ini jantung pisang yang dipilih adalah jenis jantung pisang batu, karena memiliki rasa yang gurih dan memiliki kandungan tannin yang sedikit sehingga tidak terasa pahit. Selain itu jantung pisang batu memiliki kandungan nutrisi yang lengkap seperti vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C, Lemak, Protein, Karbohidrat, Kalsium, Energi (kkal) dan air.

Kandungan nutrisi per 100 gram jantung pisang segar menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI (1992) : energi 31 kkal, protein 1,2 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 7,1 g, kalsium 3,0 mg, fosfor 50 mg, zat besi 0,1 mg, vitamin A 170 mg, vitamin B1 0,05 mg, vitamin C 10 mg, air 90,2 g dan BDD 25% (Roesli, 2018).

Selain karbohidrat, jantung pisan juga mengandung protein, mineral (terutama fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1 dan C, kalsium dan besi. Oleh karena itu, sangat dianjurkan bagi perempuan yang sedang hamil dan melahirkan, karena itu dianjurkan untuk memakannya ketika sedang nifas (setelah melahirkan). Kadar besi dan kalsium mampu menstimulasi sel dalam alveoli untuk memproduksi ASI (Roesli, 2018).

Kadar zat besi dan kalsium dapat menggantikan ibu yang terkuras saat melahirkan atau menyusui. Zat besi dan kalsium merupakan dua unsur efektif dan penting bagi pertumbuhan bayi. Dua unsur ini merupakan unsur yang paling berpengaruh dalam pembantukan darah dan sumsum tulang. Roesli, (2017).

Fitokimia utama dalam jantung pisang mengandung flavonoid dan saponin berguna untuk meningkatkan produksi ASI. Flavonoid dan saponin berperan sebagai dopamin antagonis dengan menghambat jalur aktif melalui reseptor dopamin untuk meningkatkan sekresi prolaktin sehingga menghasilkan produksi ASI (Tabares et al, 2014). Hasil penelitian ini sejalan penelitian dengan Zainudin dan Munadhir terdapat pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (Zainudin & Munadhir, 2020).

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 sig 0,000. Karena $< 0,05$, kesimpulan H_a diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian ini diketahui jantung pisang lebih efektif terhadap peningkatan produksi ASI karena rata-rata selisihnya 96,3 lebih tinggi dari daun kelor. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian lain yang dilakukan oleh Apriza (2020) mengatakan adanya perbedaan ekskresi ASI pada ibu yang mengkonsumsi jantung pisang dan yang tidak mengkonsumsi jantung pisang. Hal ini karena jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Suharman et al (2021) menunjukkan hasil terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran. Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih (2020) menunjukkan hasil ada Pengaruh pemberian simplisia jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi asi pada ibu post partum di pbm nurhayati dan klinik pratama nining pelawati kec. Lubuk Pakam. Manalu 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 engaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa Candirejo Kabupaten Deli Serdang.

Selama masa laktasi ibu menyusui membutuhkan 25 gram lebih banyak protein daripada 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 tumbang kembangnya. Mengkonsumsi 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 galactogogus 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.

Dalam penelitian terdahulu oleh Wulan, dkk tahun 2020 tentang pengaruh Musa paradisiaca terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan Musa paradisiaca terhadap pengeluaran Air Susu Ibu pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan. Meningkatnya pengeluaran Air Susu Ibu didukung oleh adanya kandungan polifenol dan steroid yang berpengaruh pada refleksi prolactin yang merangsang alveoli dalam produksi Air Susu Ibu. Selain itu polifenol juga mempengaruhi peningkatan hormon oksitosin Dimana hormon ini dapat merangsang produksi Air Susu Ibu. Sehingga Air Susu Ibu dapat mengalir lebih banyak dibandingkan sebelum mengkonsumsi Musa paradisiaca.

Pemberian jantung pisang diberikan selama 5 hari dengan frekuensi 2 kali sehari yang disajikan dalam bentuk direbus dengan bahan jantung pisang sebanyak 200 gram. Cara mengkonsumsi jantung pisang yaitu dipagi hari saat sarapan pada pukul 07.00 WIB, dan mengkonsumsi sayur jantung pisang diwaktu makan siang/menjelang sore pukul 13.00WIB (Apriza, 2020).

Menurut Asumsi peneliti terdapat pengaruh pemberian rebusan jantung pisang batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap kelancaran Air Susu Ibu post partum karena selain memiliki komposisi yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolactin yang berguna untuk

meningkatkan produksi Air Susu Ibu pada ibu yang baru melahirkan, *Musa Balbisiana Colla* mudah juga didapatkan dan pengolahannya sangat sederhana dengan biaya yang masih terjangkau oleh semua kalangan masyarakat sehingga sangat memungkinkan digunakan sebagai makanan tambahan untuk ibu yang baru melahirkan untuk memperlancar Air Susu Ibu untuk ibu yang baru melahirkan

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 Meskom didapatkan:

1. Produksi ASI sebelum mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu dari 17 responden terdapat (64,7%) produksi ASI cukup, (23,5%) produksi ASI kurang dan (11,8%) produksi ASI banyak.
2. Produksi ASI sesudah mengkonsumsi rebusan jantung pisang batu terdapat (94,1%) produksi ASI banyak, dan (5,9 %) produksi ASI kurang.
3. Ada Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Meskom Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.

Saran

1. Bagi IKTA Al Insyirah Pekanbaru
Bagi institusi diharapkan dapat menyediakan/menambah referensi bahan pembelajaran tentang pengaruh pemberian jantung pisang batu (*Musa Balbisiana* terhadap ibu post partum. sehingga dapat dimanfaatkan bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran, praktik dan penelitian.
2. Bagi Puskesmas Meskom
Bagi tenaga kesehatan (bidan khususnya) di Puskesmas Meskom bidan diharapkan dapat mempromosikan jantung pisang batu (*Musa Balbisiana Colla*) kepada ibu post partum untuk memperlancar produksi ASI dan meningkatkan penyuluhan dan motivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.
3. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas yang kurang dengan mengkonsumsi jantung pisang batu (*Musa Balbisiana Colla*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Post Partum hari ke 1-5.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan untuk pedoman dalam meneliti lebih lanjut tentang pengaruh pemberian jantung Pisang Kepok Terhadap Ibu Post Partum.

Daftar Pustaka

- Astari, RY. (2022) *Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan produksi ASI (Air Susu Ibu) Pada Ibu Post partum*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan YPIB. Majalengka
- Asih, Yusari, & Risneni. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- 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.htp.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.Bimtas.Fikes.UniversitasMuhammadiyah.Tasikmalaya> Volume: 5 Nomor)
- Bahriyah F. (2017). *Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada bayi*. Journal Endurance .

- Bambang, E. P (2014) *Membuat dendeng Rendah Kolestrol Dari Jantung Pisang*. Cimahi : Agro Media. H 2-4.
- Chomaria. N (2020) *Asi Untuk Anakku*. Jakarta : Elek Media Komputindo. H 1-3.
- Claudia. Cindy. (2022) *Hubungan Komsimsi 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 Makasar.
- 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 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 Selektasi 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 Ranah Wilayah Kerja 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.willowbabystore.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>)
- Saadatullah. (2019). *Pemanfaatan Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca)*. *Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan UNDP, Semarang*.
- Sari, E.N. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Bogor : IN MEDIA
- Sucipto. C. d (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Pertama)*. Gosyen Publising.

- Sulistiyawati, A. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas (Edisi Pertama)*. Yogyakarta : Andi Office.
- Sugiyono. (2018) *Metedologi Penelitian Bagi Pemula*”, Bandung: CV Widina Media Utama, 53-55
- Wulan ningsih, R. T (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Andi